

行楽シーズンには、欠かせないおにぎりですが、最近はおにぎりも進化しています。そんな進化したおにぎりを紹介します。

●おにぎりらず

握らない「おにぎり」で、ラップの上のりを乗せて、中央にご飯を平たくのせ、さらに具材をのせて、のりで包んだものです。上手に握られない人でも簡単につくれます。

●スティックおにぎり

ラップでご飯をキュッと包み、スティック状にしてキャンディーのように両端をねじってまとめます。作りやすく、持ち歩きしやすく、食べやすいことが特徴です。

●オイルおにぎり

ご飯にオイルを混ぜ込んでつくるおにぎりです。冷めてもおいしく食べられるところが人気の理由です。オイルは、サラダ油以外にも、ごま油やオリーブオイル、ココナッツオイルなどを使うと油の風味も楽しめます。

