

Recipe おにぎりいろいろ

上手に炊けたご飯はそれだけでおいしいが、季節の香り豊かなアウトドアおにぎりにするのも、ご飯のでき次第ということになる。



目張りめし、カゴの中は手前左からチーズ入り焼きおにぎり、焼きおにぎり、中段はふきのとう入りおにぎり、後ろは梅干しおにぎり



ほろにがさがうまいふきのとう入り



焼きおにぎりにお湯をかけてもおいしい



目を見張るほど大ききにごる

目張りめし

その大きさに目を見張るのか、あるいはかぶりつきの眼をむくからなのか、ともあれ、高菜などの漬け菜で包み込んだ巨大おにぎり。おかず無用の男のおにぎり。

チーズ入り焼きおにぎり

おにぎりの具に溶けるタイプのチーズを入れておく。フライパンを熱し、バターを溶かし、おにぎりの両面をじっくり焼く。
おにぎりを割ると、中から溶けたチーズがトロツと出てくる。ポリウームのある若者のおにぎりだ。

焼きおにぎり

味噌の風味のきいた、香ばしい焼きおにぎり。固めにぎったおにぎりに味噌を塗り、網の上のせ弱火でゆっくり焼く。少しこげ目がついた位がおいしい。
もし、焼きすぎて固くなったなら、茶碗に入れてお湯をそそぐ。一風変わったお茶漬けのできあがり。

梅干しおにぎり

おにぎりといえば梅干し、というくらい人気。実力ともにナンバー1。梅干しの効能のすばらしさは、ご飯のモチをよくするだけでなく、梅干しのクエン酸が疲労回復を助け、エネルギー源となってくれる。

ふきのとう入りおにぎり

春のほろにがいがふきのとうを佃煮にして、炊きたてのご飯に入れた早春のおにぎり。佃煮の量は多すぎるとノドが乾くので注意。

いるといわれるが、ご飯に関しては水加減、炊き方によって違うので、一概にはいいきれない。精製する前の玄米の成分は、水分15%、炭水化物73%、タンパク質7%、脂肪2%、無機質とビタミン類3%だ。玄米の中で栄養分が多いのは外皮と胚芽の部分で、リン、マグネシウム、カリウムなどのミネラルを含んでいる。ビタミン類では、B1を多く含むEも含む。しかし、白米に精白してしまうと、大切な栄養素は極めて少なくなってしまうので、白米ばかり食べていると、脚気を引き起こすことがある。

栄養、健康を第一に考えるなら、ミネラル、ビタミンをたっぷり含む外皮、胚芽のついている玄米の方が体にいい。

しかし、白米の魅力も大きい。そこでおいしい米を選ぶコツを紹介しよう。

米粒がよくそろって光沢があり、ふっくらしていること。色は乳白色のものや、茶褐色、緑色の未成熟の粒が混ざっていない、透明な米を選ぶことだ。この作物でも同じだが、やはり完熟したものはおいしい。米も完熟したものはよく充実して粒が丸く、透明感がある。乳白色を帯びたものはデンプン質の糊化が不十分で、これが多く混ざっていると炊きあがりかボソボソしておいしくない。

おいしく賞味できるのは精米後、夏場で1ヵ月、他の季節なら2ヵ月ほどだ。貯蔵温度が高いと味も落ちる。長く保存する場合は、よく乾燥したところで10℃以下にしておくことが望ましい。貯蔵期間が短いほど、風味豊かでふっくらとした栄養価の高いご飯が食べられる。

炊きあがったご飯の保存は、フキンをかけて涼しい所に置く。
またご飯の持ち運びについては、昔からいろいろ工夫がされており、そのひとつに竹の皮や笹の葉に包むというのがあった。これは、葉の持つ抗菌・防腐効果で、ご飯を腐らせないためであった。ちまみや笹団子はこの作用を利用した食べもの。

最近では登山用などに、炊いた米を急速に脱水・乾燥させたアルファ米も出ている。これは米の澱粉質が消化しやすい糊の状態と保存され、湯を注ぐと数分で通常のご飯になる。昔の乾飯(ほししい)がそれである。