

# めざせ！おむすび名人



お家でかんたんにつくれる！

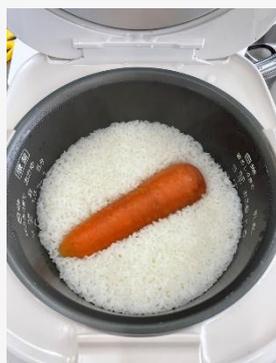
## 栄養いっぱいカラフルおむすび

### 材料（約8個分）

米	2合
にんじん	1本
卵	3個
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
のり	おこのみ

### 作り方

- 1 お米をといで、規定通りに水をいれる  
その上に、洗ったにんじんを丸ごと入れて炊飯する  
昆布を入れて炊くとだしも出て美味しさUP
  - 2 溶き卵に、みりん、しょうゆを加え、  
フライパンに入れ、細かい入り卵をつくる
  - 3 炊けたご飯に、入り卵を混ぜ、にぎる
- ★ おにぎりは、ラップを使ったり、おわんを重ねてシェイクして作るとかんたんにできるよ



めざせ！おむすび名人

もっと

# おむすびを学ぼう



レポートリーが増えるかも!?

## おにぎり100選

ふるさと特産おにぎり	行楽おにぎり	21世紀創作おにぎり	基本のおにぎり
			
オーブ入り生ハム巻きおにぎり	揚げにんにくとじゃこのピリ辛おにぎり	肉だんごのぼくだんおにぎり	シューマイのぼくだんおにぎり
ごはん混ぜたオーブと生ハムでイタリアン巻きずしのような感覚。	にんにくとじゃこのカリカリの香ばしさ、豆板醤のピリ辛が魅力。	冷凍の肉だんごでサッとできます。ぼくだんのようにまん丸になります。	シューマイが見えるようににぎり、のりはシューマイの皮にみたてて下から巻きつけます。

基本のおにぎりから季節、ご当地、変わり種おにぎりがたくさん載っています



公益社団法人  
米穀安定供給確保支援機構HP  
「おにぎり100選」

おにぎり検定に挑戦!



おにぎり検定

HOME > おにぎり検定

おにぎり検定とは

おにぎり検定は、おにぎりの魅力を国内外に発信する「オニギリスト」の育成を目的とし、おにぎりについての正しい知識、日本の食文化への理解を深めるために実施しています。「オニギリスト」になる条件は、たった2つ。「おにぎりが好きであること」と「おにぎりを語ること」です。おにぎり検定を通じ、「オニギリスト」として、日本食や日本文化を語るスキルを身につけることができます。

ホームページ内では、おにぎりの歴史や定義なども書かれていてよりくわしくなれちゃうかも!?



一般社団法人おむすび協会HP

おにぎり(おむすび)屋さんブーム!!



農林水産省

English | こどもページ | サイトマップ | 文字サイズ | 標準 | 大きく

逆引き事典から探す | 組織別から探す | キーワードから探す | Google 検索

会報・報道・広報 | 政策情報 | 統計情報 | 申請・お問い合わせ | 農林水産省について

ホーム > 農産 > 米(稲)・麦・大豆 > 米の消費拡大情報サイト「やっぱりごはんでしょ!」 > おいしさの情報

おいしさの情報

おにぎり(おむすび)

農水省職員が見つけた町のおにぎり屋さん

北海道 | 東北 | 関東 | 北陸 | 東海 | 近畿 | 中国四国 | 九州・沖縄

日本全国のおむすびを紹介しています  
今までにない出会いがあるかも♡



農林水産省HP「おいしさの情報」