



【ゆずのおにぎりとおえもの】



中武 三枝さん (なかたけ みつえ) さん

材料 (4人分)

ゆず	1コ (150g)	《おにぎり》		《あえもの》	
		ゆずの皮		ゆずの果肉	
		米	2合	ツナ	70g
		オリーブ油	小さじ2	しょうゆ	大さじ1
		塩	小さじ2	マヨネーズ	大さじ1
				かいわれ大根	適量

手順

- (1) ゆずの下準備をする。
皮は薄くむき、千切りにする。果肉は一口大に切り、種を取り除く。
- (2) 米を炊く。
米を研ぎ、分量通り水を入れ、塩とオリーブ油を加えて米を炊く。
- (3) あえものを作る。
ボウルに一口大に切ったゆず、ツナ、マヨネーズ、しょうゆを入れてあえる。
全体がなじんだら、かいわれ大根を飾って完成。
- (4) 炊き上がったご飯をボウルに入れて、千切りにしたゆずの皮を混ぜておにぎりを握っていく。
俵型に形を整えて完成。(今回は俵型にしたが、おにぎりの形はお好みで)