

のりまき

玄米食を続けていて、時々変わったものが食べなくなったり、ヒクニックとか何か特別な日などもあるでしょう。そんな時はのりまきをつくります。

ごはんは酢めしにすると玄米では合わないので、そのままいつものようにたいて、のりの上に玄米ごはんを広げる時、手に

梅酢をつけてうすくのぼします。

上からかるくごはんを押すようにして。

具はおいしかったものを下に書いてみました。

- 高野豆腐と人参の煮物(細長く切ってしいたけ、こんぶのだし、塩、しょうゆで)
- ひじき(水にひたして戻し、水をよく切ってしょうゆであえる)
- 大根葉と油あげのいためもの
- たこあん
- きゅうり(細長く切って一晩梅酢につける)
- 舌エしょうが
- その他、おつけものなら何でも合います。

3種類 4種類 組み合わせると太巻きにすると見た目もきれいです。