



Pallina di riso con olio e tonno seccato

オリーブオイルのおかかおにぎり



【材 料】中ぐらい 3 個分

米	1 合
水	1 合+20ml
かつお節	大さじ山盛り 3 杯
アサクラ EVO	小さじ 1/2
醤油	小さじ 1/3
コンチェントラート	
デルマーレ(お塩)	少々
海苔	1 枚 (1 個に 1/3 枚)
アサクラ EVO	適宜

※はアサクラアイテム

※コンチェントラートはアサクラお勧めのお塩

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.160

【つくり方】

(鍋で炊くごはんの炊き方)

- 1) 米を洗う→30分浸水(水の量は同量または+1~2割増し)
- 2) 鍋に入れ蓋をして中火で炊き始める
- 3) 完全に沸騰したら極弱火にして8分炊く(蓋は開けない)
- 4) 火を止めて10分蒸らす
- 5) へらでさっくり混ぜる

(おにぎりのつくり方)

- 1) ボウルにかつお節を入れ、醤油を振りかけさっくり箸で混ぜる
- 2) EVO を足しさっくり混ぜオイルおかかにする
- 3) 3等分に分けておく
- 4) 通常のおにぎりを作るようにし中心にオイルおかかを広げるようにしご飯を被せて手で結ぶ
- 5) 塩・コンチェントラートデルマーレをいつもより多めにおにぎり全体にまぶす
- 6) 海苔は3等分に切り、片面に EVO をたっぷり塗ってからおにぎりを巻いて食べる