

生活



おにぎり おいしく作るコツ

塩味のつけ方	塩味の強さ	塩味の好み	甘みの強さ	甘みの好み	総合評価
塩振り	◎	○	△	△	30
塩混ぜ	△	○	◎	○	20
塩炊き	△	○	○	○	50
握り方	握りの強さ	握りの好み	粘りの強さ	粘りの好み	総合評価
固握り	◎	△	◎	△	10
型詰め	○	○	○	○	40
振り握り	△	○	△	○	50

総合評価は、「1番おいしい」と答えた割合(%)

秋の行楽シーズンは、おにぎりを作る機会も多くなります。ご飯と塩だけで作るシンプルな「塩にぎり」を食べ比べ、おいしく作るコツを探りました。

【塩の量】100gのおにぎりに対し、0・5g（3本指でひとつまみ）、1g（小さじ1/4）、1・5g（小さじ1/2）の塩を振ってみました。1・5gは誰もが塩味が強過ぎると感じ、1gでは「具が入らないならちょうど良い」「まだ塩味が強い」という評価に二分しました。0・5gは「塩味が控えめ」と感じ



る人がいたものの、「具がなくても物足りなさはなく、具とのバランスも取りやすい」と判断しました。

【塩味のつけ方】100gのご飯に0・5g、つまみ塩分濃度0・5%に調整しながら、塩味のつけ方を検討しました。食べ比べたのは、①握った後に塩を振る「塩振り」②ご飯に塩を加え混ぜる「塩混ぜ」③塩水で米を炊く「塩炊き」の3種です。

塩味を最も強く感じるのは「塩振り」でした。「塩混ぜ」「塩炊き」は、おにぎりを口に入れたときに舌に直接触れる塩の量が少ないため、甘味を感じると評価されました。

「塩炊き」は急ぐときや、数多く作る際にはとても便利です。塩分濃度0・5%の場合は、米3合

【握り方】「塩炊き」ご飯を、①手でしっかりと握る「固握り」②おにぎり型に詰めただけの「型詰め」③お椀に入れて振ってまとめ「振り握り」の3種を比べてみました。

おにぎり初心者作りがちな「固握り」は、ご飯粒がつぶれるので粘りを感じると不評でした。これに対し、食べている途中で崩れやすい傾向がある「型詰め」、外側はほどよく固まって中はふんわりとした「振り握り」は、いずれも同程度の評価でした。

【まとめ】「塩炊き」のご飯を「振り握り」したおにぎりの評価が高くなりました。表。しかし、「塩振り」や「型詰め」が好みの人も少なくありません。つまり、塩味をつけ過ぎ、粘りが出るほど固く握るおにぎりだけでは不満足。この点に気をつければ、誰もが好評価のおにぎりを作れるはず。

エフシーシー総合研究所
食品料理研究室
www.fcg-r.co.jp

ネットの危険、子供に伝えて

インターネットサービス。FacebookやTwitterなどがある。平成25年)によいのは約30%のユーザーが利用している。

子供にしっかりと伝えるべきだ」と指摘する。日本よりも早くネット社

プレゼント

■ドイツ産アイスワイン 2本セットを10人に ドイツ最古の歴史都市で、ドイツワイン発祥地のトリア。そこに本拠を置くSMW社のワイン蔵から、寒さで自然に凍ったブドウの凝縮果汁を長期熟成させた極甘口の「2000年アイスワイン」(375ml)と、貴重なアイスワインを原料に伝統的シャンパン方式で醸造した「2004年アイスワインゼクト(発泡性ワイン)」(375



ml)の2本セット(1万8000円)＝写真＝を10人に。古代ロマンの甘い誘いが、あなたに至福の時をもたらすでしょう。

はがきに住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記して〒100-8649 日本郵便銀座郵便局私書箱246号 産経新聞生活面「10月18日付ワイン」係へ。締め切りは25日消印有効。問い合わせは三國屋ワイン事業部 ☎0246・21・2412。当選者には同社からプレゼントを発送します。

国内で行われた体外受精によって生まれた赤ちゃんの総数が30万人を超えた。日本産科婦人科学会が平成23年分の治療実績を加えた最新の集計を明らかにした。国内初の赤ちゃんは昭和58年に東北大病院で誕生。集計によると、平成23年には全国551施設で計約27万件の体外受精が行われ、その結果、3万2426人の赤ちゃんが生まれた。国内の体外受精で誕生した子供の累計はこれで30万38

23年の治療後増加のスピード、3年で30万人に達すると、体外受精

食感を楽しんで カブのサラダ