



おにぎらずを作ろう！



《6/16 宇治会場感想より》

- ・ おにぎらず簡単でおいしかったです。日本では 1/3 廃棄されることにびっくり！ゴミをなるべく出さないようにします。
- ・ 久しぶりの料理講習会に参加させていただき、とても楽しく料理をおぼえさせていただきました。また、エコのお話もお聞きし、勉強になりました。
- ・ テイクアウトしてアウトドアにも室外でもピッタリな気がします。
- ・ しっかりした味付けが美味しかった。彩りがきれい。
- ・ ワイワイガヤガヤとあっという間に、若い主婦様に作ってくださり、みんな大変美味しかったです。1 個目のおにぎらずご飯の分量をひかえたのでペタンコになりました。2 個目はうまく行きました。
- ・ エコな暮らしについてのお話が聞いて良かったと思います。なぜ、国産を選ぶのか、食肉についてももう一度考える機会になりました。おにぎらずは簡単にできておいしいのでまた作ろうと思います。ありがとうございました。
- ・ おにぎらずとてもおいしかったです。キャラ弁は毎日作ってましたが、次のお弁当はおにぎらずにします。いろいろな具に挑戦します。先生の話もためになってすごく良かったです。C u t e なままでこれからもがんばってください。
- ・ 初めて参加させていただきました。おにぎらずを作ったものを初めてで、いろんな具を入れるととてもおいしかったです。また、家でも作ってみたいと思いました。
- ・ 久しぶりの料理教室で良かったです。皆それぞれの切り方、使い方、自分のやり方など改めて考えたこともあります。ちっとエコの勉強で気持ち的に心がけたいです。実家で作ってやりたいと思います。
- ・ エコな暮らし大切ですね。限りある資源を上手に使って次世代へ届けたいと思う。そして、経済的にもお得ですし、現代の主婦はいかにズボラ？に洗いものものひとつでも省くことなどを工夫するかな？「おにぎらず」忙しい時に簡単かつ豪華な弁当になりますね。栄養バランスを考えた中身にしたらバッチリ！地産地消を推進しよう！
- ・ おにぎらずの本まで発行されているおにぎらず！参加させていただいてとても簡単なことがわかりました。美味しかったです。おにぎらず用の“のり”も売っていたと思います。今回使った焼きのりでも美味しかったです。ありがとうございました。お金が地域を回すよいお話でした。
- ・ どの食材もとってもおいしかったです。今はやりのおにぎらず家でも作ってみようと思います。肉がカリカリだったり、糸こんにゃくにしょうがの香り、アスパラのシャキシャキ・・・どれもサイコーでした。
- ・ 作ってみたいと思いながら作ったことがなかったのですが、本当に簡単でうまくできました。中学生の子どもがいるのでお弁当に入りたいと思います。中の具はトンカツ、ハンバーグ、ス

パなどボリュームのあるものと野菜を入れて、いろいろ考えてやってみたいと思います。小学生の子どもとは一緒に作りしたいと思います。

- ・ 今流行りのおにぎらず一度作ってみたかったので今日教えてもらえてよかったです。大変な作業かと思っていましたが、具材を作るのも簡単で楽しく実習できました。具材の味付の調味料の量が「適量」とのことでしたので、適量の加減にちょっと戸惑いました。また、家でも作ってみようと思います。
- ・ 先生の食糧のお話よかったです。わたしが日常心がけている食生活の問題を分かりやすく話してくださいました。嬉しいです。おにぎらずは小さな子ども達と一緒におかあさんと作れそうに参加しました。お米をもっと使った食生活をして欲しいので簡単でおいしいおにぎらずを工夫して作って行きたいです。ほとんどの家で朝パンなのが残り物を利用した朝おにぎらずに、昼おにぎらずとお米を使ってほしいです。
- ・ 聞いたことや見たことはあった“おにぎらず”でした。今回参加させていただいて初めて作ってみて思っていたよりも美味しくていろいろな具をはさんでみたいなと思いました。このような機会があれば、また参加したいです。偶然、幼稚園が休みだったのですが、保育があっても有難かったです。子どもも楽しかったようです。ありがとうございました。
- ・ エコについてお話を聞くことができ、とても勉強になりました。おにぎらずもとても美味しかったです。家でのランチや娘のお弁当としてまた作ってみたいと思います。
- ・ 今流行りのおにぎらずが作りたくて今日はとても参考になりありがとうございました。ピーマンやじゃこはヘルシーで家でも一品のおかずになりそうのでやってみます。簡単でお弁当のおかずにも使えそうで嬉しいです。
- ・ 初めておにぎらずを作りました。とても簡単にできて美味しかったです。家でもぜひ作って家族に食べさせてあげたいと思いました。

《6/18京田辺会場感想より》

- ・ 岡本さんのお話は、親として子に伝えたい内容で、自分もとても勉強になりました。自分がどれだけ実践できるかわからないけど知ってるだけでも違うなあと思いました。初めてこういう会に参加しましたが、みんなで調理すごく楽しかったです。おにぎらず美味しかったので家でも作ります。
- ・ とても楽しい話でとてもためになるお話でした。長いお話だと眠くなるかなと心配しましたが、最後まで楽しくお話を聞かせてもらいました。色々考えさせられました。子どもを預けてゆっくり集中してりょうりしたのなんて久しぶり！貴重な時間、ありがとうございました。
- ・ 今日は、おにぎらずを作ろうに参加できてよかったです。子どもがいてなかなかこういう機会が少なくなったので楽しい時間でした。おにぎらずは思っていたより簡単に作れたのでお家でも作ってみたいと思います。今日はありがとうございました。また、参加できたら嬉しいです。
- ・ おにぎらず一度作ってみたいと思っていたけれど、具材を考えるとなかなかできなかったもので、今回参加して参考になりました。いろいろなお話も聞けて良かったです。
- ・ 初めての参加でしたがすごく楽しかったです。岡本先生のお話もわかりやすくよかったですと思います。簡単にできるので家でも取り入れていきたいです。
- ・ とても楽しかったです。初めての託児もドキドキでしたが、泣かずに遊んでいたようでホッとしました。グループ分けをできるなら、託児や子連れの方でももらえれば味を薄くして子どもの食べやすいように作りことができるので、もし人数などで可能なら組んで頂けるとありが

たいです。

- ・ 最近、「おにぎらず」よく聞くことはありましたが実際に作ってみることはなかったのですが、今日、参加することで簡単に作れることがわかり、早速子どもに作ってみたいと思います。フライパンを使わずにレンジでできるピーマンじゃこはお弁当に入れてみたいと思います。先生のお話も楽しく知らないことも勉強できてよかったです。ありがとうございました。
- ・ 「おにぎらず」とっても美味しかったです。家でも全てやってみたいと思います。子どもにもフードマイレージの話など、京田辺では給食に「地産地消」でお野菜をいただいたりしていることもあり、今日私が学んだ知識を話したら音もいます。
- ・ 今日、日本の農業のことや食物について改めて知ることが多く、勉強になりました。1人ひとりの力はしれていますが、それでもひとりひとりの努力によって少しでも子ども達の未来を明るくしたいです。
- ・ 思っていたよりも手早くさっと作れて持ち運びにも便利そうで参加できてよかったです。講師の方のお話も興味深く聞かせていただきました。
- ・ 今、巷で人気のおにぎらず。作ってみたいと思いつつ、何となく、作り方や何を入れたらいいかと不安で手が出せずにいました。今日は、かんたんでおいしい具材を教えていただき、またお弁当やお昼ごはんに作ってみたいと思います。岡本先生のお話も大変勉強になりました。色々なことを考えながらくらしたいと思います。
- ・ 何度かおにぎらずを作ったことがあるのですが中に入れる具が決まっていたので何でもよいのだと思いました。わかっていることも、改めて聞くともう一度見つめ直すきっかけになるのでとてもよかったです。
- ・ 今日初めて参加させてもらいました。自給率のお話やコストのお話、普段気付かないでいた問題について、なんでこんな状況になったのか？これから進むとどうなるのか？わたしにできることは？などたくさんの気づきがありました。おにぎらずもみなさんと一緒に作って楽しかったです。
- ・ 簡単でおいしかったです。フードマイレージのお話が聞けて良かったです。糸こんにゃくいつも安いのを買っていたので、こんにゃく芋のをこれから買おうと思いました。手間をかけずに作れるので家でもやってみようと思いました。味付も好きな分量でよいとのことで少しびっくり。サンドイッチの材料を入れて作ってみようと思う。
- ・ フードマイレージなどもお話も聞けると思っていなかったのがよかったです。「おにぎらず」何度か作ったことはありましたが、具のレパートリーが増えてうれしいです。
- ・ 普段、慌ただしくあり合わせの昼食を食べることが多いのでバランスよくまた手間のかかった美味しいお食事でゆったりとした時間を過ごすことができました。講師の方のお話も大変ためになり、食の安全のことや食材の有効利用について見直さなければならぬと思いました。
- ・ おにぎらず簡単にできることがわかりました。これなら不器用な私でもできそうです。いろんな具で作ってみるのも面白いと思います。食について考える機会になりました。お肉を選ぶ際にも考えてみたいと思いました。
- ・ おにぎらずを作ってみたかったので、今回の企画は楽しみだった。自分が分厚いのを作ってしまったのかもしれないけど、案外ボロボロこぼれてきて食べにくいのに何でこんなに流行っているのかな？と思いました。次は違う具で作ってみたい。
- ・ 地球を守るために輸入品を買わなくする話はよくわかった。これから気をつけようと思いました。

た。簡単に作れるのに見た目もよく美味しいので作りたい。

- ・ エコの話も聞かせてもらえて生活を見直す糧となりました。また、他の知識もいろいろ知れて食事の仕方が変わり、見方も変わりました。おにぎらずのおかずも今後作り、おにぎらずも作ってみたいと思います。先生の話付きの料理教室大変よかったです。ありがとうございました。
- ・ はじめておにぎらず作りました。とても美味しかったです。具がたくさんはさめていいですね。子どものお弁当にしてもいいですね。
- ・ ためになるお話と美味しいレシピありがとうございました。以前から興味があったおにぎらず、具は4種ともすごく美味しかったです。家でも作ります。あ赤ちゃん連れの方がおられて久しぶりにかわいい赤ちゃんを見られて嬉しかったです。
- ・ 豚肉のしぐれ煮がカリカリして美味しかったです。洋風のサンドイッチみたいなおにぎらずが多い中、和風の普段使いのお総菜を使ったおにぎらずで美味しかったです。ありがとうございました。ピーマンじゃこも地元の万願寺とうがらしでしたら美味しいと思います。

