

おにぎらず



おにぎらず

今回はパックご飯を使っ
て具たくさんのおにぎら
ずを作ります。パックご
飯は常温で長期保存でき、
電子レンジだけでなく、お
湯でも温めることができ
て、すぐ食べられます。使
った分だけ補充する備蓄
方法「ローリングストック」
に取り入れた食品です。
おにぎらずの仕上げは包丁
を使うので、大人と一緒に
作ってね。

①パックご飯を温めた
後、ラップを敷き、写真①
のようにのりの角が上にな
るように置く。のりはさら
ざらした面を上にする。の
りの中央にパックご飯の半
量を置く。スライスチーズ
と同じ大きさになるよう、
スプーンで形を整える。

②ご飯の上にスライスチ
ーズ、ロースハム、レタス、
ロースハムの順番に重ね
る。レタスはご飯からはみ
出ないように折り畳む。残
りのパックご飯を載せ、形
を整える。

③のりの角を中央に集め
るようにして折り畳み、ラ
ップでしっかりと包む。

④まな板の上に③を裏返
して置く。包丁の先端でラ
ップに切れ目を入れてから
半分に分ける。ラップが重な
って切りにくいときはキッ
チンばさみを使う。

【ポイント】

パックご飯をのりに置く
時は、ふたのフィルムを半
分まで開け、のりの中央で
逆さまにすると上手にで
きます。包丁やスプーンは
水でぬらすとご飯が付きに
くくなります。具はカニか
まぼこや卵焼き、ツナを
入れてもおいしいです。

(監修) 調理師・管理栄養士
養士氏家幸子さん



①



②



③



④

材料(2人分)

- パックご飯(200g) … 1パック
- 焼きのり(全形) … 1枚
- スライスチーズ … 1枚
- レタス … 1枚(洗ってキッチンペーパーで水気を取る)
- ロースハム … 2枚

用意するもの

- 包丁
- まな板
- スプーン
- 食品ラップ … 約35銭
- キッチンペーパー … 1枚



世界遺産 縄文

world heritage Jomon

遮光器土偶が見ていた世界。

2021年に世界文化遺産に登録された「北海道・北東北の縄文遺跡群」の出土品や、東北の縄文文化圏の象徴である「遮光器土偶」、さらに国宝土偶などを通して、世界に認められた縄文文化と一万年以上も続いた持続可能な社会とはどのようなものであったのか、「北の縄文人」のすがた、暮らしを紹介!

2025 **7.12** 土
→ **9.15** 月祝

写真撮影 OK!

1. 遮光器土偶(部分) 縄文遺跡群 東北大学大学院
文学部考古学 12 歳以上(伊勢堂古墳群) 古新
約 13 歳以上(土器) 縄文遺跡群 東京国立
博物館 Image: THM Image Archive) 4 歳以上
の児童(西ノ宮遺跡) 山形県立博物館) 縄文
土器のメダルの中の風景は伊勢堂古墳

前売券好評販売中

数量限定グッズ付き
前売り券 「遮光器土偶ヘアバンド」
セット券 3,000円



販売場所: ローソンチケット
のみ(コード: 21520)

※画像はイメージです。必ず予約後に申し
込まれる予定です。※グッズ付き前売
券詳細は販売会場で確認ください。

- 開館時間 午前9時30分～午後5時(発券は午後4時30分まで)
- 休 館 日 毎週月曜日、7/15(火)
※ただし、7/21(月)・8/11(月)・9/15(月)は開館
- 観 覧 料 一般 1,600円(前売1,400円) 小・中・高 800円(前売600円)
※未就学児無料

チケット販売 (注) ※は前売券のみ販売
東北歴史博物館/アソビュー!/ローソンチケット(Lコード:21520)
セブンチケット(セブンコード110-033)/イープラス/※臨時
※河北新報販売店
(注) 前売券の販売は7月11日まで、以降は、当日券料金での販売となります。

主催「世界遺産 縄文」宮城県実行委員会 (Ibc東北放送、河北新報社、東北歴史博物館)
後援: 多賀城市、多賀城市教育委員会、多賀城市観光協会、多賀城セブティン協会、NHK仙台
放送局、仙台放送、ミヤギテレビ、khh東北日本放送、エフエム仙台、朝日新聞仙台支局、毎日
新聞仙台支局、読売新聞東北支局、宮城ケーブルテレビ株式会社
企画制作: Ibc東北放送、東北歴史博物館

東北歴史博物館
TOHOKU HISTORY MUSEUM

T985-0862 宮城県多賀城市高崎1-22-1 カルーナビ情報は
TEL:022-368-0106 FAX:022-368-0103 022-368-0101
E-mail: thm-service@pref.miyagi.jp
<https://www.thm.pref.miyagi.jp/>

