



ミクロおにぎり n° I - III (V.A.)

おにぎりは美味しくて、どこでも持ち運べるから、いつでも大人気。ボール状のご飯はMikro-Foodにバッチリ。おにぎり2つは小さい容器にぴったり。Mikrodiscoで深夜踊りながら片手で食べられる。

M14-Dのために、3つのニューおにぎりレシピが開発された。仲間と輪になってニューおにぎりを作れば、楽しさ100倍。お米1キロで、約15~18個のおにぎりが作れる。大体4-5人分。倍の量で作れば、保存用おにぎりも作成可能。絶対必要。

すし飯の作り方は次のサイトをチェック。[wikihow.com/Make-Onigiri](http://www.wikihow.com/Make-Onigiri)。おにぎりの握り方はこのサイトか山田玲子著『おにぎりレシピ101』英訳付き(ポット出版)をチェック。おにぎりはラップに包んで冷蔵庫で2-3日保存可能。おまけ、誰かが作ったおにぎりは、普通のおにぎりより3倍美味しい。プレゼントにぴったり。

ミクロおにぎり1

中身用
 コールラビ1個(葉っぱと茎を取る)
 唐辛子1個
 生姜1かけ(3cm)
 醤油大さじ3~5
 米酢大さじ2~4
 みそ
 包む用:のり1/4枚

(1)コールラビと生姜の皮をむく。細く千切りに切る。ビニール袋の中で、中身用の他の材料(みそは除く)と混ぜる。3時間ねかせる。(2)みそ少々と混ぜる。片手に炊いたご飯を乗せて、真ん中に中身をさくらんぼ1個分入れる。中身の上にご飯を乗せて、中身が見えないようにする。(3)のりを取り、ご飯の周りに巻く。軽く握る。できあがり。

ミクロおにぎり2

中身用
 人参2本 よくすりおろす
 にんにく2-3片 すりつぶす
 塩ひとつまみ
 マヨネーズ(ビーガン用マヨネーズでもOK)100g以上
 包む用:のり1/2枚

(1)中身用を全てクリーム状になるまでよく混ぜる。混ぜたら、最低2時間ねかせる。(2)片手に炊いたご飯を乗せる。真ん中にさくらんぼ1個分の中身を入れる(3)のりを取り、ご飯の周りにまく。軽く握る。できあがり。

ミクロおにぎり3

中身用
 ピーナッツバター
 トレイルミックス

(1)トレイルミックスを荒く刻む。(2)刻んだトレイルミックスを手に乗せ、その上にご飯を乗せる。ご飯の上にピーナッツバターを散らす。おにぎりを握る。硬く握って、形を作る。エンジョイ!

M14-D SOUNDTRACK "MIKRO ONIGIRI I - III"

V A N Y A "CRUISE (BY THE LAKE)" FOR MIKRO ONIGIRI I
 B O C A J "IN TIME OF NEED" FOR MIKRO ONIGIRI II AND
 "WE ARE ENDLESS (NO END IN SIGHT)" FOR MIKRO ONIGIRI III
 (DIGITAL ONLY) AUF MIKRODISCO.BANDCAMP.COM/ AND
 IN ONLINE STORES, STREET DATE: 2020, AUG 30