

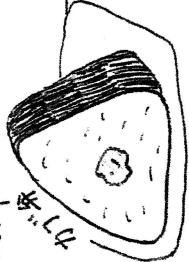
ONIGIRI MAGAZINE・ONIGIRI MA  
 ZINE  
**カブ弁**をこえてゆけ!!  
 2018.3.25 発行 吉瀬DL・作  
 V&V WIRLING・ONIZ&VW IRI NO.

登山やハ仲間など、  
 たぐい歩いてクタクタに  
 つかれたとき…何度、  
 カブ弁に助けられたきた  
 ことだろう。あのシリアルな  
 梅干しのおにぎりに、  
 どれだけ力を  
 もらったことだろう。

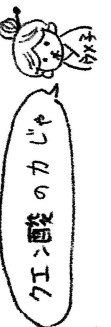


梅干しはスゴイ!!

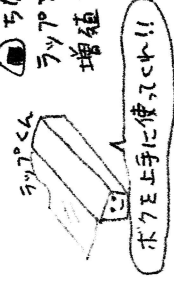
Q. どちらをあてはめる?  
 A. 超える → 基準・限度・数量など上回ること  
 (例) 世界記録を超える  
 B. 越える → 物の上や障害などの向こうに行くこと、  
 時を経過すること  
 (例) 困難を乗り越越える、冬を越す



答: どちらもアリなんじゃないかな!  
 ・食中毒を防ぐ強い殺菌力  
 ・胃がツの原因、ピロ菌の抑制  
 交果。  
 ・生活習慣病予防にも効果あり。  
 ・疲れたときに疲労回復!!



ちなみに…ウメ子の子ども頃は、おにぎりは兼手ど握っていたぞ。  
 ラップを使うのなど、見たことなかった。でも今は、食中毒の原因の  
 増殖を防ぐため、ラップを使っておにぎりを作るのはごく普通の  
 ことじゃ。細菌が強くなったから、人間が弱くなったのか、  
 それとも地球温暖化のせいかわからず



ラップを使ったおにぎりのつくり方!!  
 (出典: クラッポHP)  
 ① 台の上にラップを上げる

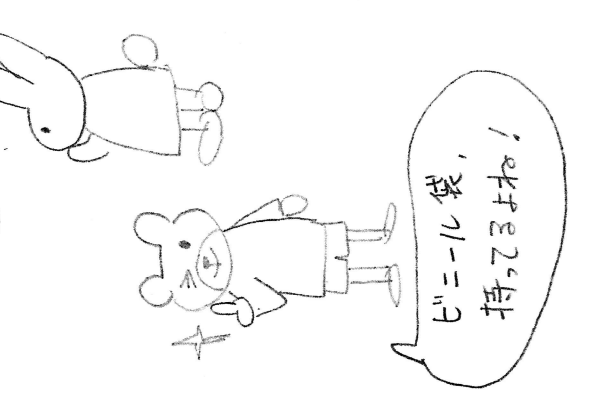
② ラップの上に塩をふる  
 おにぎりの具  
 人気ランキング!!  
 子供編  
 ① 魚  
 ピンク色じゃわいからら  
 ツママヨネーズ  
 ② ちゅぽり  
 マヨネーズ味!!

あつあつの  
 ゴほん!!  
 おにぎりは、炊きたての  
 ごほんで作ったほうがおいしい。  
 あつあつごほんをもちもせす  
 おにぎりをにぎるお母さんを見て、  
 「すごいなあ」と思っただよ。

③ ごほんをのせ、  
 まん中にお好みの  
 具をのせる  
 ④ ラップの四角み  
 から持ち上げる  
 具を包みこむように形がくる。  
 ⑤ ラップの子、  
 ふんわり軽く  
 好みの形々に  
 にぎりまわす。  
 完成

③ ニんぶ  
 意外!!  
 ※出典不明  
 おにぎりの具 変わりタツネ!! (ためしてあそび?)  
 ① 味玉おにぎり  
 ② あげ玉とワカメ  
 ③ からあげとかスパムとか  
 ④ おかかとチーズ入れて焼く  
 (ぜいはいやマ!!)

おにぎりに  
 おにぎりにあごいね。中の具もかえれば、いろいろな  
 味を楽しめる。おいしい具が、いっぱいあるよね!  
 でも、あの、シリアルな味… なつかしくて、最高だと  
 思いませんか?



**\*おさらい\***  
 カブ弁とは、お屋をさむ活動の日に持ってくるお弁当のこと。守谷第1団では、梅干しのおにぎりと決まっている。(梅干しが苦手なら、塩むすびでもいい。でも、上にも書いたように、梅干しが食べられるといいことがたくさんある。)スカウトは質素をモットーとすること、またカブスカウトが自分で作れるように、おかずはつけない。  
 おうちの人が作ってくれたカブ弁が、多い!! 少ない!! しょっぱい!! 味が無い!! と思っただよ。ぜひ自分でカブ弁を作ろう。カブスカウトは、『自分のことを自分でする』のだ。  
 ただし、食中毒には気をつけなければいけない。カブ弁は、食べる日の朝以降に作ることに。