

食育だより



10月号



暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。たくさんの秋の味覚を食卓でも楽しみましょう♪
今回は、秋の旬の食材でもあり、日本人の主食でもある、お米について紹介させていただきます。

日本の食文化～お米を食べよう～

☆秋は新米の季節です！

お米は、炭水化物が豊富で体のエネルギー源となるため、古くから日本人の主食として親しまれてきました。秋はお米の収穫時期であり、収穫されてすぐのお米は『新米』と呼ばれています。

☆新米をおいしく食べよう！～お米を炊くときの手順とポイント～

- ①分量を量る・・・正確にお米を量りましょう。
- ②研ぐ・・・手早く研ぎましょう。
- ③吸水させる・・・新米は柔らかく、水分を吸収しやすいので、
水は規定の分量よりも少な目にしましょう！
- ④炊飯する・・・炊飯後は少し蒸らしてから、混ぜておくとおいしいごはんになります♪

吸水の目安は
30分程度です。



<中華風混ぜご飯>

材料：4人分

- 米 2合
- ぶた肉 60g
- しょうが 6g→チューブでもOK!
- 干しいたけ 4g
- たけのこ(水煮) 32g
- にんじん 40g(約1/3本)
- グリーンピース 12g
- 油 適量
- ★濃口しょうゆ 小さじ2
- ★砂糖 小さじ1
- ★塩 少々

作り方

- ①米を炊飯しておきます。
- ②ぶた肉は食べやすい大きさに切ります。
- ③しょうがはすりおろし、絞り汁をとっておきます。
- ④干しいたけは水で戻し、小さく切ります。
たけのこは小さく切り、にんじんは千切りにします。
- ⑤グリーンピースは塩ゆでにします。
- ⑥フライパンか鍋に、油をひき、ぶた肉・干しいたけ・たけのこ・
にんじんを炒め、③の絞り汁を加え、★調味料で味をつけます。
- ⑦⑥にごはん、グリーンピースを入れ、
味が均一になるようによく混ぜます。
- ⑧塩で味を調べて、完成です。

【1人分：363kcal】

お米は味が淡泊なため、
和風、洋風、中華などどんなおかずとも相性が良く、
飽きずに食べることができます♪

