毎月19日は「食育の日」
☆食育レシピ☆

平成30年10月発行

今月のテーマ

新米を味わう

稲の収穫を終えて、新米が店頭に並び始める季節になりました。新米は古米に比べて水分量が多く、つや、粘り、香り、風味が強いことが特長です。食欲の秋ともいわれるこの季節。実りに感謝しながら、新米の味を堪能してみませんか？
今月は、新米のおいしさを楽しめるレシピをご紹介します。

鶏ごぼうの炊き込みご飯

◇材料（4人分）◇

	米	2合
	鶏もも肉	150g
	ごぼう	20㎝
	人参	1/4本
	油揚げ	1枚（20g）
A	顆粒和風だし	小さじ2
A	しょうゆ	大さじ2
A	酒	大さじ1
	糸みつば	1/4束

《1人当たり》
エネルギー　395kcal
食塩相当量　2.4ｇ

作り方

①米を洗い、釜に入れて水を目盛（米2合分）まで加えて、30分程度水に浸ける。
②鶏もも肉は一口大に切る。ごぼうは皮をむき、ささがきにして水にさらしたら、水気をきる。人参は2㎝長さの細切り、油揚げは熱湯を回しかけて油抜きをしたら、横長に置いて横半分に切り、5㎜幅の細切りにする。糸みつばは1㎝幅に刻む。
③①の釜から水を大さじ3杯取り、Aを加えてかるく混ぜる。
④③に②を加えて、炊飯する。
⑤炊き上がったら全体をかるく混ぜ合わせ、器に盛り付けて、糸みつばを散らす。

～宮城を代表するお米の品種～

米どころとして知られている宮城県では、さまざまな品種のお米を作っています。長年にわたり作られている品種や今年本格デビューする品種など、宮城県で作られている代表的な品種は４つ。特長が違うので、食べ比べて自分好みのお米を見つけてみるのもいいですね。

ササニシキ

【特長】
☆あっさりとした食感と口に広がるほのかな甘み。
☆すしを始めとした和食に最適。

ひとめぼれ

【特長】
☆適度な粘りとさっぱりとした口あたり。
☆粘り、つや、うまみ、香りのバランスが良く、どんな料理にもぴったり！

だて正夢

【特長】
☆でんぷん質の一種であるアミロースの含有量が少ないため、もちもちとした食感で甘みが強い。
☆冷めても甘みがあり、舌触りがよくおいしい。

金のいぶき

【特長】
☆甘味があり、食感はもっちりしながら、大きな胚芽のプチプチ感も楽しめる。
☆吸水性が高く、白米と同じように家庭の炊飯器で炊くことが可能。

※参考：宮城県公式ウェブサイト

裏面もご覧ください

さつまいものけんちん汁

《１人当たり》
エネルギー　220kcal
食塩相当量　2.9ｇ

◇材料（4人分）◇

A	さつまいも	中1本
	大根	1/4本
	人参	1/2本
	ごぼう	15㎝
	こんにゃく	1/2枚
	まいたけ	1パック
	木綿豆腐	1/2丁（150g）
	長ねぎ	1/2本
	ごま油	大さじ1
	だし汁	800ml
B	しょうゆ	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	酒	大さじ1

作り方

①大根と人参は皮をむき、さつまいもは皮付きのまま5㎜幅のいちょう切りにする。ごぼうは皮をむき5㎜幅の半月切りにして水にさらし、水気をきる。まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。こんにゃくは一口大に手でちぎる。木綿豆腐は一口大の角切りにする。長ねぎは薄くななめ切りにする。
②鍋にごま油を熱し、Aをかるく炒める。油がなじんだらだし汁を加えて煮る。沸騰したらまいたけを加えて火を弱め、野菜がやわらかくなるまで煮る。
③②にBを加えて味を調える。
④③に木綿豆腐と長ねぎを加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。

ごはんのお供に！

野菜ふりかけ

《１食当たり》
エネルギー　49kcal
食塩相当量　0.9ｇ

◇材料（約5食分）◇

小松菜	1束（150g）
しらす干し	40g
削り節	5g
ごま油	適量
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
いりごま（白）	大さじ1

作り方

①小松菜は根元を切り落とし、細かく刻む。
②フライパンにごま油を熱し①を炒める。しんなりしたら、しらす干し、削り節を加えてさっと炒め、しょうゆ、みりんを加えて炒める。
③いりごまを加えてかるく炒めたら、火を止める。

～お米の保存方法～

お米は生鮮食品のため、保存方法を間違えると鮮度が落ちてしまいます。保存のポイントをおさえて、いつもおいしく食べましょう。

≪保存のポイント≫
☆空気に触れないように、密閉容器に入れる。
☆温度・湿度が低く、直射日光が当たらない場所に保存する。
冷蔵庫の野菜室がおすすめ！

仙台市食育推進計画の基本目標
＊食べる力をみんなでアップ！＊
～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター