

今月のテーマ

# 新米を味わう



新米がおいしい季節になりました。新米は古米に比べて水分量が多く、つや・粘り・香り・風味が良いです。実りに感謝しつつ、この時期ならでは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。

おかずがなくても  
ご飯がすすむ！

## 鶏つみれのごま味噌汁

《1人当たり》

エネルギー 198kcal

食塩相当量 2.6g

◇材料（4人分）◇

A	鶏ひき肉	120g	白菜	160g	水	720ml
	絹ごし豆腐	60g	人参	30g	顆粒和風だし	小1と1/2
	溶き卵	卵1/2個分	しめじ	40g	みそ	大3
	片栗粉	大1	こんにゃく	40g	すりごま（白）	大4
	しょうゆ	小2	ごぼう	20g		
	おろし生姜	小1/2	油揚げ	15g		
			長ねぎ	20g		

### 作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。人参はいちょう切り、しめじは石づきを除いて手でほぐす。こんにゃくは1cm幅の短冊切りにする。ごぼうは皮をむいてささがきにし、水につけてアク抜きしたらザルにあけて水気をきる。油揚げは2cm長さの短冊切り、長ねぎはななめ薄切りにする。
- ②ボウルにAをすべて入れ、よくこねる。
- ③鍋に水、顆粒和風だし、人参、ごぼうを入れて強火にかける。沸騰してきたら白菜、しめじ、こんにゃく、油揚げを入れて中火で煮る。
- ④野菜が煮えたら、②をスプーン2本で一口大に丸めながら③に入れて煮る。
- ⑤鶏つみれに火が通ったら弱火にし、長ねぎを入れ、みそを溶いて味を調える。
- ⑥火を止め、お椀に盛ったらすりごまをふりかける。

### ●○お米を食べて健康生活○●

みなさんはお米に対してどんなイメージを持っていますか？

“栄養がなさそう” “太りそう” というイメージを持っている方もいるかもしれません。

しかし、それは誤解です！お米には炭水化物・たんぱく質の他、ビタミンやミネラルなどさまざまな栄養素がバランスよく含まれています。また、お米そのものは太る原因にはなりません。“食べ過ぎ”が太る原因となるのです（これはお米に限らず他の食品でも言えることです）。お米に含まれる炭水化物は体内での消化・吸収がゆっくりで血糖値が緩やかに上がるので腹持ちがよいです。腹持ちがよければ間食を控えられダイエットにもつながりますね。

栄養面に優れている“お米”を主食とした栄養バランスのよい食事で、健康的な生活を送りましょう！





# さつまいもご飯

《1人当たり》  
エネルギー 340kcal  
食塩相当量 1.7g

## ◇材料（4人分）◇

米	2合
水	炊飯釜の目盛に合わせる
塩	小1/2
酒	大2
さつまいも	180g

## 作り方

- ①米を洗い、炊飯釜に入れる。炊飯釜の2合の目盛まで水を加えて30分程度置く。
  - ②①から大さじ2の水を取り、塩と酒を加えたら軽く混ぜる。
  - ③さつまいもを皮付きのまま1cm角に切り②に加えて炊飯する。
- ☆食べる直前にお好みで黒ごまをふりかけてもおいしいです。

## ご飯のお供に！

# なめこの佃煮

《1食当たり》  
エネルギー 9kcal  
食塩相当量 0.6g

## ◇材料（10食分）◇

なめこ（水煮）	200g	
A	めんつゆ（3倍濃縮）	大4
	水	100ml
	砂糖	小1

## 作り方

- ①なめこは水でさっと洗い、水気をよくきる。
  - ②鍋にAを入れて強火にかける。沸騰してきたら①を入れ、煮立ったら弱火にし、時々かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
- ※鍋に焦げつかないように注意しましょう。

- ☆ご飯にのせるだけでなく、豆腐にのせたり、大根おろしと和えたり、いろいろアレンジが可能です！
- ☆保存する場合は清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存し、2～3日中に食べ切りましょう。

## ●お米をおいしく炊くポイント●

- ①計量 お米専用の計量カップ（1合＝180ml）を使い、菜箸などですりきるようにして正確に量ります。  
※専用カップがない場合は市販されている計量カップで代用しましょう。
- ②洗米 近年、精米技術の進歩により米の汚れや又カの付着が少なくなったためゴシゴシ研ぐ必要はありません。米は洗い始めにどんどん水を吸収するので、又カのおいを吸わないように手早く行います。最初は多めの水を入れてさっとかき混ぜたらすぐに水を捨てます。続いて、指を立てるようにして円を描くようにかき混ぜ、水を加えて軽く混ぜたら水を捨てます。これを2～3回繰り返します。
- ③浸水 ふっくらと炊き上げるためには米にしっかりと水を吸わせることがポイントです。浸ける時間の目安は夏場は30分程度、冬場は1～2時間程度です。



**炊飯器のスイッチを入れましょう！**

**炊き上がり後10～15分蒸らしたら、しゃもじで釜の底から大きく切るように全体をほぐします。**

※炊飯器の種類によっては炊飯時間に蒸らしの時間まで含まれているものもあります。



仙台市食育推進計画の基本目標

**\* 食べる力をみんなでアツ！ \***  
～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**