

食育 メール

三 条 市

新米の季節がやってきた！

そのまま食べちゃう？

握っちゃう？



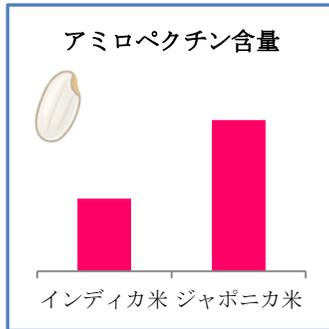
新米がおいしい季節です。炊きたてのごはんを茶碗によそって食べるのもおいしいですが、たまにはごはんを握って、おにぎりはいかがですか。
誰でも簡単に作れて、冷めてもおいしく、時間がない時や食欲がない時にも食べやすいおにぎりは、昔も今も私たちの暮らしに欠かせない料理です。

日本だから生まれた「おにぎり」

おいしいおにぎりの握り方

① おにぎりに適した米

おにぎりが生まれたのは日本の米の性質も関係しています。
米はインディカ米とジャポニカ米に分けられ、普段私たちが食べているのはジャポニカ米(日本型)です。



米はアミロースとアミロペクチンという2種類のデンプンを含み、アミロペクチンの量の違いで米の粘りが決まります。インディカ米はアミロペクチンの量が少なく、パラパラとしており、ジャポニカ米はその量が多いので適度な粘度があるのが特徴です。米がまとまりやすいジャポニカ米は、おにぎりにぴったりなお米です。

食べた時に「ごはんが固い、べちゃつとしてしまう…」そんなことはありませんか？
おいしいおにぎりを作るポイントを紹介します。



ポイント① ごはんは両手で包み込める量

手を三角にしたとき、両手で全てを包み込める量が適量です。おにぎりの全ての面にバランスよく力が届き、握りすぎを防げます。



ポイント② 優しくふんわりとまとめる

三角を意識して握ると力が入りすぎてしまい、米粒が潰れてしまうことがあります。握るのではなく、あくまでごはんをまとめるようなイメージで優しくふんわりと握りましょう。



ポイント③ 握る回数は3回で

握る回数は3回がベスト。全部の角を1回ずつまとめる最小限の回数で仕上げます。難しい場合は回数を増やしてもよいですが、4、5回だと全ての面に均等に力が入らないため、3の倍数で増やすのがおすすめです。

② 日本独自のごはんの炊き方

米を主食とするアジアの大半の国ではたっぷりの水の中に米を入れ、ゆでるように炊く「湯取り法」が主流です。その後、炒めたり煮たりして味をつけ、そのままごはんを食べるといったことは少ないようです。

対して日本は昔から、米に丁度いい量の水を加えて炊飯する「炊き干し法」が主流です。驚くことに、この方法で炊いているのは世界中でも日本を含む東南アジアのごくわずかな地域のみ。

ごはんの甘みと食感を最大限に引き出す日本の炊飯法が、「おにぎり」を生んだのかもしれない。



もっとおいしく作るポイント

おにぎりが冷めてからラップに包む

冷ましてからラップに包まないと、ラップの内側にごはんの水蒸気がついて食べる頃にはべちゃつとしてしまいます。



具材によって塩の量を加減する

梅干やたらこ、筋子などの塩辛い具材の時は、塩分のとり過ぎを防ぐため、塩の量を加減しましょう。



おにぎりっていいね。

ごはんをしっかり食べられる

茶碗に盛ったごはんだと少しか食べられないという人でも、おにぎりにすると意外とたくさん食べられます。ごはんはとて腹持ちの良いので、しっかり食べると次の食事までお腹が空きにくく、間食の食べ過ぎを防いでくれます。



ごはん1杯 200g



手のひらサイズのおにぎり2つ

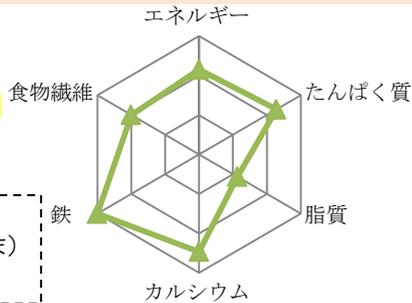
おやつにもぴったり

子どもにとって第4の食事であるおやつは、成長に必要な栄養がとれるものがおススメ。おにぎりは具材を工夫することで栄養バランスがアップします。おにぎりとお菓子を比べてみると、おにぎりの方がカルシウムや鉄分などが豊富ですね。

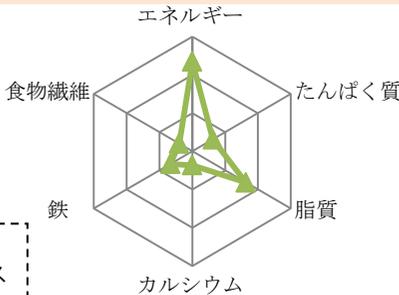
栄養バランスの比較



おにぎり
(青葉・しらす・ごま)
番茶



クッキー2枚
オレンジジュース



みんな大好き！おにぎり

市内保育所(園)では、月に4回程度おやつにおにぎりを提供しています。小さなかわいいおにぎりは子どもたちに大人気です。

全部手作り！



いただきまーす！



もぐもぐ。おいしい！

大きいのがいいなあ



保育所の人気おにぎりベスト3



1位 わかめ



2位 鮭



3位 ごま塩

心を込めて

食べる人の好きな具、食べやすい大きさなど食べる人のことを思って握ったおにぎりは、愛情たっぷり。きっと食べる人にも愛情が伝わりますね。

旬の食材紹介

10月は“新米”

新米の時期がやってきました。今年も天気に恵まれ、良質な新米が収穫されました。多くの方の労力と努力に感謝して、おいしい新米をさらにおいしく味わいたいですね。

新米をおいしくいただくポイントは、普段より水を減らして炊くこと。米1合に対して大さじ1杯程度の水を減らしましょう。例えば炊飯器で炊く場合、目盛まで水を入れて、そこから大さじで水をとると簡単です。

おにぎりでも
おいしい！



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

備蓄食材として便利な缶詰。我が家にもサバの水煮缶がたくさんあったので、料理に使ってみました。作ったのは、水気を切ったサバを一口大にほぐし、片栗粉・カレー粉・粉チーズを混ぜたものをまぶして揚げた「サバのカレー揚げ」。骨ごと食べられて栄養満点！缶詰もひと手間加えるだけでごちそうに早変わりしますね。みなさんも家で眠っている缶詰を使ってみてはいかがでしょうか。



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 8g 未満 女性 7g 未満 血圧の高い方や治療中の方 6g 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp