

# 食育 メール

三 条 市

毎月19日は  
食育の日

# 新米をおいしく食べよう

最近、朝晩肌寒い日が多くなり、秋の訪れを感じます。秋は新米の季節ですね。ごはん、さんま、栗、さつまいもなどおいしい秋の味覚がたくさんあります。今回の食育メールはこの時期にぴったりのおいしく新米を食べる方法についてお伝えします。

## 新米とは？



その年に収穫された新しいお米のこと。  
新米は収穫した年の12月31日までに精米、  
包装されたものとJAS法で決められています。



### ★新米の特徴★

甘い香り  
粘りが強くもちもちしている  
白くツヤがある  
水分量が多い

## お米について

三条まんな塾(食と農の連携協議会)の会員である  
JAにいがた南蒲さんに聞きました

●三条市で多く作られている品種は…

コシヒカリ、こしいぶきがメイン！

●最近人気の品種は？

新之助

県の販売促進活動もあり、昨年の秋頃から売り上げ  
が伸びています。新之助は南蒲地区が新潟県内で作  
付面積NO.1となっています。



## お米を上手に保存しよう



<保存のコツ>

- 涼しい場所(15度以下)に保存！
- 直射日光を当てない！
- 湿度は大敵！腐敗の原因です。



## 新米をおいしく炊くポイント



### 1 短時間でやさしく洗う



お米は研ぎ始めに水を吸収しやすいので、2.3回やさしく混ぜたらすぐに水をすてます。

その後うっすらお米が透けて見えるくらいになったら研ぎ終わりです。

### 2 お米をしっかり水に浸ける

ふっくら



もっちり

浸水時間の目安  
春・秋 **45分**  
夏 **20分**  
冬 **1時間**

お米にしっかりと吸水させることでごはんがふっくらおいしくなります。

### 3 水の量を正しくはかって炊く

【新米の水の量】

米に対して

**1.1倍**

(通常は1.2倍)

新米は水分量が多いので、水の量を  
大さじスプーン1杯程度少なくする  
のがポイントです。



### 4 しゃもじでかるく混ぜる



炊きあがったら  
ごはんの粒をつぶさないように  
やさしくほぐすように混ぜる。





### 簡単♪ ごはんのお供 レシピ

**料理のことわざ**  
**新米にとろろ汁**  
おいしいものたえ。  
新米のご飯にとろろ汁をかけて食べれば、この上なく美味しいという意味。  
とろろ(山芋)にはジアスターゼという消化を助ける酵素が多いので、胃もたれせずに食べることができます。

### レンジで簡単★ 自家製なめたけ

【材料(作りやすい量)】

- ・えのき 200g
- ★だし汁 大さじ3
- ★しょうゆ 大さじ2と1/2
- ★みりん 大さじ1と1/2
- ★砂糖 小さじ1/2



【作り方】

- ① えのきは石づきを切り落として 1.5 cm に切る。
- ② 少し大きめの耐熱容器に★の調味料を入れ、えのきを入れて軽く混ぜ合わせます。
- ③ ラップをして **600w のレンジで4分**加熱し、粗熱をとってさます。

### 栄養たっぷり！ 小松菜ふりかけ

【材料(作りやすい量)】

- ・小松菜 200g(約一束分)
- ・ちりめんじゃこ 50g
- ・生姜(みじん切り) 小さじ1
- ・白いりごま 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ3
- ★砂糖 大さじ1と1/2
- ★酒 大さじ2



【作り方】

- ① 小松菜は 5～6 mm幅にこまかく刻む。
- ② フライパンにサラダ油と生姜のみじん切りを加え、中火にし、フツフツとなったら小松菜とちりめんじゃこを入れ、さっと炒める。
- ③ ★の調味料を入れ、水分がなくなるまで炒めたら、仕上げに白ごまを加えてまぜる。

### 絶品の卵かけご飯！ 黄身のしょうゆ漬

【材料(作りやすい量)】

- ・卵の黄身 1個
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・みりん 小さじ1/2



【作り方】

- ① 器に卵黄を入れ、しょうゆとみりんを加える。(完全に漬からなくても大丈夫です)
- ② しょうゆとみりんが混ざるように器を軽く振り、**4時間～1日**冷蔵庫に入れ味をなじませる。

時間を長くするほど味が染み込みます。お好みの時間を試してみてください♪



クックパッドはこちら

### 旬の食材紹介

## 9月 は“梨”

県内でも有名な果樹産地の大島地区では、多くの品種の梨が作られています。8月下旬に出回る幸水から始まり、豊水、二十世紀、あきづき、南水、新高、新興、ルレクチェと、12月上旬まで長期間楽しめます。梨はお尻の辺りと皮近くは糖度が高く甘味が強い部分です。逆に芯の近くは酸味が強く酸っぱい味がします。食べる時は、皮はなるべく薄く剥き、芯の部分は少し大きく切りとる方が美味しくいただけます。シャキシャキとした食感と上品な甘みを、ぜひ楽しんでみてください。



### 一編集後記一 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紹介します。新米の季節になってきました。毎年実家で米農家の知り合いの方から新米のコシヒカリを購入して食べるのですが、炊きたての新米を食べるのがこの時期の楽しみになっています。ご飯のお供に手作りのなめたけを作ったり、栗ごはんやまいたけごはんにしたりと新米の時期を今年も楽しみたいと思います。

### 食育の視点の主要施策

#### (第2次三条市食育の推進及び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 減塩の推進 (子どもの頃から適塩に慣れよう)
- 3 共食の推進 (一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 4 和食文化の伝承(和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 <b>7.5g</b>	女性 <b>6.5g</b>	血圧の高い方や	<b>6g</b>
未満	未満	治療中の方	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