

お米を食べて 元気に!



ぼくたち、
お米大好き兄弟!
今日もいただきまーす♪



日本人の主食として長い歴史を持つお米。私たちの暮らしにとって、大切な存在です。しかし、近年、パンや麺類など主食の多様化もあり、お米離れが進み、日本人1人当たりのお米の年間消費量は、約50年で半分以上も減っています。

私たちが受け継いできた「ほかほかのおいしいごはん」は、栄養面でも優れているところがいっぱい。エネルギーになるお米をしっかり食べ、寒さに負けずに健康に過ごしましょう。

お米・ごはんを食べることによって、健康面でのメリットはいっぱい

ごはんの主な栄養分は、体を動かすための大切なエネルギーとなる炭水化物です。脂肪などに比べてすぐにエネルギーに変わります。

こめ「水稻めし」精白米 うるち米 日本食品標準成分表2020年版(八訂)による

脂質 0.45g
少ない量で大きな
エネルギーとなる。



エネルギー234kcal

たんぱく質 3.75g
エネルギーのもとになり、
筋肉や内臓を作る。

ビタミンB1 0.03mg
糖質をエネルギーに変えます。
疲労回復にも役立つ。

亜鉛 0.9mg
体の成長をうながし、
傷の治りを早める。

炭水化物 55.65g
体を動かす主なエネルギーのもとになる。
(糖質 53.4g・食物繊維 2.25g)

食卓を彩るおかずで栄養のバランスがとれる

ごはんは淡泊な味で和洋中、どんなおかずにも合います。和食の基本で、ごはんを主食に、汁物と3つの菜(おかず)を組み合わせた「一汁三菜」という献立があります。「一汁三菜」は、「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよくとることができます。



土鍋でごはんを炊いてみよう!



災害時にも
役立つよ!

おこげが
おいしいよ!

炊き方

- ①お米は洗って土鍋に入れ、お米の容積の1.2倍(無洗米は1.3倍)の水を注ぎ30分ほど浸す。
- ②土鍋にフタをして、強火にかける。
- ③フタの穴から勢いよく蒸気が出てきたら、弱火にして12分ほど炊く。
- ④火を一瞬強めて鍋肌からパチパチと乾いた音が聞こえたら火を止める。
- ⑤そのまま10分ほど蒸らす。
- ⑥フタを開けてしゃもじでごはんをほくして蒸気を逃がしたら出来上がり。

しば漬け

作り方

- ①キュウリ、ナス、ミョウガ、ショウガは食べやすい大きさに切り、少量の塩を入れてもむ。ビニール袋に入れて水分が出てきたらギュッと絞って水分を切る。
- ②梅酢を加えて冷蔵庫に2~3日置いたら出来上がり。



ごはんのお供に!

キュウリのパリパリ漬け

作り方

- ①キュウリは一口大の大きさに切り塩をまぶして水分を出す。ショウガは千切りにする。
- ②鍋にしょう油、みりん、酢 2:1:1を入れて沸騰したら火を止め、①を鍋に入れ、常温まで冷ます。
※調味料の分量は、キュウリが浸るくらい。
- ③冷めたらキュウリとショウガを取り出し、煮汁を再沸騰させ、キュウリとショウガを入れる。これを3度ほど繰り返す、出来上がったたら冷蔵庫で保管する。



長芋の梅肉和え

作り方

- ①長芋は皮をむき、細切りにする。
- ②①に梅肉と味をみながら少しずつ白だしを入れ、包丁でたたきながら混ぜる。



炊き込みごはんレシピ

ショウガごはん

作り方

- ①お米2合は洗って炊飯器の2合の目盛りまで水を入れ、白だし大さじ3~4と塩ひとつまみを加えて30分浸水しておく。
- ②ショウガ1片は皮をむいて千切りにする。油揚げ1枚は油分をペーパーで軽く拭き取り細切りにする。
- ③ショウガ、油揚げを炊飯器に入れてそのまま混ぜずに炊く。
- ④炊きあがったら、ざっくりと全体を混ぜ合わせ、お茶わんに盛る。小口切りにした小ネギを振りかけて出来上がり。



たらこバターごはん

作り方

- ①お米2合は洗って炊飯器の2合の目盛りまで水を入れ、白だしと酒は大さじ1、塩ひとつまみを加えて30分浸水する。炊飯器に入る大きさに切っただし昆布とたらこ1腹(小なら2腹)を入れ、そのまま混ぜずに炊く。
- ②炊きあがったら昆布を取り出し、昆布は千切りにする。
- ③②とバター10gを炊きあがったごはんに入れて、たらこをほくしながら全体をざっくりと混ぜる。小口切りにした小ネギをお好みの量ふりかけて出来上がり。



炊きあがり

