



栄養士だより



10月号

すっかり涼しくなって秋らしくなってきました。秋といえば食欲の秋！おいしい食べ物がたくさん出回ります。特に食べてほしいのは、お店に並び始めている「新米」です。今回はこの「新米」についてご紹介します。

新米って何？

新米とは収穫されたその年のうち(12月31日まで)に精米、包装されたお米のこと。



特長・・・やわらかく粘りがありおいしい・色の白さが際立っている・香りが良い

～新米をもっとおいしく食べるコツ！～

<とぎ方>

- ①米全体が浸るくらい水を入れたら、軽くすすいですぐに水を捨てる。
- ②これを1、2回繰り返す。
(最初の水には汚れが溶け出やすく、米がその水を吸ってしまわないようにするため)
- ③米を洗う
とぐというよりは洗う程度で十分。昔より精米技術が上がっているので、水が透明になるまでやらなくていい。

<炊き方>

- ①ちょっと少なめの水で炊く。(新米自体の水分量が多いため)
- ②夏は30分、冬は1時間ほど吸水させる。
- ③炊飯器に任せて炊く。炊きあがったらすぐにほぐす。(ふっくら美味しくなる)



ごはんは和食、洋食、中華、どんなおかずにも合います。旬の食材と一緒に新米をたくさん味わってみてください！

☆レシピ紹介☆

秋といえばさんま！

～ さんまの蒲焼き ～

魚が苦手な子も食べやすいです。塩焼き以外にこんな食べ方も♪



<材料(4人分)>

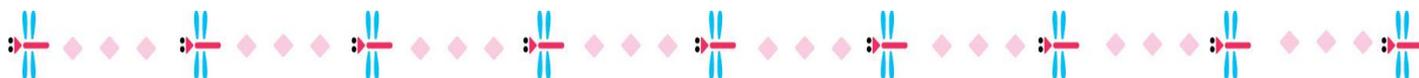
さんま(開き)	2枚
片栗粉	大さじ1と1/2
揚げ油	適宜

●たれ

砂糖	小さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1

<作り方>

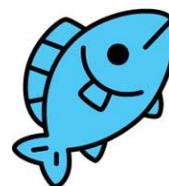
- ①開きになっているさんまの頭をとり、縦半分、横半分に切る。(4切れに分ける)
- ②片栗粉をまぶし、油で揚げる。(フライパンで焼いてもいいです)
- ③鍋に砂糖、酒、しょうゆを入れて火にかけ、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで火にかける
- ④揚げたさんまにからめて完成！



ゴマだれがごはんに合います！

～ さばのゴマだれ焼き ～

さば以外の魚でもおいしいです！



<材料(4人分)>

さば	4切
----	----

●たれ

酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1
白すりごま	大さじ1

<作り方>

- ① さばをグリルなどで焼く。
(塩さばではない方がいいです)
- ② 鍋にたれの材料を入れて火にかけ、よく練る。
- ③ 焼けたさばに②のたれをかけて完成！