

はびきの食育だより

実りの秋がやってきました！

新米もその一つ。米は味が淡白なため、和・洋・中、どんなおかずともよく合います。

米の品種はなんと、300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。

新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。炊きたてつやつやのご飯を家族や仲間と味わいましょう。



新米に合う！おいしい秋のレシピ 《さんまのかば焼き》

<p>●材料(4人分)</p> <p>さんま(3枚おろし) 4尾</p> <p>片栗粉 大さじ1</p> <p>油 大さじ2</p> <p>A { 水 大さじ3</p> <p>砂糖 大さじ1・1/2</p> <p>しょうゆ 大さじ1・1/2</p> <p>みりん 小さじ1</p>	<p>●作り方</p> <p>①さんまは半分に切り、水気を拭いて片栗粉をまぶす。</p> <p>②油を熱したフライパンでさんまを焼く。</p> <p>両面こんがり焼きあがったら、皿に取り出しておく。</p> <p>③フライパンにAを入れてひと煮立ちさせる。</p> <p>④さんまをフライパンに戻し、たれを絡める。</p>
--	---

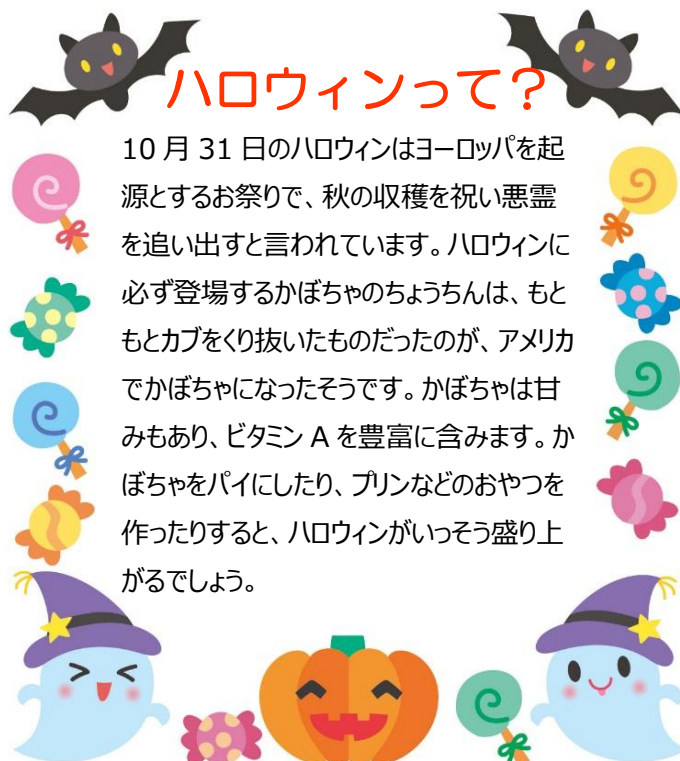
米の研ぎ方

- ①水を張ったボウルにザルに入れた米をぐらせる。
水に漬けるのは1秒ほど。
- ②水を切って米をボウルに移し、ボールを握るような手つきで、シャカシャカとかきまわすようにして研ぐ。
- ③研いだ後は、ボウルに水を入れて白く濁った研ぎ汁を捨てる。2回ほど繰り返す。
- ④うっすら米が透けて見えるくらいの透明度になったら米の研ぎは終了。あとはそのまま浸水させて、鍋か炊飯器で炊く。新米の場合、水は少なめに。



ハロウィンって？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すとされています。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちようちは、もともとカブをくり抜いたものだったのが、アメリカでかぼちゃになったそうです。かぼちゃは甘みもあり、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



子どもに伝えたい！和食の文化



料理の配膳の仕方は子どもの頃から身につけたいものです。利き手に箸を持ち、もう片方で茶碗を持つ食べ方は和食ならではです。配膳の方法は向かって左がご飯、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に副菜、真ん中に副副菜を置くのが基本。一緒に食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化です。