



## 収穫の秋です

今年の夏の猛暑が作物に与えた影響が心配されますが、新米が流通する時期になりましたので、お米を美味しく食べるための工夫を紹介します。子どもたちには、この機会に米研ぎやおにぎりを握るなどのお手伝いを通じて、お米についての関心を高め、白米のおいしさを味わっていただきたいと思います。



### お米の保存について

米は、冷蔵庫の野菜室に、密封容器に入れて保管することで、冷蔵庫の結露を原因とするカビ、冷蔵庫の臭い吸着、米の酸化等を防ぐことができ、常温より2倍程度も美味しさを保つことができます。夏は三週間、冬は一か月程度を目安に食べきる量を購入して美味しく食べましょう。12月頃までは、新米と呼びます。

### たっぷりの水でサッと優しく流すだけ

最近では精米機の技術発達により糠(ぬか)の残りが少なくなりました。そのため、「たっぷりの水で力を抜いてやさしくサッと洗い」を2~3回繰り返せば、糠を洗い出すには十分です。ごしごしと力強く研ぐ必要はありません。お米の表面のでんぷん質が溶け出て白濁になるので、水が透明になるまで研いだりすすいだりを繰り返すと、旨味成分でもあるでんぷん質が失われてしまい、旨味のないご飯になってしまいます。

### 浸水でふっくらしたご飯に

お米は水に浸してから炊くことで、でんぷんが分解されて粘りのあるふっくらしたご飯になります。お米の中心部までしっかりと水分を吸収させることで、熱が通りやすく美味しくなります。浸水させずにすぐ炊くとお米の芯が残るような炊き上がりになる場合があります。浸水時間の目安は、夏場は三十分、冬場は一時間程度です。最近の炊飯器は浸水行程を含む機器も多く、浸水時間にあまりこだわらなくてもよくなってきています。

## 新米のおいしさそのものを楽しみましょう

白いご飯そのものを味付けしないで食べてみましょう。新米ならではの、みずみずしさやつやなど、おいしさを味わいましょう。



## 【お手伝い】おにぎりを握ってみよう



ご飯を手のひらにのせて包むようにして、軽く握る。出来上がり。



俵おにぎり



梅干しおにぎり

(ラップを使う場合)

ラップを使うと、ごはんが包みやすく、衛生的です。



## 【保育園のおかず】さんまの蒲焼

子どもたちに人気のかば焼き。簡単に作れますので、さっそく作ってみよう。  
ご飯もすすみます。魚の骨に注意してよくかんで食べましょう。

(二人分)

さんま 70g

生姜 0.2g

酒 2g

醤油 1g

片栗粉 6g

油 2g

醤油 2g

酒 2g

みりん 2g

三温糖 1g

水 20g

下味

たれ

- 1 さんまは三枚おろしたものを使用する。
- 2 下味の調味料を合わせ、さんまにつけ、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに油をひき、皮目を下にして焼き、両面を焼く。
- 4 焼き色がついてきたら、たれを入れてからめる。
- 5 こげないように加熱して、火を消す。盛り付ける。

量を多く作る場合など、秋刀魚を揚げて、温めたたれに漬ける方法もあります。焼きより魚が崩れにくい。



\*秋刀魚の漁獲量が減少しています。漁獲量 2008 年 35.5 万トン⇒2021 年 2.0 万トンまで減少しました。原因の一つに、温暖化や気候変動が影響しているそうです。  
(水産研究・教育機構報告書より)