



令和8年10月
港区保育課



炊き立ての新米を、まずは一口、味わってみましょう

夏の陽ざしを浴び、登熟期を経て大きくなり、黄金色の稲穂が収穫期を迎えました。

いよいよ新米が食卓に届く季節です。

炊き立てのご飯はつやがあり、ふっくらとして、新米ならではの豊かな香りが広がります。噛めば、お米本来のやさしい甘みも感じられます。



まずは、炊きたての新米をそのまま一口味わってみましょう。新米ならではの美味しさを楽しむことができます。

米と水だけで炊くシンプルな調理法

米と水だけで炊くご飯には、塩や油、砂糖等の調味料を加える必要はありません。

炊飯のシンプルさは、ご飯の優れた特徴の一つです。水量を変えて、赤ちゃんから高齢者まで、あらゆる人の主食として安心して食べることができます。

例えば、赤ちゃんの離乳食は、米と水の割合を変えながら、徐々に普通の硬さのご飯を食べるまで、半年ほどかけて、慣らしていきます。

水を多めに入れて炊けば、柔らかで消化しやすい飯になります。



鯖(さば)の味噌煮

材料 4人分

鯖さば 中1尾
味噌 大さじ1/2

A

生姜 少々
三温糖 小さじ1
酒 小さじ1
醤油 小さじ1/3
だし汁 コップ1/3

- 1 鯖の骨を取り人数分に切り分ける。目安は、中1尾で幼児4人分。一人分は半身の1/2、40g程度。
- 2 両表面に熱湯をかけて霜降りをする。
- 3 鍋にAを入れて煮立ったら、鯖を並べて入れる。
- 4 弱火で5分程煮たら、煮汁を回しかける。
- 5 中蓋をして更に5分程度煮て、煮汁に味噌を解き、味噌味をしみこませる。
- 6 皿に盛り付け煮汁をかける。

(ポイント)

- ・ 霜降りとは、鯖表面に熱湯をかけて表面に残る劣化した脂等の汚れを流します。
- ・ 中蓋とは、落とし蓋のことで、クッキングシートやアルミホイルで代用できます。



栗ご飯

材料 4人分 (g)

白米 140
もち米 40
むき栗 40
塩 少々
酒 小さじ1/2

- 1 研いだ米に栗、塩、酒を加える。炊飯器で炊く。
- 2 炊き上がったら、しゃもじで大きく全体を混ぜてから、茶碗に栗ご飯をよそう（盛り付ける）。



栗ご飯は現在、保育園で提供していませんが、ご自宅で、ぜひ作ってみてください。



「風土と食の恵み」

私たちには、日本の国土や気候が与えてくれる四季折々の自然から、海や山や大地から、採れる素材の恵みを、生かし育み、感謝して、受け継いできた食文化があります。



稲刈りを終えた田んぼ。刈り終えた田んぼに雑草が生えてきました。風は、少しずつ涼しくなっています。季節は秋へと移りかわっています。



田んぼの多面的機能

土地空間を保存する機能

農地は「優良な農地」の保全をはじめ、地域社会に「みどりの空間」を提供し、「防災・避難空間」としての活用、また「日本的な原風景」を保全しています。



今年は秋雨前線が居座り、稲刈りの進捗が遅れています。

平均気温が上がっており、稲刈りの適期は早まっているのに、なかなか進まず困った年になっています。雨が多いと、田んぼがぬかるんでコンバインが入ると機械トラブルの原因となります。また、水分が多いと乾燥調整に時間と燃料がかかるため、雨の日は基本行っていないです。