

agriculture forestry fisheries

2020
November

あふ
aфф

11

月号
通巻600号

魅力再発見！
米と和食



農林水産省

和食で健康ライフをはじめよう！

和食文化は伝統を守りつつ、さまざまな国の食文化を取り入れながら発展してきた日本の大切な文化です。

しかし、近年は食の欧米化によって、日本人の和食離れが起きています。そんな和食の現状をふまえ、改めて和食についての知識と、その魅力を再確認するため、和食料理研究家の栗山 小夜子さんにお話を伺いました。



“「和食」を知ろう！”



外国人が最初に思い浮かべる和食といえば、「寿司」「天ぷら」「焼き鳥」などがあります。日本人ならそれ以外にもあることは知っていますが、どれだけの人が正しく「和食とはこういうものだ」と答えることができるでしょうか。栗山さんは、「和食とは、季節に合わせて食材や調理法を変え、心と体のバランスを整えるのに最適な食事法」と位置付けています。

和食はなぜ健康にいいの？



和食は、ごはん、主菜、副菜2品と汁物の「一汁三菜」を基本として、主菜に肉・魚などのたんぱく質、副菜は野菜、海藻などの各種ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む食材を中心にバランスよくとることができる食事法です。

簡単・手軽に和食を始められる便利グッズ



和食が栄養バランスに優れ健康的だと言っても、出汁を取るなど調理が複雑で手間がかかるというイメージを持つ人は多いと思います。そこで、もっと簡単に和食を取り入れたい人におすすめの手軽に和食が作れる便利な商品を紹介합니다。

お手軽和食の強い味方！

時間がなくても出汁が取れる「出汁パック」

時間がないときでも手軽に出汁を取ることができる出汁パック。やまやの「うまだし」を例に紹介します。煮出し時間は水にパックを入れて、沸騰後1分から2分待たせ。煮出し時間を長くすると濃い出汁が出来るので、料理に合わせた濃さの調整も簡単。うまだしのパックの中には、やきあごや昆布などの国産の出汁素材6種を独自の比率で配合しており、味の決め手になるよう調味料も配合されています。このように市販されている出汁パックを使うことで、本格的な味わいを手軽に味わうことができます。



便利ポイント

出汁パックを使った裏ワザを紹介。

【出汁水】

お好みの濃さで取った出汁を製氷皿などに小分けにして冷凍保存。必要な時に必要な分だけ使えてとても便利です。

【水出し】

煮出す時と同じ水加減で、水に出汁パックを入れて冷蔵庫で一晩置きます。そのまま使えますが、煮出すとより香りがたります。

短時間で本格調理を可能に！

レンジ用調理器具

レンジ用調理器具は近年、消費者のニーズに合わせてさまざまな商品が開発されています。一例としてIwataniの「グルラボラス」を紹介します。これ1つで煮る、焼く、茹でるなど12役の使い方が出来るレンジ用調理器具。特殊な樹脂を使っていることで、耐熱温度が本体は230度、蓋は150度と熱



にも衝撃にも強いのが特徴。容器内の蒸気を適度に逃がすことで圧力を一定に保ち、食材をムラなく素早く加熱することで美味を逃さずに調理ができます。

便利ポイント

調理器具として使えるほかに保存容器としても使えるので、調理後そのまま保存も出来ます。洗い物も減って一石二鳥。

手軽に和食を楽しもう！

液体の味噌を使ったレシピ 「豆腐のみそとろろ焼き」

味噌メーカーの「マルコメ」は、使いやすい、調理の手間がかからない「液みそ」を開発。液みそはお湯を注ぐだけで味噌汁を作ることができる手軽さが人気。良質の宗田節と昆布の出汁を効かせた独自ブレンドの味噌で、風味豊かな味わいに仕上がっています。今回は「液みそ」を味噌汁以外にも活用できる簡単レシピを紹介します。



材料（2人分）

絹ごし豆腐（300グラム）
……………4分の1丁
長芋……………50グラム
水……………30ミリリットル
液みそ 料理の味
……………小さじ2
小ねぎ（小口切り）
……………適量

作り方

- 1 豆腐を厚さ1センチメートルに切り分けます。
- 2 長芋の皮を剥いてすりおろし、液みそと水を加えて混ぜます。
- 3 ココット型などの耐熱容器に1を入れ、上から2をかけます。
- 4 170度から190度に熱したオーブントースターで3を約7分焼きます。焼けたら上に小ねぎを飾って出来上がりです。

手軽に和食を楽しもう！

和食総菜を使ったレシピ 「ごぼうの風味際立つ ささみマヨ和え」

国産の若掘りごぼうを、さっぱりとしたかつお風味に味つけたすが野の漬物。ごぼうの歯切れの良い食感と皮のうま味を生かしています。そのままはもちろん、サラダや天ぷらなど料理の具材としても使えます。



材料（4人分）

国産あさごぼうかつお風味
……………1袋（80グラム）
鶏のささみ
……………4本
マヨネーズ
……………大さじ3
三つ葉または大葉
……………少々（お好みで）
酒……………大さじ3

作り方

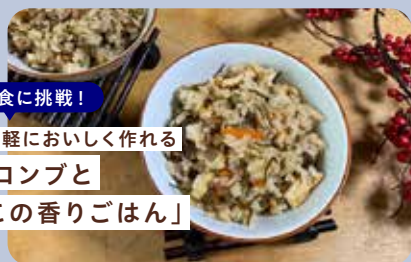
- 1 ごぼうを斜めに薄くスライスします。
- 2 ささみに酒をふりかけ、耐熱皿に入れラップをして600ワットで3分から4分レンジで加熱します。
- 3 ささみの粗熱が取れたら手でほぐし、1とマヨネーズを和えれば出来上がりです。お好みで三つ葉や大葉を加えても。

“手軽な和食作りになれば、本格的な和食に挑戦！”

和食の調理に慣れてきたら、本格的な和食を作ってみてはいかがでしょうか？本格的な和食のなかでも簡単に作れるレシピを紹介します！

本格和食に挑戦！

誰でも手軽においしく作れる 「刻みコンブと きのこの香りごはん」



材料（2人分）

米……………2合 まいたけ ……2分の1パック
水……………380ミリリットル 油あげ（小） ……2分の1枚
干しいたけ（中） ……2枚 <A>
刻みコンブ ……3グラム うすくち醤油 ……小さじ2
しょうが ……ひとかけ 塩……………小さじ3分の1
にんじん、ごぼう… 各4分の1本

作り方

- 1 米は研いだ後にザルに掛けて水を切り、炊飯器に米と水を入れセットしておきます。
- 2 干しいたけと刻みコンブをぬるま湯で戻したら、干しいたけを食べやすい大きさに切っておきます。また、戻し汁は出汁として使います。
- 3 にんじん、しょうがは細めの千切りに、まいたけは手で小分けにします。

- 4 油あげはお湯で油抜きしてしっかり絞り、にんじん、しょうがと同じ大きさに切ります。



- 5 1に2（戻し汁 20ミリリットル）とAを入れ、すべての具材を載せて炊き込みます。

POINT

しいたけとコンブの戻し汁や野菜による自然のうま味たっぷりの五目ごはんは、不足しがちなミネラルをバランスよくとることができます。また、冷えが気になる方は、しょうがを多めにいれと身体が温まります。野菜から水分が出るので、米を炊くときは、戻し汁の分量を調整することがポイント。

今回教えてくれたのは /

監修者プロフィール 和食料理研究家 栗山 小夜子さん

体に良い食事を、無理なく楽しく取り入れるという考えのもと、ゆる和食®料理教室を主宰する料理研究家。正しい食の選択ができるようにとの想いから、子ども達の食育活動にも力を注いでいる。フードコーディネーター、テーブルコーディネーターとしても活躍中。



和食を身近に！手軽に！

“「Let's! 和ごはんプロジェクト」活動中！”



農林水産省では、和食文化のユネスコ無形文化遺産登録5周年となる2018年から、もっと気軽に和食を楽しんでもらえる機会をつくるため「Let's! 和ごはんプロジェクト」をはじめました。和食に関わる事業者（食品メーカー、スーパー、飲食店など）と行政が一体となって、子ども達や忙しい子育て世代に向けて、「和ごはん※」を食べる機会を増やしてもらおう取り組みを進めています。

和ごはんプロジェクトでは、参加する企業や団体が、忙しい子育て世代をサポートするため簡単・手軽に作れる商品やレシピ、お総菜の開発、和食の魅力を伝えるイベントなどさまざまな活動を行っています。特に11月24日（いよいよにほんしょく）の「和食の日」、11月の「和ごはん月間」にはイベントが目白押しなので、ぜひチェックしてみましょう！

※「和ごはん」とは、日本の家庭で食べられてきた食事であって、
（1）ごはん、汁物、おかず等若しくはその組み合わせで構成されているもの、又は、
（2）出汁並びに醤油及び味噌をはじめとする日本で古くから使われてきた調味料等が利用されているもの。

POP UP イベント

和ごはんプロジェクトメンバー数社が合同で、毎年「和ごはん月間」にあたる11月に、テーマを決めて「Let's! 和ごはんプロジェクト」の期間限定ポップアップショップを開催。今年のテーマは、寒くなってくるこの季節に嬉しい「お鍋」。会期中は対象の店舗で、お鍋の関連商品の販売や展示、商品が当たる抽選会などさまざまなイベントを実施します。お鍋を囲みながら食べる楽しさは和食ならではの魅力で、イベントを通じて実感できます。

個性派が勢揃い! ご当地おにぎり事情

日本人のソウルフードともいえるおにぎり。皆さんの好きなおにぎりの具材は何ですか?今回は、その地域に根ざしたコンビニエンスストア(ローカルコンビニ)で目にする珍しいおにぎりをはじめ、進化するおにぎりの世界を紹介します。

ローカルコンビニでしか出会えない!

〰 地元で親しまれているあの一品 〰

個性あふれるご当地おにぎり

日本各地にある「ローカルコンビニ」。全国展開のコンビニエンスストアとは違った地域ごとの特色があり、そこではさまざまな種類のおにぎりが販売されています。その中でも、地元食材を使用したものや、地元でよく食べられる料理をアレンジした、その地域ならではのにおにぎりを紹介します。

地元猟師から仕入れた熊肉を具材に

「くま」(富山県)

富山県立山町にあるローカルコンビニ「立山サンダーバード」。店内に並ぶ個性豊かなおにぎりはすべて手作りで、米は富山県産コシヒカリを使用。なかでも珍しいのが「くま」のおにぎり。具材は地元猟師から直接買い付けた熊肉を柔らかくなるまで醤油でじっくり煮込んだもの。新鮮なジビエを利用した濃厚な味わいのおにぎりです。

取材協力:立山サンダーバード



鮭のうま味をぎゅっと凝縮!

「ホットシェフ 大きなおにぎり 鮭」(北海道)

主に北海道で店舗展開する「セイコーマート」では、お店で手作りする「ホットシェフ」シリーズが人気。なかでも注目は、北海道産鮭のみを使用したおにぎりです。根室にあるセコマグループの水産加工会社で作ったオリジナル鮭フレークがたっぷり入っており、鮭の程良い塩味がごはんによく合います。店内のキッチンで炊いたごはんはふっくらと包み、温かいまま提供。手作りならではのふんわりとした食感です。

※ホットシェフは一部取り扱いのない店舗があります。

取材協力:(株)セコマ広報部



沖縄のお母さんがお店で手作り!

「ジップマートポークたまごおにぎり」(沖縄県)

沖縄県で店舗展開する「かねひでジップマート」で人気のおにぎりは、沖縄のソウルフード「ポークたまごおにぎり」。メインの具であるランチョンミートは、別名「ソーセージミート」といわれる豚ひき肉の加工品で、沖縄ではおなじみの食材。本州では「スパム」として知られています。表面をこんがり焼いて外はカリカリに。さらに、卵焼きとマヨネーズ、そして香ばしさを持たせるアクセントとして白ごまを加えています。

取材協力:かねひでジップマート



おかずいらずの満足感

「ホタテみそおにぎり」(青森県)

青森県に6店舗展開する「オレンジハート」では、各店舗がそれぞれ商品開発をしており、店によって商品や味付けが異なります。平内中野店で販売されているのが、青森県産のホタテを使用した大きな丸型おにぎり。青森県産米「ほっかりん」と、「つがるロマン」「秋田こまち」のブレンド米を合わせたものを使うほか、地元で造られた味噌を使用するなど、県産食材にこだわっています。ホタテのうま味と味噌の香ばしさが、食欲をそそります。

取材協力:オレンジハート 平内中野店



味噌ダレがじゅわ〜と染み込んだ逸品

「みそチキンカツばくだんおにぎり」(三重県)



ごはんの量は200グラム!ボリュームたっぷりの「ばくだんおにぎり」を店内で手作りして販売する「MG (Mitsuuroko Grocery)」。

桑名市にある「MG桑名木曾三川公園店」では、東海地区のご当地グルメ「味噌かつ」を具材にしたばくだんおにぎりが地元の人に親しまれています。チキンカツに、豆味噌と米味噌をブレンドした味噌ダレがたっぷり。これ一つでお腹も大満足のボリュームです。

取材協力：(株)ミツウロコプロビジョンズ(MG桑名木曾三川公園店)

ご当地おにぎり選手権が開催!



名物料理や地産食材を使った
ご当地おにぎりが勢ぞろい!

2020年春に各地域のローソンで開催された「ご当地おにぎり選手権 マヨ味編」。その地域の名物グルメとマヨネーズの組み合わせを楽しむおにぎりが北海道、東北、関東、中部、近畿、中四国、九州、沖縄の各地域限定で販売され、その中から気に入った「推しおにぎり」をツイートしてもらい、その投票数で競います。まずは予戦として「東日本ブロック」「西日本ブロック」の代表を決定。そして、代表同士の決戦で勝者となったおにぎりは、全国で発売されるというイベントです。北海道の「さけオニオンマヨネーズ」、東京の「もんじゃ風明太チーズマヨ」、沖縄の「タコスミート風」など、バラエティ豊かなおにぎりの中から東日本代表に「仙台味(牛タン味噌マヨ)」、西日本代表に「九州味(あごだし明太マヨ風)」が選ばれ、決勝戦が行われました。

全国デビューは
「仙台味」に決定!

※現在は販売終了しています



総投票数116,421件の中から優勝したのは「仙台味(牛タン味噌マヨ)」。

2020年夏に全国デビューを果たしました。仙台でおなじみの牛タンをブロック状にカットして、仙台味噌とマヨネーズで味付けした組み合わせの一品です。

最新技術を搭載!

“話題の「おにぎりロボット」”

「OniRobot プロジェクト」とは?



家電メーカーのパナソニックは「日本の米を食べたことのない海外の人にもっとたくさん食べてもらおう!」と考えました。そこで、ごはんそのものを味わえる日本の伝統食「おにぎり」に注目し「OniRobot (オニロボ) プロジェクト」を始めました。

海外においておにぎりは、ヘルシーフードとして認識されています。そこに握りたてのおいしさを加えることで、もっとおにぎりを普及できるのではないかと。そんな発想から生まれたのが「OniRobot」です。

5方向から圧力かける「3D形成ハンドによる圧力フィードバック制御技術」を採用することで、握る力加減を制御しておにぎり職人の手による荷重を再現。両手で握ったような、柔らかな食感のホカホカおにぎりを提供することができるようになりました。さらに、海外の方が直感的に注文できるスマホアプリも作成。“世界中のお客様に「待たずに」「ホカホカ」「無添加」のおにぎりをお届けするビジネスモデル」をカタチにしました。

※「OniRobot」は家電事業を担当するアプライアンス社の新規事業創出活動「ゲームチェンジャー・カタリハト」から生まれたプロジェクトで、商品化はしていません。

次世代型おにぎり専門店「ONIGIRI GO」

現在は、プロジェクトメンバーが国内で実際に店舗を構え、専門知識がない人でも簡単に運営できるシステムを構築しています。初めはカフェの軒先を間借り、次には店舗の空き時間を借りた営業とステップアップを重ね、2020年2月から東京の浜松町で実店舗「ONIGIRI GO」がオープンしました。スマホで事前注文と決済をして、お店で並ばずに出来たての無添加おにぎりを受け取るシステムが特徴。注文分だけ調理することで、食材の廃棄ゼロを目指すなど、環境への配慮も心がけています。職人の握り技を再現するロボットと、簡単に注文できるスマホアプリ、店舗運営システムの3点を中心に、事業化に向けた、これからの取り組みにも注目です。



広がる米の可能性 カラダにやさしい 「米粉」の魅力

米の新しい食べ方として注目されている「米粉」。最近では、料理やお菓子作りなどで、小麦粉の代用として使われる機会が増え、需要も増加傾向です。今回はその魅力や家庭でできる米粉レシピなどを紹介します。



まずは米粉について知ろう!



米粉の原料は？

米粉とは、文字通り米を砕いて粉状にした食材のことです。国内生産されている米粉の多くはうるち米やもち米の白米を原料としていますが、玄米の状態で粉碎したものや、酒米を磨く時に出る粉を米粉として利用している製品もあります。海外では、インディカ米や赤米などを原料とした米粉も作られており、その種類はさまざまです。

米粉と小麦粉の違いは？

麦を原料とする小麦粉には「グルテン（グリアジンやグルテニン）」というたんぱく質の一種が含まれていますが、米粉には含まれていません。グルテンはパンづくりにおいて、生地弾力や粘りの元となる重要な成分ですが、一方で体質によってはアレルギー源となる可能性もあります。そのため、グルテンを含まない米粉は「ノングルテン・グルテンフリー食材」として注目が高まっています。

米粉の種類は？

うるち米を原料としている粒子が粗い「上新粉」や、もち米から作る「もち粉」「白玉粉」「寒梅粉」「道明寺粉」は、日本では主に和菓子の材料として古くから親しまれてきました。近年、製粉技術が進んだことで米をより細かく粉碎できるようになり、粒子の細かい米粉が販売されるようになりました。それにより、洋菓子やパンづくりなど用途が大幅に広がり、人気が高まっています。

米粉の魅力を知ろう!

1 高い栄養価のヘルシー食材



アミノ酸バランスに優れた米の高い栄養価を、ごはんとは違う食べ方で摂取できるのが、米粉の魅力の一つ。また、小麦粉に比べて油の吸収率が低いので、揚げ物に使うと冷めてもサクサク感が長く続き、さっぱりヘルシーな仕上がりに。他にも、小麦粉より消化が良く、胃もたれにくいなどの特徴があります。

2 どんな料理にも使いやすい



調理工程の多いお菓子やパンづくりも、扱いやすい米粉を使えば比較的手軽に作れます。米粉は油分が少なくサラサラとしているためダマになりにくく、お菓子づくりの際に粉をふるう必要がありません。また、グルテンが含まれていないのでこねる工程を省くことができ、パンづくりの際には小麦粉と比べて発酵時間を短縮できます。

米粉の選び方

米の粒子の細かさや米に含まれる成分によって、パン用や麺用、菓子用など用途が異なります。小麦粉の代用品として料理に使うなら、粒子が細かいものがおすすめです。



66 米粉を家庭で使ってみよう! 99

「米粉を使ってみたくけど、どうやって使うかわからない」という初心者の方にもおすすめの、家庭でできる米粉レシピを紹介します。

米粉でなめらか食感

豆乳プリン



材料(4人分)

米粉	20グラム	無調整豆乳	400ミリリットル
寒天パウダー	2グラム	ココナッツクリーム	大さじ1
てんさい糖	50グラム	お好みのフルーツ	適量
自然塩	ひとつまみ		

作り方

1 ボウルに米粉、寒天パウダー、てんさい糖と自然塩を入れ、無調整豆乳を少しずつ加えながらよく溶かします。

2 1をザルで濾して、鍋に入れます。



3 中火でかき混ぜながら煮溶かします。沸騰後にココナッツクリームを加えて、約1分かき混ぜたら火を止めます。



4 冷めないうちに耐熱の器に入れます。



5 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして、食べる前にお好みのフルーツを飾れば出来上がりです。

POINT

米粉のでん粉が糊化する性質によりプリンとした食感が楽しめます。柔らかめの食感が好みの方は、豆乳を足しましょう。

米粉でとろみを付ける

本格スパイスの野菜カレー



材料(4人分)

米粉	20グラム	クミンシード	小さじ1
かぼちゃ	4分の1個	スライスしょうが	2枚
たまねぎ(中)	1個	にんにく	1片
トマト	2個	自然塩	大さじ1
にんじん	2分の1本	醤油	大さじ1
いんげん	2分の1パック	あんずジャム	大さじ1(お好みで)
なたね油	大さじ2		
<スパイス類>			
コリアンダーパウダー	大さじ1	チリパウダー	小さじ2分の1
ターメリックパウダー	小さじ1	(辛いのが苦手な場合は入れなくてよい)	
カレー粉	大さじ2	シナモンスティック	1本(お好みで)

作り方

1 かぼちゃ、たまねぎ、トマト、にんじんは1.5センチ角に切ります。

2 いんげんは茹でて2センチメートル程度に切り、にんにくはつぶします。

3 鍋にクミンシードとなたね油を入れて、弱火で加熱します。



4 クミンシードの香りがしてきたら、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、かぼちゃの順に炒めます。



5 トマトと塩、スパイス類を加えてさらに炒め、スパイスが全体になじんだら、水(分量外)を具がひたる程度加えて中火で煮込みます。



6 野菜が柔らかくなったなら、水大さじ2(分量外)で溶かした米粉を加えてとろみを付けます。



7 6にいんげんと醤油を加えて味を調えたら出来上がりです。味が足りなければ塩、カレー粉を追加。酸味が気になるようなら、あんずジャム大さじ1を加えます。

POINT 米粉でとろみを付けることで、胃もたれにくいヘルシーカレーになります。

今回教えてくれたのは /

監修者プロフィール

米粉グルテンフリー料理研究家 陣田 靖子さん

yasming's kitchen 主宰。国内各所にて米粉マイスター認定講座、アレルギー食講座、食事指導講座や、米粉100%のパンやお菓子教室などを開講。吉祥寺に米を新しいカタチで紹介する「粋 Sui キッチンスタジオ&カフェ」を開業し、米粉を使った料理を提供している。



66 米粉菓子専門店へ行ってみよう! 99

最近では米粉を使ったスイーツやパンの専門店も登場し、米粉を味わえる機会も増えています。米粉菓子専門店「Comeconoco Laboratory & Cafe」オーナーのYukikoさんに、米粉の魅力や体にやさしい米粉メニューについて伺いました。

米粉の魅力を発信する



「日本の農産物を使ったスイーツを広めたい」という想いで米粉菓子教室をスタートし、米粉を使ったグルテンフリーのスイーツやパンの作り方などを教えてきたYukikoさんは、さらに多くの方に米粉の魅力を伝えるため、米粉菓子専門店をオープン。子どもから大人まで安心しておいしく食べられる米粉スイーツを提供しています。

Yukikoさんコメント



小麦粉とはまた違う、米粉ならではの食感や風味を楽しめるように、日々試行錯誤を重ねています。使用する米粉は、厳選した米から作った当店オリジナルのもの。それを用途によって使い分けたり、ブレンドしたりして、米粉本来のおいしさが引き立つレシピにしています。グルテンフリーの食生活をしているお客様からは「久しぶりにパンやお菓子を食べられて嬉しい!」というお声をいただくことも。これからも体にやさしい米粉の商品を通じて、日本のお米の魅力を発信していきます。米粉専門店で米粉のおいしさをぜひ体感してください。



店舗情報

Comeconoco Laboratory & Cafe

住所: 大阪府大阪市
中央区島町2-2-3
電話: 06-4301-4600



米粉のやさしい甘さと食感を味わおう!

米粉の絹ロールケーキ

契約農家直送の無農薬コシヒカリ米粉を使用したスポンジケーキで、自家製フルーツジャムと純生クリームを巻いた人気スイーツ。スポンジケーキは、米粉特有のやさしい甘さとモチモチふわふわの食感です。米粉スイーツには、コーヒーはもちろん、抹茶ラテなど和のドリンクも合います。



米粉ブレッドのサンドイッチプレート

自家製米粉ブレッドを使用したサンドイッチと2種類の卵や乳製品不使用のスコラン、手作りバルサミコドレッシングのサラダがセットになったヘルシーなプレート。あっさりした味わいの米から作った製パン用米粉を使用した米粉ブレッドは、サクサクふわふわの食感が特徴です。

今日からできる! お米のおいしい 食べ方

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、毎日のごはんをもっとおいしく味わうためのポイントを紹介。炊きたてのおいしさを保つ保存法や、炊飯器以外でごはんを炊く方法も解説します。



プロが教える!おいしいごはんの炊き方

ひと手間加えるだけで、ごはんをいつもよりおいしく炊くことができます。忙しくて時間がない方でも手軽に実践できる、必見の炊飯テクニックを紹介。

計量



カップよりはかりがおすすめ

ごはんをおいしく炊く上で大切なのは、米と水のバランス。米1合(約150グラム)に対して水200ミリリットル(200グラム)が目安です。カップで計量する方が多いと思いますが、実は計量時に若干の誤差が出てしまいがちです。正確な計量を行うためにもはかりを使うことをおすすめします。また、はかりを使う利点として、カップでの計量時にありがちな「今、何杯入れた…?」といったうっかりミスを防ぐこともできます。

蒸らす



蒸らし時間は道具によって変わる

蒸らしの時間は炊飯道具によって変わります。大半の電気炊飯器には蒸らし時間も含めてプログラムされているので、炊き上がったすぐに食べられます。鍋炊きの場合は、火を止めてから10分ほど置いてください。鍋の余熱で米に熱を加えつつ、残った水分が米に吸収されます。そのため、蒸らしの途中で蓋を開けるのは禁物。炊きあがったごはんが硬いようであれば、蓋を閉めて蒸らしの時間を延ばすと改善する場合もあります。

研ぐ



米研ぎはボウルでさっとやさしく

まずは米の表面の汚れを取るために米を水の中で軽くかき回して洗い、最初の水はすぐに流します。ソフトボールを握るような形に指を開き、水を切った状態で米同士がこすり合うように10回から20回ほどかき回します。続いて、水を注いで白く濁った水を流します。この研ぎからすすぎの工程を2回ほど繰り返し、最後にもう一度すすぎ、米をザルにあげて水を切ります。ポイントは、ボウルを使って研ぐこと。金網製のザルを使って米を研ぐと、必要以上に米の表面が傷つき、米が割れたりでん粉が流れやすくなります。米は研ぐ間も水を吸うので、研ぐ工程は3分以内を目安に終わらせましょう。

よそう



切るように混ぜ、置くようによそう

蒸らし終わったら、釜や鍋の中に残った余分な水分を飛ばすために飯返しを行います。しゃもじで炊き上がったごはんに十字の切れ込みを入れ、ブロック毎に内釜の側面からしゃもじを入れて底からひっくり返すようにほぐします。よそう時は、一度にではなく数回に分けるようにし、ごはんが潰れないようそっと置くようにしましょう。しゃもじでベタベタと押し潰すのはNGです。

浸水



炊く前にしっかり吸水させる

吸水が不十分だと芯が残ったごはんになります。しっかり吸水させることで、ふっくらと炊き上がります。電気炊飯器の場合は吸水も含めて炊飯器が自動的にやってくれるので、研いだ米と目盛り分の水を内釜に入れてスイッチを押せば大丈夫です。鍋炊きの場合は、事前の吸水が必要です。浸ける目安は30分から1時間程度。おすすめは保存容器に入れて冷蔵庫で2時間浸けておくこと。半透明だった米粒が真っ白になり、爪でボロっと割れるくらいが吸水完了の目安です。

おいしさアップの秘訣は「冷水」

ごはんを炊くときの水は、できるだけ冷たい水を使いましょう。米に含まれるでん粉を分解する酵素は30度前後の温度帯で活発に働きます。冷たい水で炊くとその温度帯の時間が長くなるので、ごはんのうまみが十分に引き出されます。ミネラルウォーターを使う場合は、カルシウムやマグネシウムが比較的多く含まれる硬水ではなく軟水を使うとふっくらとした炊き上がりになります。



“プロが教える！” ごはんの保存方法”



ごはんが余ったり、炊飯の手間を減らすため多めに炊いたりして、ごはんを保存する人は多いかと思います。ごはんは保存方法によって、温め直した時のおいしさが大きく異なります。炊き立てごはんのおいしさを保つにはどうすればいいか、教えていただきました。

温かいうちに平らに包んで冷凍



冷凍保存する場合は、ごはんが温かいうちにラップで包みます。平らにならして包むと、電子レンジで加熱するときのムラがなくなるのでおすすめです。粗熱がとれたら、さらにアルミホイルで包

んで冷凍庫へ。熱伝導率の高いアルミホイルによって、おいしいまま急速冷凍ができます。加熱する時はアルミホイルを外しましょう。冷凍ごはんの保存期間の目安は2週間以内です。

便利な専用グッズも



ごはん専用の冷凍保存容器を使うと、食べるときの準備が簡単です。蓋に蒸気弁がついているのでそのまま電子レンジで解凍ができ、底面の凹みによって均等に熱が伝わり加熱ムラを防

いでくれます。また、丸型なのでお茶碗への移し替えも便利です。

ごはんを炊くのに失敗！
こんな時、どうしたらいいの？

残念ながら、炊飯に失敗してしまったごはんの炊き加減を再度調整することはできません。失敗の原因の多くは米と水の計量ミスなので、ごはんを炊く時は目分量ではなく、カップやはかりを使って正確に分量を計りましょう。

柔らか過ぎたり、芯が残ってしまったりしたごはんは、調理法の工夫で挽回しましょう。柔らかいごはんはリゾットや雑炊に。芯が残ったごはんは、チャーハンやチキンライスなどにするのがおすすめ。味付けが変わればおいしく食べられます。少し水分が気になるごはんは、おひつに移せば、余分な水分を吸い取ってくれます。

“炊飯器以外で” ごはんを炊く方法”



炊飯器以外でもできる、ごはんの炊き方とポイントを教えていただきました。知っておくと、炊飯器が故障してしまった時や、停電時にごはんを炊きたい時などにも役立ちます。

圧力鍋で



炊飯器の場合は、浸水させてから炊き上がりまでに50分ほどかかりますが、圧力鍋は吸水の必要がないので、15分から20分ほどで炊き上がります。仕上がりは柔らかめになるので、柔らかいごはんが好きな方におすすめです。

point

圧力鍋は時短ができる反面、加熱時間を間違えると失敗しやすいので要注意。炊く際には、必ず圧力鍋の説明書に書いてある炊飯に適切な時間で炊きましょう。

土鍋で



炊飯用の土鍋は蓋をして加熱して沸騰したら火を止め、20分ほど蒸らせば炊き上がりです。炊飯用の土鍋だと火加減が簡単。鍋用の土鍋でもごはんを炊くことはできますが、吹きこぼれやすいので要注意です。

point

土鍋は、ごはんのおいしさを最大限に引き出せる炊飯道具だと思います。ただし、焦げてしまうと後始末が大変なので、火をかけたらず置きせず、焦げないようにこまめに様子を見るようにしましょう。

フライパンで



フライパン炊飯の火加減は、基本弱火です。炊きムラができやすいので、米全体の温度が均等になるように沸騰前に木べらでかき混ぜるのがポイントです。沸騰したら水分が飛び過ぎないように沸騰状態を15分ほどキープ。火を止めて5分蒸らしたら完成です。

point

火加減のコントロールが難しい分、フライパンでの炊飯をマスターするとどんな鍋でもおいしいごはんを炊くことができます。フッ素加工されたフライパンであれば焦げつきの心配もありません。ガラスの蓋を使うと米の状態がよくわかって便利。

／ 今回教えてくれたのは ／

監修者プロフィール

「ごはん同盟」シライジュニイチさん・しらいのりこさん

しらいのりこ(レシピ制作、調理担当)、シライジュニイチ(企画、執筆担当)の夫婦による炊飯系フードユニット。炊飯教室や料理教室、雑誌へのレシピ提供などを通して、ごはんをおいしく味わう方法を多くのごはん好きの皆さんと共有するための活動を行う。近著に『バラバラじゃなくていい!最高のチャーハン50』(家の光協会)、『これがほんとの料理のきほん』(成美堂出版)



ふるさと 給食自慢。

日本全国で提供されている学校給食のメニューの中から、その土地で親しまれている郷土料理や食材などを取り入れたものを紹介。その地域ならではの食の連載をお届けします。

第12回

新潟県燕市の学校給食

鶏肉の レモン和え



給食メニューから

故郷の味に

さわやかな風味

「鶏肉のレモン和え」

(燕市教育委員会学校教育課学校給食係)

旧燕市、吉田町、分水町が合併して2006年に誕生した燕市。市の面積の約半分を占める農地でさまざまな農産物の栽培を行っている同市では、学校給食に年間を通して地元で採れた旬の食材が登場します。今回は燕市吉田地区発祥のソウルフード「鶏肉のレモン和え」を紹介します。

鶏肉のレモン和え、もやしとコーンのおひたし、もずくの味噌汁、そして牛乳の献立。ごはんは「こしいぶき」や「コシヒカリ」など燕市産の米を使用しています。また、全国でも有数の工業地帯である燕市は、金属洋食器の生産では、国内ナンバー1のシェアを占めています。学校給食で使うスプーンは燕市内の事業者との共同開発です。



鶏肉に酒、醤油、しょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶしてカラッと揚げます。そこにレモン汁、砂糖、醤油、みりんを合わせたタレを絡めます。揚げたての熱いうちに絡めて、タレを全体になじませるのがポイント。最後にパセリを振って完成です。給食ではレモン汁で代用することが多いですが、生レモンを皮ごと使ってタレを作るのもおすすめです。



鶏肉のレモン和えは、子ども達による献立の人気投票で1位になることが多い大人気メニュー。献立に登場すると食べ残しがほとんどなく、しばしば保護者から「レシピを教えてほしい」という問い合わせがあるそうです。

燕市のご当地メニュー「鶏肉のレモン和え」とは？

鶏肉のレモン和えの歴史



1981年に旧吉田町の給食メニューに加わったのがきっかけで、今では学校給食の人気メニューとして定着しています。給食メニューから燕市のソウルフードとなった

きっかけは、給食で鶏肉のレモン和えを食べて育った吉田商工会青年部の貢献があります。吉田商工会青年部は2011年頃から地元のソウルフードとして鶏肉のレモン和えを地域内外にPRし始めました。すると、徐々に地元の精肉店や飲食店で扱う店舗が増加。2014年には新潟の食の魅力を発信する「国際ご当地グルメグランプリ」で審査員特別賞を受賞しました。

さっぱりジューシー

「鶏肉のレモン和え」の実力



ごはんのおかずにも、お酒のお供としても相性が抜群なので、老若男女を問わず人気がある定番メニュー。レモンのさっぱりとした風味で食欲が増進され、たんぱく質をしっかりとることができます。

地元の精肉店や居酒屋、レストラン、バーなど、メニューに取り入れる飲食店も多く、それぞれの店舗で独自のアレンジが加えられているので食べ比べが楽しめます。吉田商工会ではその飲食店が一覧となった、燕市吉田の「とりにくのレモンあえマップ」や「のぼり旗」を作成。また、イベントへの出店を通して地域や青年団体同士がつながるきっかけにも。鶏肉のレモン和えは地域を盛り上げる起爆剤として大いに活躍しています。



全国給食牛乳コレクション

関東編

栃木県 とちらく牛乳／栃酪乳業(株)



栃酪乳業(株)の「とちらく牛乳」は、栃木県産の健康な牛乳から搾った生乳のみを使用。無脂固形分8.3パーセント以上、乳脂肪分3.6パーセント以上の成分無調整牛乳です。風味に優れており、牛乳本来の甘味やコクを味わえます。パッケージは日本の良さである

絆をイメージしたデザインに、心と心を、また、人と人との「結ぶ」という想いを込めて、赤いリボンで絆を「結ぶ」ことを表現しています。また、とちらく牛乳は徹底した品質管理によって製造、出荷されているので、子ども達は安心安全に飲むことができます。

取材協力：栃酪乳業(株)

全国のほとんどの学校給食で毎日提供されている牛乳にも、地域によって違いがあります。子ども達に新鮮な牛乳を楽しんで飲んでもらえるように、どんな工夫があるのでしょうか。各地域で提供されているご当地牛乳を紹介します！

群馬県 みんなの給食牛乳、東毛酪農牛乳／東毛酪農業協同組合



東毛酪農業協同組合では、2種類の学校給食用牛乳を生産しています。紙容器の「みんなの給食牛乳」は子ども達に親しみを持ってもらえるように可愛い牛の絵柄を採用。鮮度の高い生乳を75度15秒殺菌したフレッシュミルクです。一方、ビン容器の「東毛酪農牛乳」は子ども達にも扱いやすい軽量ビンで、

キャップはリサイクル可能なポリエチレン素材を使用し、牛乳からのゴミ0を目指しています。同組合では学校給食用牛乳から子ども達の牛乳嫌いを増やさないように、群馬県産の高品質な牛乳を選んで使用しています。

取材協力：東毛酪農業協同組合

ふるさと 給食自慢

日本全国で提供されている学校給食のメニューの中から、その土地で親しまれている郷土料理や食材などを取り入れたものを紹介。その地域ならではの食の連載をお届けします。

第13回

茨城県つくば市の
学校給食

福来みかん ラーメン



福来（ふくれ）みかんラーメン、焼き鳥、筑波ジョサラダ、牛乳と、地場産の食材をふんだんに使った献立が並びます。

体験学習で作った 陳皮（みかんの皮）を使用 香り高い「福来みかんラーメン」

（つくば市教育局健康教育課学校給食係）

茨城県南部、筑波山の麓に位置するつくば市。良質な湧水で作られるお米、多種類の野菜など、温暖な気候と広い農地を活用した農業が盛んな地域です。今回は筑波山で栽培され、同市の特産品である福来みかんの皮を使用したラーメンを紹介します。



筑波山周辺で飼育されている味麗豚（みらいとん）と、にんじんや長ねぎなどの地場産野菜から出汁を取ったスープに、粉状にした福来みかんの陳皮（ちんぴ）を入れた香油を加えて完成。福来みかんの香りは油によく溶ける性質があるため、香りが立ちやすく、塩分控えめでもおいしく食べられます。麺は学校給食でおなじみのソフト中華麺を使用します。



福来みかんは、実の熟度によって皮の香りの強さが変わります。成熟した黄色い実の皮を使うと香りが薄くなってしまうため、福来みかんラーメンに使う陳皮には香りが高く出る未成熟の青い実の皮を使用します。また、陳皮は香りづけとして使いすぎると苦味が出てしまうので、量を調整して使用します。皮をむき、天日干し作業をして作る福来みかんの陳皮は、そのすべてを手作業で行うため、生産に手間がかかります。加えて、筑波山周辺の高齢化や人口の減少も重なり、人手不足が課題となっていました。そのため、福来みかんは一部の家庭内での消費にとどまり、地元の子供達でさえ知らないという子が増えていたそうです。そこでつくば市は、子ども達に福来みかんを知ってもらうことを目的として、小学校で福来みかんについての歴史学習、みかんの摘み取りや皮むきの体験学習を実施しています。この体験学習で作られた陳皮が、ラーメンの原料となって給食に登場しています。

つくば市のご当地食材「福来みかん」とは？

福来みかんの歴史



筑波山周辺に自生していたとされる福来みかんは、数少ない日本原産のみかんの一種だそうです。その歴史は古く、常陸風土記や万葉集にも「橘」として登場して

います。福来みかんの皮で作る陳皮は非常に香り高く、七味唐辛子に加工され家庭料理に使用されたり、筑波山の登山者や巡礼者へのお土産として販売されたりしてきました。近年では、地域おこしの一環として、その香り高さを活かしたラーメンやジャム、お菓子などのお土産品にも使用されています。

日本の在来種！

「福来みかん」の実力



通常のみかんに比べてサイズは小さいですが、さわやかな香りと程良い酸味が特徴。実よりも皮の需要が高く、香りを楽しむ料理に昔から重宝されています。

福来みかんラーメンは、つくば市内の全小中学校で、つくば地産地消の日や全国学校給食週間に提供されます。子ども達は「自分達が採った福来みかんのラーメンだ!」「みかんの良い香りがしておいしい!」と笑顔で完食。また、福来みかんの陳皮づくりを手伝うことで、地元の食材を知ることができ、郷土愛が育まれます。



全国給食牛乳コレクション

関東編

神奈川県 きんたろう牛乳／タカナシ乳業(株)



のように元気に育ってほしいという想いが込められています。

取材協力：タカナシ乳業(株)

タカナシ乳業(株)は、「安全」「安心」「おいしい」商品をお届けするために、生産から流通まで一貫した品質管理を行っています。足柄地域を中心に提供している「きんたろう牛乳」は、神奈川県産の生乳を100パーセント使用した成分無調整牛乳。また、パッケージには相模国(現神奈川県)足柄山で熊と相撲をとった昔話でも有名な金太郎のイラストをデザインしています。金太郎

千葉県 フルヤ牛乳／古谷乳業(株)



健康、未来、創造性という5つのキーワードを表しています。

取材協力：古谷乳業(株)

古谷乳業(株)は1945年の創業より70年以上にわたって安全でおいしい牛乳にこだわり続けています。国内でも有数の酪農地帯に工場を構え、地元の酪農家から毎日新鮮な生乳が運ばれてきます。そのため「フルヤ牛乳」は抜群の鮮度を誇り、たんぱく質やカルシウムなど栄養も満点です。パッケージには企業理念である「おいしさとふれあいを通じ健康ライフの明日を創造する」を表現するコーポレートマークを採用。赤色の円はおいしさ、ふれあい、

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味覚や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



第12回 りんご

全国のりんご収穫量のうち、青森県は約6割（2018年）を占めています。その主要生産地である弘前市は、時計やポスト、マンホールなど、市内の至る所にりんごのモチーフが見られる「りんごの街」です。明治時代初期の1875年4月に内務省勧業寮から配布されたりんごの苗木3本が県庁構内に植えられたのが、青森県におけるりんご栽培の始まりといわれています。

りんご栽培の達人



「見栄えよりも味を重視して 常にチャレンジの連続」

まさひろ林檎園

工藤 昌弘さん(青森県弘前市)

津軽の名峰岩木山麓の東側に位置するまさひろ林檎園では、りんごの実を収穫するまで葉を取らない「葉とらず栽培」にこだわっています。「葉を取らずに栽培すると、葉の陰になって日光が当たらない部分ができるため、実の赤さにムラが生じます。そのため見た目はよくありませんが、葉による光合成量が増え、糖度は葉を取って栽培するよりも1度から2度高くなります。人気品種のサンふじであれば、通常よりも蜜入りが多くなり、より濃厚な味わいになります。」

先代から引き継いだ当初は200アール程度の広さだった農園も、現在では5倍以上に拡大して11ヘクタールに。栽培する品種も約50種に増えました。「実際に食べておいしいと感じた品種を栽培していくうちに増えていきました。今後は、加工用りんごにも力を入れたいと考えています。また、次のシーズンからは作業性の向上が見込める新わい化栽培（木を細く、低く、密集させる栽培法）を試そうと思っています。味のためには手間を惜しみませんが、効率化できるところは改善していく。おいしいりんごをより多くの人に食べてもらえるように、これからも最善の栽培方法を模索していきます。」工藤さんのりんごへの探求心はまだまだ尽きません。



まさひろ林檎園の
詳細はこちらから

強い抗酸化力の りんごポリフェノール

りんごに含まれるさまざまなポリフェノールの約6割を占めるプロシアニジンには強い抗酸化力があり、血液改善や、脂肪吸収の抑制、美肌効果が期待できます。りんごを切ると変色するのは、ポリフェノールが酸素にふれて酸化するため。りんごを切ったら塩水などにつけて酸化させないようにしましょう。（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

りんごのコンポート

サイダーで煮ることで、スッキリした甘さで、変色しづらくなります。りんごは水分の多い果物なので、生のまま冷凍すると風味も食感も劣化してしまいます。コンポートにして冷凍しておく、アップルパイなどのスイーツにも使えて便利です。



用意するもの（4人分）

- りんご…2個
- サイダー…1.5 カップ
- レモン汁…大さじ1



1 りんごの皮をむいて芯を取り、いちょう切りにします。



2 鍋に1とサイダー、レモン汁を入れて弱火でコトコト煮ます。



3 水分が無くなり、りんごが柔らかくなれば出来上がりです。



4 凍らせてシャーベットにしたり、アイスクリームをトッピングしたりしてもおいしいです。



ここがポイント！

甘味が足りない場合は、お好みで砂糖を加えて煮てください。シナモンやラム酒を加えると大人の味わいになります。



なくそう！
食品ロス

生のりんごからは、野菜や果物の追熟を促すエチレングスが発生するため、ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存してください。りんごを新聞紙に包んでからポリ袋に入ると、余分な水分が吸収されてより長持ちします。

達人レシピ。

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味覚や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



第13回 仙台 曲がりねぎ

宮城県仙台市の伝統野菜「仙台曲がりねぎ」は、一般的な一本立ちねぎとは異なり、大きく曲がった形をしています。これは自然に曲がって育ったわけではなく、人の手によって曲がるように育てられています。発祥の地とされている宮城野区岩切地区は、地下水位が高く、野菜は根腐れしやすい土壌でした。そこで明治から大正時代にかけて生まれたのが「やとい」という栽培方法。栽培中のねぎを一度抜き取り、約25度から30度の傾斜をつけ寝かせた状態で植え直します。そうすることで、ねぎの根があまり深く伸びず、根腐れしません。そこから約1カ月から3カ月ほど、ねぎは上に向かって伸びようとする習性で曲がって成長していきます。その際、曲がるストレスにより、ねぎの軟白部分は柔らかくなり、また甘味をもつようになります。

仙台曲がりねぎ栽培の達人



「先人の知恵と努力による栽培法を 次の世代へ伝えたい」

佐藤俊郎さん(宮城県仙台市)

「仙台曲がりねぎ」の栽培は、一般的なねぎよりも工程が多く、さらにそれらの工程はすべて手作業で行う必要があるため、非常に手間がかかります。「今は品種改良が進んで、病気に強く作りやすい品種のねぎがたくさんありますが、私はあえて手間のかかる仙台曲がりねぎを栽培しています。その魅力にひかれてということもありますが、代々伝わる仙台曲がりねぎの栽培の技を引き継いだ者として、伝統野菜を守っていく役割があると考えてからです。かつてこのねぎは、栽培から収穫、植え替えや皮むきなどの作業を近隣住民と共同作業で行う、言わば地域交流の種となっていた野菜でした。これからも若い世代に『自分の故郷には曲がりねぎという伝統野菜がある』と誇りに思ってもらえるように、先人が培ってきた地域風土を継承していきたいと考えています。」

佐藤さんは、非常勤講師として地元の小学生たちに、曲がりねぎの歴史や栽培方法を伝える食育活動もされているそうです。

アリシンで
体がポカポカに！

仙台曲がりねぎには、辛み成分や、香り成分のアリシンが多く含まれます。アリシンは疲労回復や冷え性、風邪予防、血行改善の効果が期待できるといわれています。（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

仙台曲がりねぎのおひたし

加熱することで仙台曲がりねぎのとろりとした甘さを楽しめます。味付けがシンプルな分、素材のおいしさを感じられるレシピです。



用意するもの（1人分）

- 仙台曲がりねぎ…1本
- ポン酢、かつお節…各適量
- ごま油…大さじ1



1 仙台曲がりねぎをぶつ切りにします。



2 フライパンにごま油を熱し、弱めの中火で1をしんなりするまで5分ほど炒めます。



3 2を皿に盛り付け、ポン酢とかつお節をかければ出来上がりです。



生のねぎを刻んで保存容器に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しておけば、いろいろな料理の薬味にすぐ使えて便利です。



ここがポイント！

ねぎは白い部分がおいしいとされていますが、青い部分もごま油との相性が良いので、ぜひ試してみてください。



なくそう！
食品ロス

ねぎは、新聞紙に包み冷暗所に立てて保存すると長持ちします。根、土付きのものなら、土に埋めての保存も可能です。

達人レシピ。