

新米の季節

日本の食卓を
楽しむ

お米料理



土鍋で炊いて あえておこげを！

- 土鍋で新米を炊くとおこげができます。そのおこげが目玉です。お茶碗におこげが目立つように盛ります。
可児市 デコママさん
- おこげができるように炊いてちょっと粗塩をかけたり、焼きのりをまぶしたりするととってもご飯が甘くておいしいです。
多治見市 ももまいさん

新米を炊いたら、ひと口目はそのまま、ふた口目は生シラスをたっぷりつけて、三口目はちょっと高価な佃煮または明太子で、最後はふだんは買わないごだり印で印かけごはんの 恵那市 K.Tさん

私のおすすめはグリーンピースまめごはんのグリーンピースの塩ゆでを混ぜ、好みで塩を足してます。関市 ふくちゃん

白米のままで漬物、汁もの、焼き魚などと一緒に食べるのが一番おいしいです。恵那市 ベジパーさん



全農岐阜の佐橋さんに聞きました。土鍋でご飯を美味しく炊く方法！

- ※あまり長く水ぎりするとお米の表面が乾燥しすぎて、水を入れた時に割れてしまいますので注意して下さい。
- 水加減はお米の重量の1～2割増しが目安です。
 - 秤を使用して重量で調整して下さい。
 - お米を水に漬けておく時間は1時間以上。
- ③お米を炊く
- 火をつける前に、土鍋の中のお米を軽くかき混ぜるとお焦げが少なくなりやすいですよ。
 - 最初は強火で沸騰するまで待ちます。土鍋の種類により
- もよりますが、2合(300g)のお米で10分程度です。鍋のふたが「カタカタ」し、蒸気が出始めたら沸騰の合図です。
- ここで、出来るだけ弱火にし、10～13分程度待ちます。
 - 最後は強火にし、すぐ火を止めます。
 - 火を止めてから10分蒸らします。
 - 蒸らしが終わったらすぐにほぐしてできあがりです。
- 以上、是非お試しください。
全農岐阜 米穀部 パールライス課 佐橋義博



お好みで黒こしょうを振ってもおいしいですよ。M.Yさん

瑞穂市 M.Yさん ごぼうのバターライス

(1人あたり 364kcal)

- 材料 (4人分)
- 米…………… 2合
 - ごぼう…………… 1本
 - バター…………… 30g
- [A]
- 水…………… 適量
 - 酒…………… 大さじ1
 - 和風だしの素(顆粒)…………… 小さじ2
 - しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
 - 塩、こしょう…………… 少々
- 作り方
- ① 炊飯器にといだ米をいれ、2合の目盛りまでAを入れる。
 - ② ①に皮をこそげ、小口切りにしたごぼうを加え、3等分したバターをのせて炊く。
 - ③ 炊きあがったら混ぜあわせる。

CO-OP コープバター 225g 398円 企画予定▶10月2週 10月4週 11月1週

土岐市 H.Kさん いか飯

(1人あたり 345kcal)

- 材料 (4人分)
- スルメイカ…………… 2杯
 - ごはん…………… 適量(イカに入るだけ)
 - しょうが…………… 1かけ
- [A]
- だし汁…………… 400cc
 - みりん、しょうゆ…………… 各50cc
 - 砂糖、酒…………… 各大さじ1

- 作り方
- ① イカは足とワタを抜く。
 - ② イカの腹にごはんを八分目まで詰めてつまようじで止める。
 - ③ フライパンにAとしょうがの薄切りを入れて煮たて、②とイカの足を煮汁をかけたから煮る。
 - ④ 強火にして煮詰めたら出来上がり。



レンコンやニンジンなど、いっしょに煮るとおいしい煮物になります。本来はお米から作るものですが、ごはんだと簡単、すぐにできます。土岐市 H.Kさん

多治見市 トムママさん 土鍋で洋風味ごはん

(1人あたり 332kcal)

- 材料 (4人分)
- 米…………… 2合
 - 水…………… 400cc
- [A]
- コーン…………… 200g
 - 鮭フレーク…………… 60g
 - 白だししょうゆ…………… 大さじ2
 - サラダ油…………… 小さじ1
 - ちくわ…………… 2本
- 作り方
- ① 米を洗い土鍋で炊く。(右ページ参照)
 - ② Aは全て別の鍋で、温める程度に加熱しよくからめておく。
 - ③ 米が炊きあがって10分ほどおいたら②を加え、ひと息おいてからよく混ぜ合わせる。

CO-OP スイートコーンドライパック (パウチ) 55g×5 450円 企画予定▶10月3週 11月3週

