



田んぼで刈りとられた稲は、
 どのように白いお米になるのでしょうか？

稲刈りの後は、脱穀、乾燥、精米という手順が続きます。
 わたしたちがいつも食べているごはんになるまでには、
 稲刈りから約10日~14日、種まきからは約180日もかかります。
 農家さんが手をかけて育てたお米を大切に味わおう！

監修：三ツ星お米マイスター 柳瀬 美穂さん（柳瀬ライスセンター）



新米を 食べよう

ごはんに合う

和のおかず

秋！ 待ちに待った新米シーズンの到来です。
 今回は、ふだんつかいの秋の食材で手軽に作れる
 ごはんには合う和風のおかず5品をご紹介します。
 副菜の2品には、次の日も美味しく食べられる
 アレンジレシピをご用意しました。
 つやつや&もちもちの新米ごはんを味わう幸せを
 一緒にかみしめましょう。



新米を食べよう

カラフルな断面と
だしの旨味で食欲UP

いろどり巾着煮



材料 4個分

- 油揚げ(長方形) …… 2枚
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) …… 4枚
- にんじん …… 5cm
- 小松菜 …… 1株
- 卵(S~Mサイズ) …… 4個
- だし汁 …… 300ml
- しょうゆ …… 大さじ1・1/2
- みりん …… 大さじ1・1/2
- 砂糖 …… 大さじ1・1/2

- 油揚げの上を箸でコロコロして開きやすくし、半分に切る。
- 油揚げをザルに乗せ、熱湯をかけて油抜きする。
- 人参はせん切り、小松菜は油揚げに入る長さに切る。
- 2に3の1/4量の小松菜と人参、豚肉を1枚入れる。
- 卵は先に容器に割ってから4に注ぎ入れる。
- 5の口を縫うようにつまようじで止める。これを4つ作る。
- 鍋にAを入れて煮立て、6を並べ落とし、フタをして7分煮たら巾着を反対に返す。
- さらに7分煮たら火を止め、しばらく置いて味を煮含める。

油揚げの口が
閉じるように中身の
量を調整しよう!



A

材料 作りやすい分量

- 鶏むね肉 …… 1枚(350g)
- 舞茸 …… 1/2パック
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2
- にんにく …… 小さじ1/2 (すりおろし)
- しょうが …… 小さじ1/2 (すりおろし)
- 片栗粉・水 …… 各小さじ1
- 細ねぎ(小口切り) …… 適量

- 舞茸は粗みじん切りにする。保存袋に入れて鶏むね肉の全体にまぶし、ひと晩、冷蔵庫に置く。
- 耐熱ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、Bを入れて全体に混ぜ合わせる。
- 鶏むね肉の皮を下にして耐熱ボウルにラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱したら、上下を返してさらに3分加熱する。
★加熱時間は、電子レンジの種類、鶏むね肉のサイズによって加減する。
- そのまま10分ほど余熱で火を入れる。
- 粗熱が取れたら鶏むね肉を取り出し、残った汁に水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、さらに10~20秒ほど加熱してタレを作る。
- 鶏むね肉を食べやすい大きさに切り、器に盛ってタレをかけ、細ねぎを散らす。

味噌マヨのコクが
白いごはんにぴったり

鮭ときこのオイル焼き



材料 2人分

- 鮭(切り身) …… 2切れ
- 塩 …… 少々
- 玉ねぎ …… 1/4個
- キャベツ …… 2枚
- しめじ …… 1/8パック
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 味噌 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1

- 鮭の切り身は塩を振ってしばらく置き、水気が出たら拭いておく。
- 玉ねぎは薄切り、キャベツはザク切り、しめじは石づきを切って小房にわける。
- Aを混ぜあわせておく。
- アルミホイルを2枚広げ、それぞれに2、鮭を乗せたら鮭の表面にAを塗る。
- アルミホイルの口を閉じ、魚焼きグリルで8分ほど焼く。

魚焼きグリルの代わりに
オーブントースターや
フライパンでもOK!



舞茸の酵素で、お肉がふんわりジューシーに

鶏むね肉のチャーシュー



A



切干し大根の焼きそば風

食物繊維たっぷり！”焼きそば”みたいな副菜

材料 作りやすい分量

切干し大根 …… 30g
 ベーコン(ハーフ) …… 4枚
 玉ねぎ …… 1/4個
 にんじん …… 30g
 ピーマン …… 1個
 油 …… 小さじ1

戻し汁 …… 大さじ2
 ウスターソース …… 大さじ2
 (こいくち)

A ★ソースはお好みのもので味を加減して使う。お好み焼きソース、タコ焼きソースでもOK!
 しょうゆ …… 小さじ1

- 1 切干し大根はさっと洗い、ぬるま湯で戻して、水気を切り、食べやすく切る。(戻し汁は必要分取っておく)
- 2 ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、ピーマンは種を取ってせん切りにする。
- 3 フライパンに油、ベーコンを入れて火にかけ、弱火からじっくりベーコンの油を出すように炒める。
- 4 油が出たら玉ねぎ、にんじん、ピーマン、切干し大根を炒め全体がしんなりしたら、**A**を入れて混ぜる。
- 5 全体がなじんで水分が飛んだら火を止める。

アレンジで/ そばめし

できたものを80gほど取り分けて食べやすく刻む。ごはん(150g)とともに炒めてソースを足す。

鰹節、サクラエビ、天かす、青のり粉などを追加すると風味UP!



牛肉とさつまいものきんぴら

やさしい甘さが新しい、秋の副菜

材料 作りやすい分量

牛肉(切り落とし) …… 100g
 しょうゆ・酒 …… 各小さじ1
 さつまいも …… 200g
 しょうが(せん切り) …… 1片
 油 …… 小さじ2

A しょうゆ …… 大さじ1・1/2
 酒 …… 大さじ1・1/2
 みりん …… 大さじ1
 砂糖 …… 大さじ1/2

ごま油 …… 小さじ1
 白ごま …… 少々

- 1 牛肉は食べやすく切り、しょうゆ、酒で下味をつける。
- 2 さつまいもは1cm弱の厚さに斜め薄切りにし、棒状に切ったら水にさらしておく。
- 3 フライパンに油を熱して**1**を炒める。色が変わったら水気を切ったさつまいもとせん切りにしたしょうがを入れて炒める。
- 4 **A**を加えて全体からめる。さつまいもに火が入ったら、ごま油で香りをつけ白ごまを振る。

アレンジで/ きんぴら混ぜごはん

ごはんに適量を混ぜて食べてもおいしい!
 おにぎりにしても◎

