

新米の季節がやってきた!

お米は こんなに優れたもの

秋も深まる今日この頃。今年も美味しい新米の季節がやってきました。もっちりとした食感と噛むたび口に広がる甘みは、新米ならではの美味しさです。日本人に欠かせないお米の良さに、改めて注目しちゃいます!

※以下の量で計算しています。白米ご飯:茶碗一杯150g、食パン:5枚切り1枚80g、ゆでうどん:1玉200g

安さ

| | |
|-------|-----|
| 白米ご飯 | 37円 |
| 食パン | 72円 |
| ゆでうどん | 76円 |

(1食あたり)

お財布に優しいのは、断然お米!

米は5kgなどの大きな単位で流通するため一見高く感じますが、お茶碗一杯のご飯で考えれば**1食あたり37円**。パンやうどんの約半分の金額なんです!

毎日食べる主食だから、家計に優しいのが嬉しいわね!



カロリー

| | |
|-------|---------|
| 白米ご飯 | 252kcal |
| 食パン | 211kcal |
| ゆでうどん | 210kcal |

(1食あたり)

エネルギー補給にぴったり!

カロリーが低い方が良いのでは!?と思う方も多いと思いますが、「**カロリー=悪**」というイメージは間違い。脳を働かせ体を動かすには、十分なエネルギーが必要です。ご飯はしっかりエネルギーが摂れるうえ、消化がゆっくり進む**腹持ちの良い食べ物**。適切な量さえ守れば、エネルギー補給にぴったりです!

ほかほかご飯で、一日のスタート!



脂質

| | |
|-------|------|
| 白米ご飯 | 0.5g |
| 食パン | 3.5g |
| ゆでうどん | 0.8g |

(1食あたり)

脂質を摂りすぎない現代人こそ、「ご飯」食!

炭水化物の中でも**ご飯は脂質が少ない**うえ、淡泊な味わいなので和食とも相性抜群。脂質を摂りすぎている方が多い現代こそ、ご飯食がおすすです!



和食の特徴である一汁三菜は暴飲暴食を防ぐゴールデンバランスと言われ、いまや世界でも認められています。それを構築する「ご飯」を今一度見直してみませんか?

新米を
美味しく食べる
コツ

ポイント①

新米は水分量が多いので、ご飯を炊く時の水加減はいつもより若干少なめに!

ポイント②

お米は「生鮮食品」です! 空気に触れると酸化が進んでしまうため、密封容器に入れ冷蔵庫か冷暗所で保管しましょう。



夕食

ひじきと小松菜の梅煮
副菜1人分:栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 15kcal |
| タンパク質 | 0.9g |

焼き茄子とわかめの赤だし味噌汁
汁物1人分:栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 29kcal |
| タンパク質 | 2.2g |

ねぎ塩とり天丼
主菜1人分:栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 536kcal |
| タンパク質 | 20.6g |

塩ダレを絡めたとり天と大葉の香りが、新米の甘みやもちもちとした食感にぴったり。とり天は油を多く使用しているので、副菜はあっさり梅煮を組み合わせました。

ねぎ塩とり天丼

材料・4人分

- 白米ご飯..... 丼ぶり4杯分
- とり天..... 1袋半
- 大葉..... 5枚分
- とりがらスープ..... 1/2本
- 青ネギ(小口切り)..... 大さじ2杯
- すりごま..... 大さじ1
- ごま油..... 小さじ1/2
- 塩..... 小さじ1/2

作り方

- Aの材料をすべて混ぜ合わせておく。
- とり天はトースターで軽く焼き色が付くまで加熱し、①の合わせダレを絡める。
- 丼ぶりにご飯をよそい、②のとり天を乗せ、千切りにした大葉を散らす。

焼き茄子とわかめの赤だし味噌汁

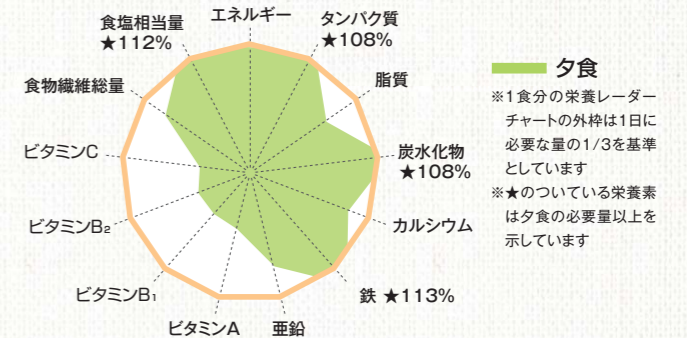
材料・4人分

- 茄子..... 150g
- カットわかめ..... 3g
- 八丁味噌..... 大さじ2
- いりこかつおの混合だし..... 3カップ
- 青ネギ..... 適量

作り方

- なすはグリル等で焼き、皮をむいて3cm幅に切る。わかめは水戻しする。
- 鍋にだしを入れて火にかけ、①のなすとわかめを温める。
- 味噌を溶き入れたら完成。器に盛り、小口切りにした青ネギを散らす。

深いコクと濃厚な味わいが楽しめる赤だしは、新米の旨みと、甘みをさらに引き立てます!



夕食合計 (1人分) **400円**

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。