



今年の彼岸花もきれいに咲いていましたね。

暑い暑いと言っていた夏も過ぎ、すっかり秋らしくなりました。

秋は海の幸、山の幸と色々な食材が並び、食欲も増します。旬の味覚を楽しみながら

運動の秋、芸術の秋、読書の秋など、色々な秋を満喫したいものです。 《栄養士/室岡》

◆今月はおいしいお米について◆

お米は炭水化物という糖質を多く含んでいます。糖質は体内ですぐ吸収され、重要なエネルギー源として利用されます。特に脳や神経系にとって糖質以外はエネルギー源として利用できません。糖質が不足すると、脳の機能は低下してしまいます。お米にはイライラを沈め、脳の働きを活発にする効能もあります。

パン食が増加する一方で、特定の産地のお米や古代米を取り寄せたり、精米の度合いを選んだり「ご飯」へのこだわりを持つ方もいます。

さんまの炊き込みご飯

さんまを先に焼かなくても、生姜たっぷりで魚臭くない！魚焼きグリルを洗うのが面倒…でもごはんとさんまを食べたい方にオススメ

《材料》 ■米 2合 ■生さんま 2本 ■塩 少々 ■生姜 親指くらいの大きさ
■舞茸かしめじ 1/2袋 ●だし汁 小さじ4 ●めんつゆ 小さじ1
●みりん 小さじ1 ●酒 大さじ1

- ① 米二合を研いで、水を切っておく。
- ② きのこを食べやすい大きさにほぐす。
- ③ しょうがを千切りにする。
- ④ さんまの腹わたをとり、水で洗い、二等分にする。塩少々をかけておく。
- ⑤ お釜に米と水を半量ほど先に入れ、●の調味料を全て入れる。メモリまで水を追加する。お米と調味料を混ぜておく。
- ⑥ 米の上にさんまを並べ、きのこ、しょうがを散らす。具材をのせたら混ぜない。
- ⑦ あとは炊き込みご飯モードでスイッチオン♪
- ⑧ 炊き上がったら、さんまは取り出してから、ごはんを混ぜる。さんまは骨が残るので、取り除きながらごはん食べてください。
- ⑨ 細切りにした大葉とごはんを混ぜて食べても美味です。



※さんまは、開きを購入すると手間が1つ減ってさらに簡単です。当日中に召し上がってください。残った場合は、炊飯器から出しておくと、臭くならないです。