



## 新米の季節になりました



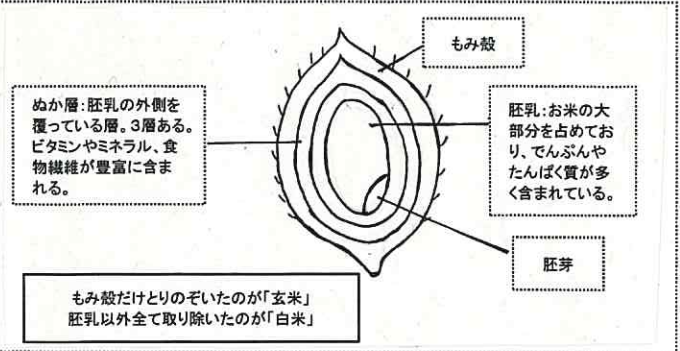
春に田植えを行った田んぼは黄金に輝き、たくさんのお米が実りました。

「新米」とは、田植えをした年に収穫されたお米のことを言います。古米に比べて水分量が多く、「つや」「風味」「粘り」「香り」が抜群に良いのが特徴です。炊きたてのごはんは、まさにつやつや、ぴかぴかです！この時期にしか食べられない、新鮮なお米をご家庭でも楽しみましょう。

### 稲穂が黄金色になるのはなぜ？

お米は、外側をかたい「もみ殻」で覆われています。このもみ殻がついたままのお米を「もみ」と呼び、稲の葉や茎・根は、大地や太陽から得た栄養分を「もみ」にため込みます。秋になり、「もみ」が十分に栄養分を得ると、外側のもみ殻が枯れることで、黄金色に輝きます。

稲が一生涯懸命に実らせた一粒一粒の実を、私たちはいただいているのです。



### 子どもに伝えたい和食文化

## 11月24日は「和食の日」



日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊作を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、ひとりひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を「和食の日」と制定しました。

### 和食の一汁三菜

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ごはん」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

- 主食・・・エネルギー源である炭水化物を補います。和食の場合はお米が基本です。
- 汁物・・・だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを実とした料理です。
- 三菜・・・主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

11月は、新米の季節ということで、新米に合うおにぎりレシピと、簡単に用意ができて冷凍保存が可能なみそ玉レシピをご紹介します。

#### ●ツナマヨネーズの大葉おにぎり

～材料(4人分、1人2個ずつ目安)～

- ★ あたかいごはん 大さじ4 (400g)
- ★ ちりめんじゃこ 大さじ4
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 大葉 8枚
- ☆ ツナマヨネーズ
  - ・ツナ(油漬けの場合は油をきる) 1缶(70g)
  - ・マヨネーズ 大さじ3

～作り方～

- ★をしゃもじでよく混ぜ、8等分にする。
- ☆を混ぜ、8等分にする。(具)
- ラップの上に①の1/8を広げ、その上に②の具1/8をのせてお好みの形ににぎる。(同様に計8個分繰り返す。)
- ③のまわりに大葉を巻いたらできあがり!

#### ●みそ玉の具

～材料(4人分目安)～

- ・みそ 大さじ4
- ・かつお節 小さじ4
- ・乾燥わかめ 大さじ4
- ・切り干し大根(1cm長さに切る)小さじ4

～作り方～

- 食材を混ぜる。
- ①を4等分にし、ラップで包む。みそ玉の出来上がり!
- 器にみそ玉を入れ、沸かしたお湯を注いでよくかき混ぜたら、みそ汁の完成!



	主に 血や肉をつくる食品 (赤の食品)	主に 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に 熱や働く力になる食品 (黄色の食品)
おにぎり	ツナちりめんじゃこ	大葉	ごはん マヨネーズ ごま油
みそ玉	みそ かつお節 乾燥わかめ	切り干し大根	

#### みそ玉の具をアレンジ!

ねぎ しょうが みょうが  
とろろ昆布 なめたけ 乾燥麩  
柴漬け 梅干し など

☆食材の塩味に合わせて、みその量もお好みで調整し、組み合わせもご自由にお楽しみください☆