

FF通信 No.84 旬の食材 新米



稲刈りが終わり、新米が出回っています。収穫後、その年の12月31日までに精米したものを「新米」と呼び（JAS法）、沖縄では7月頃、関東地方では9月中旬頃から店頭で見かけるようになります。

お米の栄養

炭水化物 55.7g
体や脳を動かす
エネルギー源になります

たんぱく質 3.8g
血や肉など体を作ります
牛乳100mlに相当します

脂質 0.5g
体のエネルギー源
細胞も作ります

お米の保存

- 1 風通しの良い場所で保管しましょう
- 2 においの強いもののそばには置かないようにしましょう
- 3 密閉容器で保管しましょう
- 4 夏は2週間、冬は2ヶ月を目途に食べきりましょう

ビタミンB1 0.03mg
糖質の代謝に使われ、
疲れた体を元気にします

食物繊維 0.5g
お腹の調子を
整えます

鉄分 0.2mg
体中の組織に
酸素を運びます



戦前、11/23は「新嘗祭(にいなめさい)」と呼ばれ、稲の収穫を祝い、翌年の五穀豊穡を祈願する神事として執り行われていました。今でも新嘗祭まで新米を口にしないという風習が残っている地域もあります。

現在では「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」とされています。



分つき米のススメ

玄米に含まれるぬかや胚芽は食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富で栄養価は高くなりますが、硬くて独特の風味があり、食べにくいと感じる方も。玄米の栄養素を残し食べやすくした分つき米がオススメです



今月のレシピ

◎レシピは裏面をご覧ください◎

もち米焼売



(1人分あたり)
428kcal
食塩0.5g

生姜の炊き込みごはん



(1人分あたり)
326kcal
食塩1.8g

お米を使ったレシピ

もち米 シュウマイ



◆材料 (2人分)	
もち米	1 / 2カップ
豚ひき肉	200g
長ネギ	1 / 2本
しいたけ	1個
生姜	10g
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

◆作り方

- ① もち米を水に浸す
- ② 長ネギ・しいたけ・生姜をみじん切りにする
- ③ もち米以外の材料をすべて合わせてよく混ぜ、ピンポン玉くらいに丸める
- ④ ①のもち米をまぶす
- ⑤ 湯気が上がった蒸し器に並べ、強火で5分、中火で15分蒸す

生姜の 炊き込みご飯



◆材料 (2人分)	
米	1合
生姜	10g
油揚げ	1/2枚
しょう油	大さじ1/2
調理酒	大さじ1/2
顆粒だし	小さじ1
青ネギ	少々

◆作り方

- ① 米を研ぎ、水気を切る
- ② 生姜を千切りにする
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、横半分に切ってから千切りにする
- ④ 炊飯器に①・しょう油・調理酒・顆粒だしを入れ、2合の目盛まで水を加え、②・③を乗せて炊飯スイッチを入れる
- ⑤ 炊き上がったら、茶わんに盛り、小口切りにした青ネギを飾る