

JAあいち尾東産の

新米を食べよマイ!



日本人の食事に欠かせないお米。

今年も新米が店頭に並び始め、今がまさに最もお米が美味しいとされる季節です。

今回は地元のお米の特徴やそんな新米を使った食育ソムリエ直伝のオススメのレシピをご紹介します。



あ い ち 尾 東 産 米 の 品 種 と 特 徴





特徴:大粒でツヤと粘りの バランスが最適

外観:粒形が崩れにくい

味 :何にでも合うあっさり とした味わい

粘り:粒感を感じるしっかり とした食感

おすすめメニュー:

寿司、丼もの、チャーハン等





特徴: ずで味る

外観:中粒で安定したきれ

産直所で販売している珍しいカボチャをご紹介

万次郎かぼちゃ



形や大きさがロロンかぼちゃに似ていま すが両端が丸いのが特徴で粘りが強く ねっとりとし濃厚で柔らかい食感です。

ロロンかぼちゃ



形はラグビーボールのような形でキメが 細かく、なめらかな舌触りと上品な甘さか らまるでマロン(栗)のような甘さです。



秋の味覚

かぼちゃ

産直所ならではの魅力です。今回はそんな珍しいカボチャをご紹介します。産直所には様々な種類のカボチャが出荷されており、珍しいカボチャに出会えるのも10月といえばハロウィン!ハロウィンといえばカボチャ!

宿儺かぼちゃ



形はヘチマのように長細い形 で肉厚で加熱すると甘くホク ホクした食感で皮が柔らかかく 青臭さが少ないです。

バターナッツかぼちゃ



形はひょうたん型でその名の とおり、食べてみるとバターの ようにまろやかでナッツのよう な濃厚な味わいです。

坊ちゃんかぼちゃ



1玉約300~500gほどの手 のひらサイズの小さなカボチャ で甘みが強くホクホクとした食 感です。

カボチャの保存方法

丸ごとの場合

新聞紙に包んで日の当たらない風通しの良い場所に置いておきましょう。 常温で保管する場合のベストな温度は10℃前後ですので夏場は丸ごとで あっても冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

カットして 保存する場合 種とワタをすべて取り除きキッチンペーパーで水分をふき取った後、ラップに 包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

ぜひ産直所でお好みのカボチャを探してみてください!





いち尾東産の



食育ソムリエ (左から) 杉浦 理恵子、吉永 豊

日進地域

にんにく味噌おにぎり

●材料(4個分)

ご飯(あいちのかおり)…500g ナス…2本 サラダ油…大さじ1 にんにく味噌…大さじ1



①ナスを5mm程度の角切りにし塩水にさらし軽く揉みます。 ②フライパンにサラダ油を入れ、水気をしぼった①を炒めます。 ③ナスがしんなりしたら、にんにく味噌を加え味がなじんだらご

飯に包んで完成です。

豐明地域

大根と桜エビの炊き込みごはん

●材料(2人分)

お米(ゆめまつり)…1合 大根…50g 桜エビ…15g 雑穀…大さじ2

水···200cc しょうゆ…大さじ1/2 - 塩…小さじ1/4

●作り方

①大根を1cm程度のいちょう切りにします。

②炊飯器にといだお米と雑穀を入れます。

③②に①と桜エビとAを入れ、30分浸水させ炊 飯し、お茶碗に盛り付けて完成です。





豊明フレッシュセンター・豊明西部産直センター 食育ソムリエ (左から) 森 克代、小林 直子、竹下

東郷北世城

●材料(2~3本分)

ニンジン…50g

ご飯(あいちのかおり)…700g のり…2~3枚 すし酢…適量 卵…2個 黒すりごま…大さじ2 赤じそふりかけ…大さじ1 小松菜ふりかけ…30g

ハロウィンカラーDE巻きずし

①硬めに炊いたご飯にすし酢を加え酢飯をつく ります。

②ニンジンをすりおろします。

③フライパンに卵を割り入れ箸でかき混ぜて炒 り卵を作り、ザルなどでこして細かくします。

④①を5等分にし、それぞれの酢飯に、②、③、黒 すりごま、赤じそふりかけ、小松菜ふりかけを混 ぜ合わせ5種類の酢飯を作ります。

⑤巻きすにのりを敷 き、④の酢飯を手 前から、黒すりご ま、赤じそふりか

け、卵、小松菜ふりかけ、ニンジンの順に高さ を揃えてのせ巻きます。

⑥水にぬらした包丁でお好みの太さにカットし、 お皿に盛り付けて完成です。



小松菜のふりかけ

小松菜…1束

ごま…大さじ1 出汁しょうゆ…大さじ1/2 塩…ひとつまみ

ごま油…大さじ2

●材料 ①ごま油をひいたフライパンで細かく刻んだ 小松菜を入れ中火で炒めます。 ②しんなりしたらAを入れ水分をとばして完

成です。



瀬戸地域

ごま油香る! 簡単ねぎ塩ごはん

●材料(2人分)

ご飯(こしひかり)…300g 長ネギ…1/2本

酒…小さじ1

鶏がらスープの素…小さじ1 └ 黒こしょう…小さじ1/3

ごま油…小さじ1 B└ 白いりごま…小さじ1

●作り方

- ①長ネギをみじん切りにします。
- ②耐熱容器に①とAを入れてラップをかけ電子レンジ (600W)で1分加熱します。
- ③ご飯の入ったボウルに②とBを加え切るように混せ お茶碗に盛りつけて完成です。



尾張旭地域

小松菜とツナマヨ焼飯

TAあいち尾東の新野菜

アレッタモオススメ

●材料(4人分)

ご飯(こしひかり)…800g 小松菜…100g ニンジン…40g タマネギ…60g

ツナ缶…1缶 油…適量

こしょう…少々 酒…大さじ1 ┌マヨネーズ…大さじ3

┌塩…少々

R オイスターソース…大さじ3 しょうゆ…小さじ1

白ごま…少々

●作り方

①小松菜を茹でて食べやすい大きさにカットします。

- ②ニンジンとタマネギをみじん切りにします。
- ③熱したフライパンに油をひいてニンジン、 タマネギ、ツナの順に炒めます。
- ④③にAを加え更に炒めご飯と①を加えます。
- ⑤④にBを加え混ぜ合わせ、器に盛りつけて 白ごまを散らしたら完成です。



松田尚美、畠山奈緒、

サツマイモと塩昆布の炊き込みご飯

●材料

お米(ゆめまつり)…3合 サツマイモ…200g

- だしの素…小さじ1

①といだお米を炊飯器に入れ、3合目の目盛りより少し 少なめにお水を入れます。

②サツマイモは1.5~2cm程度の角切りにします。

③①に②とAを加 え、軽くかき混 ぜ炊飯し、お茶 碗に盛り付け て完成です。

秋の味覚のきのこ類を ラスするのもオススメです



6