

新潟市
秋葉区版

ご飯がすすむ

おかず

レシビ

ブツク

ふるさと秋葉区

ご飯をお腹いっぱい

食べられる

うんまいレシビ

なじらね





ごはんを除く1人分あたり:エネルギー156kcal 食塩相当量1.5g

ミニホタテの卵とじ丼

材料(4人分)

ミニホタテ	150g	A	砂糖	大さじ1
たまねぎ	250g		酒	小さじ1
にんじん	50g		しょうゆ	大1と小1
たけのこ水煮	50g		みりん	小さじ1
干しいたけ	2枚		だし汁	200ml~
ゆで枝豆	20g		卵	4個
かにかまぼこ	2本		ごはん	適量

作り方

- ① たまねぎは縦に5mm幅にスライス、にんじん、たけのこは短冊に切る。戻したいたけをスライスする。戻した汁もだし汁として使用する。
- ② フライパンにだし汁を入れ、①を加え煮る。調味料Aとホタテを入れ煮込む。最後に枝豆と2cmの小口切りにしたかにかまを散らす。
- ③ 割りほぐした卵を2回に分けとじる。
- ④ 丼にごはんを盛り、具材のをせる。

アドバイス

卵を2回目にとじる時は、半熟程度にすると、よりふわふわ感がでて美味しいです。

鉄骨井

(鉄分・カルシウムたっぷり丼)

材料(4人分)

牛肉	150g	A	砂糖	大さじ1
ごぼう	20g		酒	大さじ1
にんじん	20g		しょうゆ	大さじ1
しょうが	5g		みりん	小さじ1
ひじき	5g		ごはん	適量
サラダ油	小さじ2		きざみのり	飾り用
しらす	15g		紅しょうが	飾り用
白ごま	大さじ1			

作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水で戻し水を切っておく。
- 2 牛肉、ごぼう、にんじん、しょうがは千切りにする。
- 3 鍋にサラダ油をしき、ごぼう、にんじん、しょうがを炒め、柔らかくなったら牛肉を炒める。
- 4 肉の色が変わったらひじきを炒め調味料Aを入れ炒め煮にする。
- 5 最後にしらすと白ごまを入れる。
- 6 丼にごはんを盛り、具材をのせ、きざみのり、紅しょうがをのせる。



ごはんを除く1人分あたり:エネルギー199kcal 食塩相当量1.1g 鉄1.2g カルシウム64mg



ツナそぼろ丼

材料(4人分)

ツナ缶	2缶(140g)
にんじん	中1/3本(50g)
ゆで枝豆	20g
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
ごはん	適量
きざみのり	飾り用
白ごま	小さじ2

A

作り方

- ① にんじんは8mm角くらいに切る。
- ② 鍋ににんじんを入れ、水をひたひたに加え煮る。
- ③ にんじんが柔らかくなったら、ツナ缶と調味料Aを入れ、汁気がなくなるくらいまで煮る。
- ④ 最後に枝豆を加える。
- ⑤ 丼にごはんを盛り、具材をのせ白ごまをかけ、きざみのりをのせる。

豚肉と根菜の炒め煮

材料(4人分)

A	豚肉(2cm幅に切る)	180g	B	砂糖	大さじ1
	おろししょうが	小さじ1		酒	大さじ2
	ごぼう(乱切り)	120g		しょうゆ	大さじ2
	にんじん(乱切り)	120g		白ごま	小さじ2
	たけのこ水煮(乱切り)	100g			
	糸こんにゃく(3cmに切る)	80g			
	さやいんげん(ゆでる)	4本			
	サラダ油	大さじ1			
だし汁	400mℓ				

作り方

- 鍋にサラダ油を入れ、Aの材料を炒め、だし汁を入れ煮る。
- 材料が柔らかくなったら調味料Bを入れ、汁がなくなるまで煮含める。器に盛り、1cmくらいの幅に切ったさやいんげんと白ごまのをせる。

アドバイス

れんこん、大根、里芋、長芋等季節の根菜を使っても美味しいです。

厚みのある肉を使用すると、食感がよくなります。





鮭と茄子の揚げ漬け

材料(4人分)

生鮭(切身)	4切れ
茄子	4本
ししとう	8本
片栗粉	適量
揚げ油	適量
赤唐辛子(小口切り)	1/2本
砂糖	大さじ1
A 酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	75ml

作り方

- 1 鮭は一口大に切り、片栗粉を薄くまぶす、茄子は縦半分
に切り、皮に斜め格子状の切り目を入れる。ししとうは縦
に1本切り目を入れる。
- 2 バットに調味料Aを混ぜておく。
- 3 鍋に油を入れて熱し、ししとうをサッと揚げる。茄子、鮭の
順に揚げ、油を切る。
- 4 ③を熱いうちに②に入れ、10分程度おいてなじませる。
- 5 鮭、茄子、ししとうを皿に盛り付け、つけ汁をかける。

切干大根の塩昆布煮

材料(4人分)

切干大根	30g
にんじん	中1/4本(30g)
白ごま	大さじ1
水	200ml
A	塩昆布 10g

作り方

- ① 切干大根は、水にさらし、良く洗ってから水けを絞り、食べやすい長さに切る。にんじんは長さ3cmの細切りにする。
- ② 鍋に①とAを加え、中火にかけ蓋をして、10分煮る。最後に白ごまをふりかける。



1人あたり:エネルギー38kcal 食塩相当量0.5g



野菜のもち麦入り肉みそかけ

材料(4人分)

じゃがいも 中3個(350g)
かぼちゃ 1/8個(150g)
茄子 2本
ピーマン 1個
揚げ油 適量

●もち麦入り肉みそ

豚ひき肉	120g
しょうが	20g(1かけ)
砂糖	大さじ2
みそ	大さじ2
しょうゆ	小さじ4
酒	小さじ1
みりん	小さじ2
水	100ml
ゆでもち麦	50g
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

アドバイス

里芋、れんこんなど
季節の野菜を使うの
もおすすめてです。

作り方

- 1 じゃがいもと野菜を食べやすい大きさに切り、油で揚げる。
- 2 肉みその調味料Aを鍋に入れ、みじん切りにしたしょうがと豚ひき肉を入れてよく混ぜ火にかける。
- 3 肉に火が通ったらゆでもち麦を混ぜ、水溶き片栗粉を加えとろみをつけ①にかける。



ゆでもち麦の 作り方



小芋のゆずみそかけ

材料(4人分)

里芋(小芋) 皮付き400g

ゆず 少々

砂糖 大さじ2

酒 大さじ2

みりん 大さじ2

みそ 大さじ1

A

作り方

- ① 里芋はよく洗い皮のままゆでる。
- ② 鍋に調味料Aを入れて加熱し、練りみそをつくる。冷ましてからゆずの皮をすり入れる。
- ③ 里芋は食べる時に皮をむき、②のゆずみそをかける。

アドバイス

小さい里芋の活用法です。
彩りにゆでいんげんを添えるのもおすすめです。





豆乳あんかけ茶碗蒸し

材料(4人分)

無調整豆乳	400ml
卵	2個
めんつゆ(4倍濃縮)	小さじ2
しめじ	1/2袋(50g)
えのきたけ	1/2袋(50g)
ベーコン	1枚(20g)
水	200ml
めんつゆ(4倍濃縮)	小さじ2
片栗粉	小さじ2
水	小さじ4
小ねぎ(小口切り)	飾り用

蒸し器の代わりに
鍋でもOK



作り方

- ① ボールに卵を割りほぐし、豆乳、めんつゆを入れる。
- ② ①を裏ごしし、容器に入れる。蒸気がしっかり出たら蒸し器に容器を入れ強火で3分、弱火で5分蒸す。
- ③ 鍋に水、石づきを除きほぐしたきのこ、1cm幅に切ったベーコンを入れ火にかける。
- ④ ③にめんつゆ、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ 蒸しが終わった茶碗蒸しに④のあんをかけ小ねぎを飾る。

じゃがいもの中華和え

材料(4人分)

じゃがいも 中1個(120g)

にんじん 1/4本(30g)

卵 1個

サラダ油(焼き用) 少々

ハム 2枚(30g)

きゅうり 1/2本(60g)

砂糖 大さじ2

A 酢 大さじ2

しょうゆ 大さじ1

ごま油 少々

白ごま 少々

作り方

- 1 じゃがいも、にんじんは、千切りにし、シャキシャキ感が残る程度にサッとゆでる。
- 2 卵は薄焼きにして冷ましておく。
- 3 冷ました薄焼き卵、ハム、きゅうりを千切りにする。
- 4 ②が冷めたら③とともに調味料Aで和えて皿に盛り、香りづけにごま油と白ごまを振りかける。



炊飯器で炊くごはん

準備するもの 新潟市秋葉地域の環境にやさしいお米・お水

- ▶ 米を正確に量って(1合150g)、やさしく手早く研ぎます。
- ▶ 研ぐときは軽く米を回すようにする。※古米の場合はしっかり研ぎます。
これを3回位繰り返す。(洗った水の濁りが濃いようならもう数回繰り返す)
水が薄く濁るくらいで米研ぎは終了です。
- ▶ 次に、研いだお米を入れた内釜を平らなところに置き、水を入れます。
(目安のメモリを参考にしてください。新米の場合少し水を少なめに炊くと良い)
30分以上(冬場は60分以上)水につけ、お米に十分な水を吸わせませす。
- ▶ お米の準備が整ったら炊飯器で炊き上げましょう。
- ▶ 炊きあがったら、(炊飯器によっては、炊きあがり後、10分~15分位蒸らす)
蓋などについた余計な水分を拭き取り、ごはんを十字に切って下から持ち上げるようにほぐしましょう。
お茶碗にしゃもじでふんわりよそって…いただきます。



©新潟観光コンベンション協会

保存方法 ワンポイント

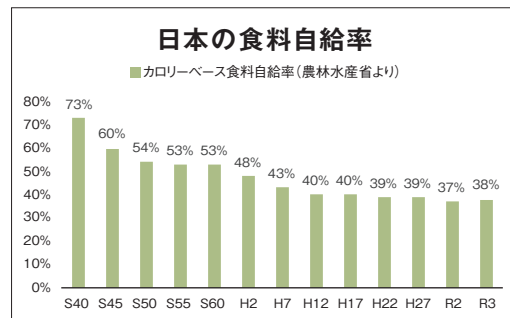
- 高温多湿・直射日光のあたらない涼しいところ、又は冷蔵庫の野菜室(おすすめ)で密封容器(清潔なペットボトルに入れるのもおすすめ)で保存する。※臭いの強いものとの保存はしない。水にぬらさない。1~2カ月を目安に食べきってください。
- 炊いて食べきれなかったごはんは温かいうちにラップなどに包み、冷めたら冷凍庫で保存する。
- 冷凍したごはんを食べるときはレンジなどで温めてください。(冷凍庫の場合でも1週間で劣化します。)

お米について (新潟薬科大学 応用生命科学部 特任教授 大坪 研一著)

お米は、世界で年間約7.5億トン(もみとして)生産され、トウモロコシ、小麦と並んで、「世界の三大穀物」とされています。特に、お米は、人々の主食として、世界の人口の約半数を養っているとされており、その生産と消費は、アジアに90%が集中している、自給的な作物です。世界のイネには長粒で硬い米飯となるインド型米と、短粒で軟らかい米飯となる日本型米があり、日本人の好む日本型米の割合は、約20%と少ないのですが、最近、おいしいお米が求められるようになり、日本型米の割合が増加しています。世界の人口増加と耕地面積の減少、異常気象や淡水の不足、中国やインドなどにおいて、肉を多く食べるようになるなどの食生活の変化により、長期的には世界の食料が不足するものと予想されています。また、トウモロコシ、小麦、米等の国際価格は変動が大きく、最近では小麦などの穀物の価格が非常に高くなっています。わが国の米生産量は、玄米で年間約700万トンであり、消費量は毎年減少しています。主食用はそのうちで90%以上を占めています。わが国は、食料自給率(カロリーベース)が約38%と、先進国中最低水準であり、イネなどの自給できる作物の生産と消費を増やすことによる、食料自給率向上のための努力が必要とされています。

わが国は、イネを育てるための温度、水、水田、稲作技術といった条件が整っており、水田には、お米を何千年にもわたって連続して生産できるという利点に加えて、国土を保ち、洪水を防ぎ、生き物の住みかとなる、文化を伝え、教育に役立つなど、多くの大切な役割があります。また、お米は、和食の中心であり、毎日食べられるおいしさがあります。一方で、忙しい人のためには、すぐに食べられる米粉パンや餅などの加工品もあり、最近では、玄米や米油、米ぬか、米発酵品などが健康の維持や増進に役立つということもわかってきています。

新潟県は、量、質ともに、日本の稲作のトップです。おいしくて様々な役に立つお米を大切にしたいものです。



新潟市秋葉区のお米について

新潟はおいしいお米ができる条件がそろっています。昼夜の寒暖差があること、大きな河川があること、肥沃な粘土質の土壌があることなどです。現在、主に新潟平野という広大な平野を中心に、米づくりがさかんに行われており、新潟のコシヒカリは全国的においしいお米として評判です。

では、秋葉区はどのようなお米づくりの取り組みがされていると思いますか。秋葉区内でお米を作っている面積のおおよそ45%（令和4年産）は、農薬や化学肥料を通常の栽培に比べ5割以下に抑えた栽培方法（減減栽培）でお米を作っています。新潟市内でも特に多く、より安全で安心して食べて頂けるよう取り組んでいます。令和4年度の一等米比率は90%を超えており、農家の方々はみなさんの食卓へより良いお米が届くよう頑張っています。

新潟米と言えば、ねばりがあり香りがよく、口の中で甘みが広がる「コシヒカリ」です。また、コシヒカリより収穫時期が早い「こしいぶき」はあっさりした良食味で、ご家庭の他、中食・外食産業でも人気があります。さらに、平成29年に誕生した「新之助」は、冷めても硬くなりやすく、おいしさと甘みが持続し、コシヒカリと並び新潟県のトップブランド米です。皆さんもいろいろ試してみたいはいかがでしょうか。



©新潟観光コンベンション協会

お米についての質問

Q 新米と言われるのは、いつまででしょうか？

A 秋に収穫されてから12月31日までに精米され包装などがされたものが新米と言われます。

Q お米は、炊いたら重さはどのくらいになりますか？

A お米1合約150gを炊いた場合、約320gのごはんができます。
1人前のごはん(約150g)には約70gのお米が必要です。

Q ごはんは太るって、本当でしょうか？

A 誤解です。ごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のまま食べるため、パンや麺類より、ゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため、①おなかが空きにくく、腹もちが良いことから間食が少なくなる、②体に脂肪を溜めるホルモンの分泌がゆるやかで、それに起因する体脂肪の蓄積が抑えられる、といったメリットがあります。

こうしたことから、ごはんは太りにくく、健康によい食べ物だと言えます。
でも、美味しいからと言って、食べ過ぎには注意しましょう。

新潟市秋葉区の環境にやさしいお米取扱店

(減減栽培米取扱店:秋葉区内直売所調査協力業者のみ掲載)

JA新潟かがやき直売所

ベジランドにいつ

花夢里にいつ(新鮮組)

農家の店

新潟市秋葉区新津東町3-9-26 ☎0250-21-1183

新潟市秋葉区川根438 ☎0250-21-6633

新潟市秋葉区北上2040番地 ☎0250-25-3365

花とみどりのシンボルゾーン

うららこすど

新潟市秋葉区小須戸893-1 ☎0250-38-5430

有限会社 新潟森林農園

新潟市秋葉区福島69番地 ☎0250-24-3216

有限会社 酒井商店

新潟市秋葉区朝日121-1 ☎0250-22-7675

フローラ・アサヒ

新潟市秋葉区古津891-1(新津フラワーランド内) ☎0250-23-2541



©新潟観光コンベンション協会

協力

新潟薬科大学
応用生命科学部
特任教授
大坪 研一



新潟市
食生活改善
推進委員協議会
(秋葉支部)



ご飯がすすむ
おかずレシピHP

