

晩秋の候 木枯らしの吹く季節が到来しましたが皆様方にはご健勝にてお過ごしのこととお喜び申し上げます。

さて、保育園で栽培していた、もち米ですが今年は、天候にも恵まれ大豊作になりました。先日行った、ゆり組園児による稻刈り体験も終わりましたので、本日保護者の皆様方に、謹んでもち米450g(約3合)を差し上げますのでご家庭でご賞味くださいますようご案内申し上げます。

※もち米で作る美味しいレシピを2つ掲載していますので参考下さい。

炊飯器で作る美味しい 『赤飯』の作り方 作り方



【材料】(4~5人分)

- ・もち米300g(約2合)
- ・白米150g(約1合)
- ・小豆(乾)75g
- ・ごま塩適量

※もち米3合で炊飯した場合は、軟らかい触感に仕上がります。

ア) 小豆の下ゆでをする

①小豆は洗って小さめの鍋に入れ、かぶるくらいの水(450cc)を加えて中火にかけ、煮立ったら火を止め、汁を捨てる。鍋に小豆を戻し入れ、同様に水を加えて煮立て、汁を捨てる。

【ポイント】小豆は水からゆで、煮立ったら汁を捨てる。汁を捨てることでアクや渋みを除くことができる。

イ) 小豆をゆでる

②鍋に1の小豆を戻し入れ、水600ccを加える。中火にかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをして8~10分間ゆでる。火を止め、小豆とゆで汁に分けて冷ます。ゆで汁もとておく。

【ポイント】煮立ったら弱火にし、ふたをしてゆでる。あとで炊くので、ここでは堅めにゆでる。ゆすぎると小豆の皮が破れるので注意。ボウルにざるを重ね、小豆とゆで汁に分ける。このゆで汁がもち米を赤くする。温かいと加熱ムラができるので、冷ます。

ウ) 炊く

③もち米と白米は洗ってざるに上げ、20~30分間おいて水けをきる。炊飯器の内釜にもち米と白米を入れ、2の小豆のゆで汁をおこわ用の目盛りまで加え、足りなければ水を注ぎ混ぜる。2の小豆をのせ、普通に(あればおこわモードで)炊く。

【ポイント】ゆで汁をおこわの目盛りまで入れたら混ぜ、小豆をのせて炊く。

エ) 仕上げる

④炊き上がったらサックリと混ぜ、器に盛ってごま塩をふる。

【要注意事項】※圧力式炊飯器など、炊飯器によっては豆を加えて炊くことを禁じているものもあります。お手持ちの炊飯器の取り扱い説明書をご確認ください。・

炊飯器で作る美味しい 『五目おこわ』の作り方・



レシピ2

材料 (4 ~ 5人分)

- ・もち米450g(約3合)
- ・鶏もも肉 180g
- ・ごぼう90g
- ・にんじん75g
- ・しめじ1パック(150g)
- ・さやいんげん60g
- ・酒大さじ1.5
- ・水大さじ4.5
- ・みりん大さじ1.5
- ・しょうゆ大さじ1.5
- ・サラダ油大さじ0.5
- ・塩(適量)

作り方

ア) 具を煮る

- ①ごぼうは皮をこそぎて洗い、8mm角に切る。水でサッと洗い、水けをきる。にんじんは8mm角に切る。しめじは根元の部分を切り落とし、長さを2~3等分に切ってほぐす。さやいんげんはヘタを切り落とし、1cm幅に切る。鶏肉は、8mm~1cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、鶏肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、ごぼう、にんじん、しめじを加えてさらに炒める。油が回ったら(調味料)を順に加えて混ぜ、ふたをして弱火で7~8分間煮て火を止める。
- ③ボウルにざるを重ね、2を入れて具と煮汁に分け、そのまま別々に冷ます。煮汁もとておく。

イ) もち米を洗う

- ④ボウルにたっぷりの水ともち米を入れ手でサッと混ぜて水を捨てる。手を軽く2~3回回して米を洗い、たっぷりの水を注いですぐ。ざるに上げ20~30分間おいて水けをきる。

ウ) 炊く

- ⑤炊飯器の内釜にもち米を入れ、③の煮汁を加え、おこわ用の目盛りまで水を注ぐ(または煮汁と水を合わせてカップ1+1/3を加える)。塩小さじ1/4を加えて混ぜる。

- ⑥③の具をのせ、普通に(あればおこわモードで)炊く。

エ) 仕上げる

- ⑦小さめの鍋に湯(約カップ4)を沸かして塩小さじ1/2を入れ、さやいんげんを加えて約30秒間ゆで、ざるに上げる。
- ⑧⑥が炊き上がったら、さやいんげんを加え、水でぬらしたしやもじで底からすくって上下を返し、サックリと混ぜる。



出来上がり!

千草和え(4~6人分)の作り方

I. 【材料】・

- (ア) 油揚げ……30g
- (イ) 人參……100g
- (ウ) ほうれん草……200g
- (エ) 白菜……250g
- (オ) もやし……150g
- (カ) ちりめん……20g
- (キ) 花かつお……10g
- (ク) しょうゆ……20g
- (ケ) 砂糖……10g
- (コ) だし……適量

千草和え



II. 【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切って茹でる。
- ② 油あげは、短冊に切り、オーブントースターでカリッとなるまで焼く。
- ③ 水気を切った野菜と油あげ、ちりめんをボウルで混ぜる。
- ④ 花かつおは、平らな皿に広げ電子レンジ(500W)で10~20秒程度加熱する。
 - ※ パリパリになっていれば完了。
 - ※ 過熱ムラがある場合は、10秒毎追加加熱する。
- ⑤ ③に④と材料(ク)・(ケ)・(コ)を混ぜ合わせて味付けする。

煮込みハンバーグ のおいしい作り方

【2人前の材料】

① 肉だね

- 合いびき肉…200g
- 玉ねぎ…50g
- パン粉…大さじ3
- 卵…1個
- 塩こしょう…少々

② ソース

- ケチャップ…15g
- 砂糖…15g
- トンカツソース…30g
- デミグラスソース…30g



【作り方】

- ① 『玉ねぎ』をみじん切りにし耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして600Wで3分加熱した後、しっかり冷ましておく。
- ② ボウルに合いびき肉・冷ました玉ねぎを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ パン粉・卵・塩こしょうを加えて混ぜる。
- ④ 肉だねを2等分にし、空気を抜きながら小判型に整える。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、肉だねをいれて3分程度焼き、焼き色が付いたら蓋をして蒸し焼きにして、中まで火を通します。
- ⑥ 混ぜ合わせたソースを入れ、ハンバーグを入れて混ぜながら煮絡めて完成。

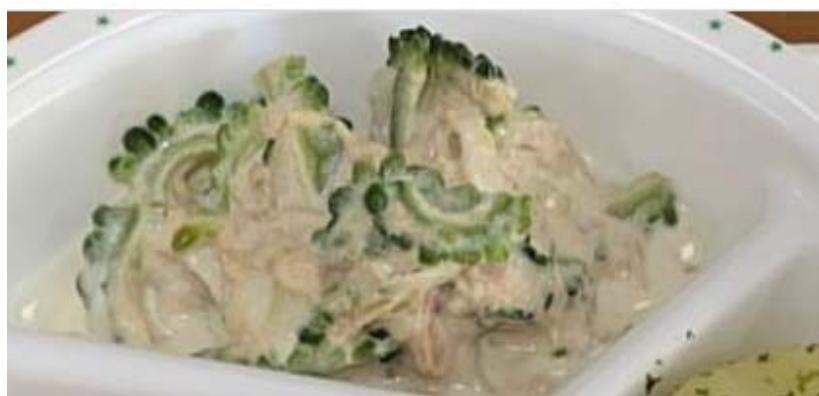
ゴーヤのツナマヨ和え

I. 材料 (3~4人)

- (ア) ゴーヤ × 1本
- (イ) 玉葱 × 半分
- (ウ) ツナ缶 × 1個
- (エ) マヨネーズ × 適量
- (オ) 塩 × 適量
- (カ) 胡椒 × 適量

II. 作り方

- ① ゴーヤと玉ねぎをスライスする。
- ② ①をサッと塩茹でする。
- ③ ②にツナ缶とマヨネーズを入れ良く和える。
- ④ ③に塩コショウで味を調節する。



ばんさんすう

I. 材料 作りやすい分量(4~6人分)

ロースハム…4枚	卵…2個	油…適量
春雨…100g	人参…1/2本	もやし…1/2袋
きゅうり…1本	キクラゲスライス (あれば)	砂糖…大さじ4
酢…大さじ4	しょうゆ…大さじ4	ごま油…大さじ4
塩…ひとつまみ		

II. 作り方

① 春雨を袋の表記時間でゆで戻し、食べやすい長さに切る。

あれば、キクラゲもゆで戻す。

② きゅうりを千切りにして塩をふる。水が出るのでしっかり絞る。

③ 卵をうす焼きにして細切りにする。もしくは、炒り卵にする。

④ ハムも細切りにする。

⑤ ①~④をボールに入れて混ぜ合わせ、調味料を加える。



プラウニー

I. 材料(サイズ 18 cm × 18)

小麦粉…70g	ベーキングパウダー…3g
無塩バター…72g	加塩バター…67g
卵…3コ(170g)	グラニュー糖…100g
くるみ…110g	
スイートチョコレート(例・ガーナ板チョコ ミルク味) 100g	

II. 作り方

- ① ボールにチョコレート、無塩バター、加塩バターを入れ、湯せんにかけゴムべらで全体がなめらかになるまで混ぜる。
- ② 別のボールに卵を溶きほぐし、グラニュー糖を加えて泡だて器で混ぜわせる。
- ③ ②のボールに①のチョコレートを少しずつ加えながら泡だて器で混ぜ合わせる。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
- ⑤ くるみを加え、ザックリと混ぜる。
- ⑥ 生地をバットに流し入れて表面を平らにならし、空気を抜く。
- ⑦ 170°Cに温めたオーブンで 20 分ほど焼く。
- ⑧ 竹串を刺してみて、何もついてこなければ焼き上がり。



ベイクドチーズケーキ

I. 材料(サイズ 18 cm ケーキ型 1 台分)

クリーム	
クリームチーズ…200g	砂糖…60g
卵…2 個	生クリーム…150ml
レモン汁…大さじ 1	薄力粉…25g

生 地	
ビスケット…90g	無塩バター…40g

II. 作り方

- ① ビスケットをボールに入れて細かく碎き、無塩バターと混ぜ合わせる。
- ② ケーキ型にクッキングシートを敷き、ビスケット生地を敷き詰め、しっかりと押さえる。
- ③ クリームチーズは室温に戻しておき、薄力粉をふるっておく。
- ④ ボールにクリームチーズと砂糖を入れ泡だて器でよく練る。
- ⑤ 滑らかになったら、卵・生クリーム・レモン汁・薄力粉の順に加えてしっかりと混ぜ合わせる。
- ⑥ ビスケット生地を敷いたケーキ型に入れ、軽くトントンしておく。
- ⑦ 180℃にオーブンを温めておき、約 40～50 分串を刺して生地がつかなくなるまで焼く。
- ⑧ 焼きあがったら、型から外し、あら熱をとり冷蔵庫で冷やす。

III. 注意点

- ※ ビスケット生地は、森永のチョイスを使用していますが、バタークッキーならどれでも大丈夫です。
- ※ 焼き加減については、大きさや使用するオーブンの機種によって違うので、調整して下さい。

