



令和2年広報さって10月号掲載

❖鍋炊きごはん❖

今月は新米の季節になりました！

今月は幸手産農作物の代表選手、お米の紹介です。「米」という字は「八十八」という文字から作られたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかる、という意味です。

昔に比べて今は便利な機械がありますが、稲を育ててお米を収穫するまでにはたくさんの手間がかかります。大切に手をかけて育てられたお米だから、大事に食べたいですね。

鍋で炊くごはんは炊飯器で炊くものとは違ったおいしさが楽しめますので、お試しください。

〔材料〕 2人分

新米 1合(約150g)

水 200ml

〔作り方〕

① お米を洗う。

(水がきれいに澄むまで混ぜ洗いを2~3回くり返す)

② 鍋に米、水を入れて30分吸水させる。

※鍋の選び方・・・できるだけ小さく厚手のものがおすすめです。

③ 鍋にフタをして中火強で完全に沸騰させ、ふきこぼれる手前で弱火にして8分加熱する。

④ 火を止めて、フタは開けずに7分間蒸らす。

⑤ 蒸らし終わったら、鍋肌にぐるりとしゃもじを入れ、ごはんをすくい上げるように切りほぐし、盛りつけたらできあがり。

(1人前 285kcal)



作成:幸手市健康増進課