

ごはんを
しっかり食べて

日本型食生活をすすめよう

日本型食生活とは

主菜

ごはん
(主食)

副菜

のそろった食事のことです

※ごはん:副菜:主菜は、3:2:1の割合で食べましょう

忙しい朝には…

ごはん
具たくさん
汁物だけでも
食べようね。



ごはんは、昔お金の代わりに
なるくらい大切なものでした。

副菜(副のおかず)

野菜、海藻、きのこを中心に、ビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。からだの調子をととのえます。



主菜(主のおかず)

おかずの大黒柱です。魚、肉、たまご、豆類など。タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう。体の筋肉、血、骨をつくれます。



主食(ごはん)

米、パン、めん類などの穀物で、炭水化物からのエネルギーをとりましょう。体を動かすパワーになります。



汁物(おつゆ)

野菜をたっぷり入れたら立派な副菜です。水分補給の役割があります。



牛乳・果物

牛乳・乳製品や
果物も
適量プラス

1月17日は「おむすびの日」

1995年1月17日は、阪神・淡路大震災が発生した日です。一瞬にして普段の生活が奪われた被災者は、食べ物もなく不安でいっぱいでした。そんな時、ボランティアによる炊き出し(おむすび)に助けられました。この震災の経験により、お米の大切さを再認識するとともに、改めて食について国民一人ひとりが考えるきっかけとなりました。いつまでも、食料、特にお米の大切さを忘れないために、1月17日が「おむすびの日」と定められました。

参考:兵庫県農政環境部農政企画局総合農政課楽農生活室・兵庫県米穀事業協同組合「お米・ごはん再発見」

1.17 忘れない
おむすびでつなげた絆を
-阪神淡路20年-



大豆おむすび



材料 (4人分)

- 米 ……………2合
- いり大豆 ……………1/3カップ
- 塩 ……………小さじ2/3
- 酒 ……………大さじ2/3
- 昆布 ……………4cm

作り方

- 1 米は洗って炊飯器の内釜に入れ、分量の水に浸す。
- 2 いり大豆、酒、昆布を入れ、炊く直前に塩を加えて普通に炊飯する。
- 3 炊きあがったらおむすびにする。

簡単おむすびの作り方



- 1 お茶碗にラップをしき、ごはんを入れる。
- 2 ラップで軽くごはんを包んだら、もう一つのお茶碗をかぶせる。
- 3 お茶碗を上下に軽く数回ふった後、ラップの上から好きな形におむすびを整えて完成!

里芋の炊き込みごはん



材料 (4人分)

- 米 ……………2合
 - 里芋 ……………6個
 - 人参 ……………20g
 - しいたけ ……………1.5枚
 - 油揚げ ……………1/2枚
 - ごぼう ……………40g
 - 鶏むね肉 ……………60g
- A
- しょうゆ ……………大さじ2
 - 酒 ……………大さじ2
 - みりん ……………小さじ2
 - 砂糖 ……………小さじ1/2

作り方

- 1 米は炊く30分前に洗い、水を切っておく。
- 2 里芋は皮をむいて輪切りにし、人参は短冊切り、しいたけと油揚げは千切りにする。ごぼうはささがきにし、水につけてアク抜きをする。
- 3 鶏むね肉は1cm角に切る。
- 4 炊飯器に洗った米と②、③、Aの調味料を加えて、目盛りどおりの水加減にして炊く。

このごはんを、稲の刈り入れの終わりの日に炊く地域もあります。一升杵に入れて箕に乗せ、稲刈り鎌と一緒に置いて、秋に使った機械の上にお供えし、収穫への感謝を表します。

れんこんひろうす



材料 (4人分)

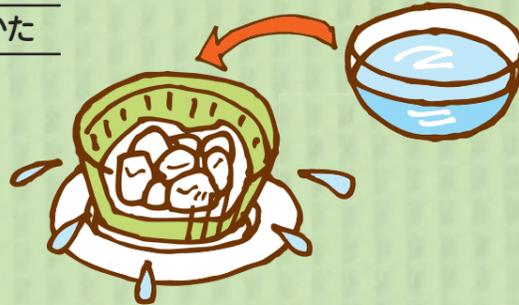
- 木綿豆腐 ……………300g
- れんこん ……………100g
- 人参 ……………60g
- 枝豆(実) ……………25g
- まいたけ ……………40g
- 干しエビ ……………10g
- 卵 ……………1個
- A
- みりん ……………大さじ1
- 塩 ……………適量
- 片栗粉 ……………大さじ1

作り方

- 1 豆腐はしっかり水切りをし、れんこんはすりおろし水気を切る。
- 2 人参は3cmの千切りにし、さっと湯を通し、枝豆は塩ゆでし(塩は分量外)、実を出しておく。
- 3 まいたけと干しエビは細かく切る。
- 4 ①をすりばちに入れて混ぜ、Aを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 5 ④に②③を加えて混ぜ、たねを作る。
- 6 たねを適当な大きさにまとめて丸く形を整える。
- 7 170℃の油できつね色になるまで揚げる。

豆腐の水切りのしかた

- 1 深めの皿の上にザルを置き、ちぎった豆腐をキッチンペーパーに包んで入れる。
- 2 ①の上に、水を張ったボウルをおもしとしてのせ、しばらく置いておく。



なます



材料 (4人分)

- 大根 ……………280g
- 人参 ……………40g
- 塩 ……………小さじ1
- A
- 酢 ……………大さじ1・2/3
- 砂糖 ……………大さじ1・1/3
- すりごま ……………小さじ1

作り方

- 1 大根と人参は皮をむいて千切りにする。
- 2 ①に塩を振り、しんなりさせて水気を絞る。
- 3 Aの調味料で②を和え、すりごまをふる。

薄く切ったしめさばをのせたり、唐揚げにのせるとちそうになります。



けんちん汁



材料 (4人分)

- 木綿豆腐 ……………200g
- 里芋 ……………2個(120g)
- 人参 ……………30g
- 大根 ……………80g
- ごぼう ……………50g
- こんにゃく ……………70g
- ちくわ ……………1/2本
- 油揚げ ……………1/2枚
- こねぎ ……………2本
- サラダ油 ……………小さじ2
- だし汁 ……………650ml
- A
- 塩 ……………小さじ1/2
- しょうゆ ……………大さじ2
- 酒 ……………小さじ1
- みりん ……………小さじ1

作り方

- 1 豆腐は水切りしておく。
- 2 里芋は皮をむいて塩もみし(塩は分量外)、さいの目切りにする。
- 3 人参、大根は短冊切り、ごぼうはささがきし、水にさらしてアク抜きをする。
- 4 こんにゃくはゆでて短冊切りにする。ちくわは半月切り、油揚げは細切り、こねぎは小口切りにしておく。
- 5 鍋にサラダ油を熱して、②③の野菜を加えて炒め、だし汁と油揚げ、こんにゃく、ちくわとAの調味料を加えてアクを取りながら煮る。
- 6 野菜が柔らかくなったら、豆腐を手でちぎって加え、一煮立ちさせてお椀に盛る。最後にこねぎを散らす。

きらきら黒豆ゼリー



材料 (4人分)

- 粉寒天 ……………4g
- 水 ……………3カップ
- 砂糖 ……………大さじ4
- 黄桃缶詰 ……………1/2缶
- バナナ ……………2本
- キウイ ……………1個
- いちご (すいかでも) ……………4個
- 黒豆煮 ……………32個

作り方

- 1 鍋に水と粉寒天を入れ、沸騰させる。細かい泡が出てから1分程ぶくぶくさせ、砂糖を加えて煮溶かし、水で濡らしたバットに流して固める。
- 2 果物は食べやすい大きさに切っておく。
- 3 ①の固まった寒天をフォークでくたく。器に果物とともに盛りつけ、最後に黒豆をかざる。

お正月の残りの黒豆煮で作ってみてね。

