

〈レシピグループ作成みなみ風 11 月号〉

お米応援チームより  
おススメのお米の食べ方  
紹介!

どれだけお米食べたかな?

新米を土鍋で炊くと美味しさ倍増、やみつきに。  
～土鍋ごはんの炊き方～

材料

米：2 合（360ml / 300g）  
水：440ml 程度

1. お米をボウルでとぎ、計量した水を入れて 30～40 分程度浸水し土鍋へ移す ※土鍋に水が染みこみ、ひび割れの原因になるため浸水は土鍋の中では行なわない
2. 蓋をして 7～9 分ほど中火
3. 蒸気が勢いよく出てきたら弱火で 15 分程度
4. 火を止めて蓋をしたまま 5～10 分蒸らす
5. 蓋を開けしゃもじで全体を切るようにほぐし、ごはん粒の表面についた水分を飛ばす

炊き立ての新米ご飯に合う  
美味しいお供、ベスト 3 !!

1. 焼海女のり：醤油を少しかけると絶妙
2. えのき茸茶漬：混ぜて炊き込みご飯風
3. 紅鮭ほぐし：このほぐれ感が最高

まだ試していない方は是非この機会に!

2019 年度総利用量(4-8月)



2018 年度  
23 区南生活クラブ総利用重量  
452t を 100% としています。

土鍋によって水の量や、火にかける時間は異なります。何度か試してみて、好みの加減を探してみましょう。また炊飯用の土鍋の場合は、その土鍋に適した水の量や火加減が記された説明書が付いていることがあるので、初心者の方におすすめです。



〈レシピグループ作成みなみ風 2 月号〉

お米応援チームより  
おススメのお米の食べ方  
紹介!Part.2

ごはんの美味しい保存方法

ご飯が美味しくなくなる最大の理由は、米の主成分である“でんぷん”の水分がなくなりバサバサになる「老化」が始まるためです。

- ◎冷凍：ご飯に含まれる水分も一緒に凍結できる
- 常温：“おひつ”なら水分調整をしてくれるので半日程度
- △保温：酸化して黄色くなり、臭いもする
- ×冷蔵：老化は冷蔵庫内温度と重なる 0～4℃付近で最も速く進む

◎オススメは冷凍保存! ◎

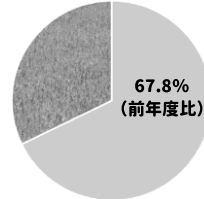
- ①ご飯が温かいうちに小分けにし、平らにしてぴったりとラップで包む。
  - ②粗熱が取れたら冷凍。アルミトレイに乗せる(アルイホイルで包む)と早く温度が下がるのでより良い。
- \*解凍せず冷凍のまま温める。蒸すと水分が飛ばず◎。臭いが気になる場合は少し日本酒をふる。

◎保存ご飯の活用方法◎

- ・お粥、炒飯、雑炊、ドリア、リゾット、ピビンバ、ピラフなどでリメイク!
- ・焼売、ハンバーグ、ロールキャベツのお肉のつなぎに!
- ・おにぎりに下味をつけて冷凍保存し、グリルであたためて焼きおにぎり!

どれだけお米食べたかな?

2019 年度総利用量(4-11月)



2018 年度 23 区南生活クラブ  
総利用重量452t を 100% としています

