2022 年 10 月 ♪ ご飯を楽しむ旬のレシピ ♪

☆ 新生姜の炊き込みご飯 ☆



〈材料〉4~5人分

米 3合新生姜 40g油揚げ 50g

--だし汁 540 cc

日本酒 大さじ1

 A 本みりん
 大さじ1

 薄口醤油
 大さじ2

塩 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 米を洗い、30分~1時間浸水したあと、ざるにあげる。
- ② 新生姜は汚れている部分をスプーンでこそげ、細い千切りにする。
- ③ 油揚げは短冊切りにする。
- ④ 釜(土鍋)に①を入れ、A を入れて軽く混ぜる。②③を上にのせて普通に炊く(土鍋の場合は、はじめ強火で加熱、沸騰したら弱火で10分加熱、火を止めて10分蒸らす)
- ⑤ 炊き上がったら優しくほぐしてできあがり。

~ 新生姜 ~

強い芳香と辛みがあり、薬効の高い香辛野菜「生姜」。強い辛みは「ジンゲロール(ジンゲロン)」と「ショウガオール」によるもの。「ジンゲロール」は血行を促進し、体を温める作用、殺菌作用があるので、冷え性や風邪の予防に効果的。「ショウガオール」は加熱によってジンゲロールの一部が変化してできる成分ですが、抗酸化作用が強く、生姜はアメリカ国立がん研究所が定めた「がん予防が期待できる食品」の上位にも選ばれています。

秋口に収穫され、貯蔵せずに出荷される生姜は「新生姜」と呼ばれ、辛みが少なくみずみずしいのが特徴。 皮もやわらかくみずみずしいので、皮つきのままスライスして生でも美味しくいただけます。ごはんや味噌汁 に入れたり、甘酢につけて「ガリ」にしたり、砂糖やはちみつで煮て生姜シロップにするのもお勧めです。

寒くなるこれからの季節、新生姜を使って体を内側から温めていきましょう!

☆ 里芋まんじゅう ☆



〈材料〉4人分

里芽 正味 300 g

(皮付き 400g)

塩 小さじ 1/2

「鶏ミンチ 50g

玉ねぎ 30g (1/4 個)

砂糖 小さじ 1/2

みりん 小さじ1

_濃口しょうゆ 小さじ1

片栗粉 大さじ1

油 適量

(あん)

- しめじ 60g (1/2p)

小松菜 (ほうれん草、水菜等) 60g (1/3p)

薄口醤油 15cc (大 1)

酒みりん 15cc (大 1)

だし汁 120 cc

片栗粉 3g (小 1)

ゆず皮 少々

人参、ぎんなん等

〈作り方〉

- ① 里芋は皮をむいて水にさらす。鍋に里芋とひたひたの水、 塩小さじ 1/2 を入れ火にかける。弱火~中火で柔らかくな るまで茹で、ザルにあげ、マッシャーでつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油を少々熱し、 みじん切りした玉ねぎと鶏ひき肉を加え炒める。砂糖・み りん・醤油を加え、さらに炒める。火を止め冷まし、4等 分しておく。
- ③ ①を4等分し、丸め、②を中に入れて包んで形を整える。
- ④ ③のまわりに片栗粉をつけ、170度の油でカリッとするまで揚げる。
- ⑤ 小松菜(ほうれん草、水菜等)を塩茹でし、水けをよくしぼり、3cm程度の長さに切っておく。
- ⑥ あんを作る。鍋にだし汁を入れ、しめじと調味料を加え、 ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦ ④に⑥のあんをかけ、⑤の小松菜(ほうれん草、水菜等) を添え、ゆず皮、人参、ぎんなん等(お好みで)をのせて できあがり。

~ 10月の献立例 ~



- 新生姜の炊き込みご飯
- 里芋まんじゅう
- ・ 秋の具だくさん味噌汁
- ・白菜の漬物
- みかん