



秋の食材

まだまだ暑い日が続いているですが、朝夕が少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じるようになりました。旬の食材を活用して「食欲の秋」を楽しみましょう。



新米

●新米とは

「新米」と表示して良いのは、生産年の12月31日までに精米され、容器に入れられたか、包装された米です。



●特徴

炊飯すると、やわらかく粘りがあり、つやがあります。

細胞組織が軟らかく、デンプンが α 化（糊化）※しやすいため少なめの水分でも炊飯できます。

※米に含まれる「デンプン」が水と一緒に加熱することで水分を吸って軟らかくなり、適度な粘り気が出ること

●おいしく炊飯する方法（精白米）

新米は、水加減が重要です。水の量は、通常時は洗米前の米容量の20%増しですが、新米は洗米前の米容量の10%増しを標準とします。



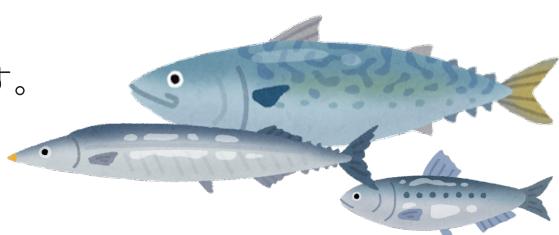
米の計量	計量カップを使ってきちんと計る	
洗米	表面のぬかを取り除くため、短時間で洗う	
水加減	正確に行う	
浸水	冬場は1時間、夏場は30分以上行う	
蒸らし	炊きあがったらふたは開けずに10~15分ほど蒸らす (米粒の水分分布の均一化のため)	
ほぐし	釜底から大きく掘り起こすように混ぜる (余分な水蒸気を逃がし、水分のばらつきを統一させる)	

青魚

●青魚とは

サンマ・サバ類・イワシ類などの「背の青い魚」の総称です。

特に旬の秋には脂がのって美味しいです。



●特徴

青魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタ塩酸）は、血圧や、血液中のコレステロール濃度を低下させるはたらきがあります。また、脳の重要成分であり、認知機能低下や認知症の予防効果も期待されています。



主な魚のDHA及びEPAの含有量

可食部 100g 当たり	DHA (g)	EPA (g)
サンマ（皮付き生）	2.2	1.5
マサバ（生）	0.97	0.69
マイワシ（生）	0.87	0.78
べにざけ（生）	0.48	0.27
まだい（天然 生）	0.61	0.3

※日本食品標準成分表(2020年版：八訂)参照

本日の

レシピ

サバそぼろ丼

身から皮まで全て使用した一品です。

材料(4人分)

米飯	560g
さば（三枚におろしたもの）	1匹分(200g)
干ししいたけ	3枚(15g)
たまねぎ	中1/2個(100g)
にんじん	中1/4本(50g)
しょうが	1かけ(10g)
サラダ油	大さじ1(12g)
A 酒	大さじ2(30g)
砂糖	大さじ1・1/2(13.5g)
みりん	大さじ2(36g)
濃口醤油	大さじ2(36g)
みそ	小さじ1(6g)
さやいんげん	12本(36g)

作り方

- 干ししいたけは少なめの水に30分間～時間浸して戻す。
水けを軽く絞って軸を取り、3～4mmの粗みじん切りにする。
- たまねぎ、にんじんはそれぞれ3～4mmの粗みじん切りにする。
- しょうがはみじん切りにする。
- さばは中骨の両側の身をスプーンでかき出し、小骨があれば除く。
さらに包丁で軽くたたく。
皮も同様に包丁でたたき、細かくする。
- フライパンにサラダ油を熱し、3と4を中火で炒める。小骨が出てきたら除き、さばがほぐれたら1と2を加え、炒め合わせる。
- Aの調味料を順番に加え、汁気が少なくなるまで混ぜながら弱めの中火で煮る。
- 米飯の上に具材をのせる。ゆでたさやいんげんを添える。



栄養量(1人分)：エネルギー：428kcal たんぱく質：16.0g 脂質：12.1g 炭水化物：67.0g 食塩相当量：1.6g