

災害時に役立つご飯の炊き方(お茶碗1杯分)

350ml缶(缶は何でも良い)を缶切りで口を切り取ります。(人数分用意)



- ① 350mlの空き缶にお米を三分の一まで入れます。
- ② お米を洗米して、お水をお米より少し多く入れます。(お好みでお水の量を増減)
- ③ 水に浸します。寒い時期には1時間ほど浸します。



- ④ 缶にアルミホイルをかぶせ、箸などで穴を1~2箇所あけます。



- ⑤ お鍋に缶の高さの三分の一ほど水を入れます。お鍋に準備した缶を立て沸騰させ20分間湯せんします。穴から蒸気が出ますが、20分前後で出なくなります。(途中、ふたを開けて中身をかき混ぜます)
- ⑥ お鍋を火から下ろし、そのまま4~5分蒸らします。



- ◎ 約お茶碗一杯分でき、おこげができない美味しいご飯ができます。
- ※ お鍋のお湯が蒸発して無くならないようにしましょう。
- ※ 火傷や缶の切り口に注意しましょう。
- ☆ 空き缶をお茶碗としてご利用いただけます。
- ☆ 電気がなくてもガスや焚き火で作れます。

参考文献「〜うおつか流〜みんなで体験! 台所塾」

作ってみよう!

醤油麴の作り方

材料 醤油500cc 米麴400g 熱湯200cc

- ① 醤油に熱湯200ccを加えます。
- ② 容器に米麴をよくもみほぐし①を入れ良く混ぜ合わせ55℃位で一晩保温します。
- ③ 翌日、芯まで柔らかくなったら、ミキサーにかけて冷蔵庫で保存します。約1週間で出来上がります。冷蔵庫に入れお早目にご利用ください。

レシピ提供: 愛米家本舗(3712-7025)

ご不明な点がございましたら、ご連絡ください。

もっと

お米について、
いろいろ聞いてみよう!

お米を買うだけでは
もったいない!

お米屋さんを活用しよう!

日本の主食、お米(ご飯)を食べていますか?

お米は、粒食のためゆっくりと吸収されるため①腹持ちがよく食べ過ぎを防ぐ
②食後の血糖値の上昇がゆるやか③腸内環境を整えるなどの利点があります。

おにぎり1個から



始めよう! めざましごはん~ハツラツとした1日をスタート~

ご飯に含まれるデンプンが分解されてできるブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。また、よく噛んで食べることにより唾液の分泌を促したり、脳の神経活動を活性化させるなどカラダの元気にプラスになります。



今時のお米屋さん

お米マイスターという、お米に関する専門知識を有し試験に合格した、いわばお米の博士号を持っているお米屋さんが、小学校で特別授業(出前授業)を行っています。お米がどのように作られているのか、「ご飯」の良さや大切さなどを、お米の専門家として将来を担う子ども達に伝えています。
☆出前授業をご希望の小学校は、目黒支部までご連絡下さい。



新米の時期は目黒区の友好都市宮城県角田市産米の販売をしています。

約1ヶ月間、特別栽培米「つや姫」を販売しています。

※特別栽培米...同地域の一般栽培米と比較して節減対象農薬の使用回数が50%以下、
化学肥料の窒素成分量が50%以下で栽培されたお米



やっぱりお米!

日本の食料自給率はとても低く38%ですが、お米だけは100%自給自足です。お米は日本にとって貴重な存在です。この自給率を下げないためにもお米を食べて田んぼを守っていきましょう。

発行: 東京都米穀小売商業組合目黒支部/後援: 目黒区