



新学期的
スタートです
ね。
一年の計は
新学期的朝の
食事術にあり！

早寝早起き 朝ごはんは すごい！

朝はやる気アップの ゴールデンタイム！

子供にとつての睡眠は特に重要で、睡眠不足になると成長ホルモンが十分に分泌されず、身長が伸びにくいなどの悪影響がでます。また肥満にもなりやすく、心の働きにも影響を与えることもわかってきています。

夜寝るのが遅くなると、朝は食べる時間がない、食欲がないという理由で朝食抜きにつながり、まさに負のスパイラルに陥ることも。

朝の時間をどう過ごすかで、1日のパフォーマンスも格段に変わります。

1. 朝の光を浴びると、脳内ホルモンが刺激されて、昼は頭がすっきり、集中力が上がり、夜はぐっすり眠れるんです。

2. 朝ご飯をしっかり食べることで、栄養を補給でき、腸が刺激されて、お通じもスムーズになります。

3. 時間に余裕が出ると、いらいらせず、心にゆとりができます。

ちよつと寝坊をしてしまった朝も枝豆入りのおにぎりや具沢山のお味噌汁で、エネルギー補給にはかせない炭水化物とその代謝を助けるビタミンB1、食物繊維などのミネラルもしっかり摂ることができます。

卵は効率よくタンパク質を摂ることができるので、オーススメですが、いつも目玉焼きばかりだと飽きてしまいますね。ベーコンや野菜と一緒にコトコト型に割り入れて、オーブントースターで加熱するだけで一品増えて朝食の質もぐんとアップしますよ！

(管理栄養士/坂下美樹)

RECIPÉ 1 トマトと ベーコンの コトコト焼き

- 〔材料/2人分〕
- 卵……………2個
 - トマト……………小1個
 - スライスベーコン……………2枚
 - 塩、こしょう……………各少々
 - 粉チーズ……………少々
 - 刻みパセリ……………少々

〔作り方〕

- コトコト型にスライスしたトマト、ベーコンを半量ずつ入れて、軽く塩、こしょうする。
- 卵を1個ずつ入れて粉チーズを振り、オーブントースターで卵が好みの固さになるまで7〜8分焼き、刻みパセリを散らす。

RECIPÉ 2 鮭の 味噌マヨ焼き

- 〔材料/4人分〕
- 鮭……………2切れ
 - 味噌……………小さじ2
 - マヨネーズ……………大きじ1.5〜2
- 〔作り方〕
- 鮭は塩少々を振って、フライパンまたはグリルで焼く。
 - 味噌とマヨネーズを混ぜて表面に塗り、グリルまたはオーブントースターで1〜2分軽く焼く。

RECIPÉ 3 もやしの ツナごまあえ

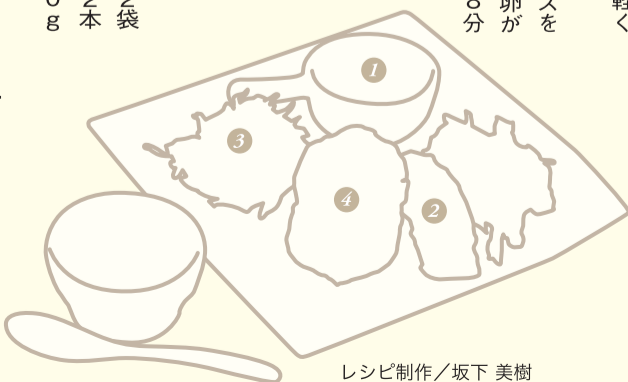
- 〔材料/2人分〕
- もやし……………1/2袋
 - きゅうり……………1/2本
 - 人参……………30g
 - ツナ缶1/2缶(40g)
 - 酢……………大きじ1
 - 砂糖、しょうゆ、白すりごま……………各大きじ1/2
 - ごま油……………小さじ2

〔作り方〕

- もやしは洗って、鍋にお湯を少な目に沸かして入れ、蓋をして1〜2分蒸らし茹でをしてざるに上げる。
- きゅうり、人参は千切りして、軽く塩少々を振って、水気を絞っておく。
- 1、2を合わせて、ツナ缶、調味料を加えてあえる。

RECIPÉ 4 さつまいも 枝豆のご飯

- 〔材料/2台分〕
- 米……………2合
 - 酒……………大きじ2
 - 塩……………小さじ1/2
 - さつまいも……………1/2本
 - むき枝豆……………1カップ
- 〔作り方〕
- お米は洗って控えぬ水加減で浸しておく。
 - さつまいもは皮をよく洗って角切りにして水でさらしてあくを抜いて、水気を切る。
 - 炊飯器に1、酒、塩、さつまいもを加えて炊き、枝豆を混ぜる。



レシピ制作/坂下美樹

お米屋「おこめのおこげ」さんと一緒に「お赤飯チャレンジ!」を開催しました。



赤飯 CHALLENGE!

「なごみの食卓」編集の岡本です、今回は東札幌のお米販売店「お米やおこげ」の店主佐藤さんと一緒に「おこげ」店舗において、簡単にレンジで赤飯を作る「お赤飯チャレンジ」ミニイベントを開催いたしました。

お米販売への こだわり

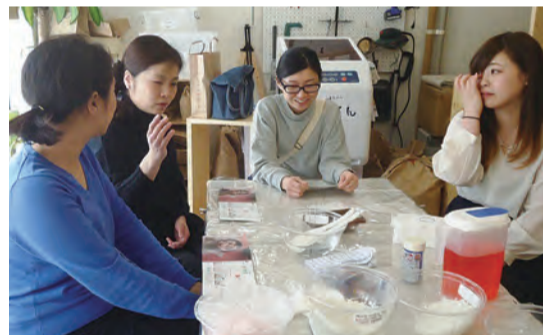
地下鉄東西線「東札幌駅」から2分ほどの場所にあるのが「お米やおこげ」です。店主の佐藤さんは長年「お米の食味官能試験」に携わってきたこと、お米の目利きに関するプロ中のプロです。そこで今回はお店のコンセプトや取り組みなどをうかがってみました。

「前職では毎年500〜600種類のお米を試食してきましたが、どのお米も美味し

いのです。「美味しさとはどういう事か?」「食事ってなんだろう?」「同じお米を食べてもその時の天気、季節の違いによって味が変わって感じます。生産者さんの作っている思いも大切な要素かもしれない。そのような事を含めて、「これが一番!」と思えるお米を扱い、想いも伝えられるお店にしたいとの事です。

お赤飯チャレンジ スタートです!

ご参加いただいたのは、ご近所さん4名様。皆さんレンジでお赤飯を作るのは初めてとの事。「お赤飯やおこわなど頻繁には作らないわね」「作ると思ったら炊飯器かしら」「甘納豆のお赤飯は初めて」など道外から転勤でいらした方も「どんな味なのか想像つかなかった」、皆さん興味深々な様子



「そんな簡単にできるのか?」そんな簡単な説明を聞いても半信半疑な感じでした。それでは手順です①1〜2時間くらいお水につけたもち米1合をざる上げしたものを用意。②それを耐熱容器に移し食紅で色をつけたお水150g(今回は事前にもち米を浸水していたため)を入れ軽くラップします。③レンジは600Wで5分かかります(高出力の1000Wなどにはしないのは、強い出力ですと時間は短いです「加熱ムラ」が出ないように5



00や600Wをおすすめしています)④5分加熱しましたら一度取り出して全体を軽く混ぜ、水分の残り具合などをチェック!⑤再度ラップをかけた後、3分加熱します。⑥レンジから取り出し、甘納豆を入れて軽く混ぜ合わせ、ピツタリとラップし直し、5分蒸らしします。(この蒸らしがポイントです!甘納豆のお砂糖と合わせるとピツカピカのお赤飯ができ上がります)⑦蒸らしが終われば出来上がり!ゴマ塩をお好みで振りかけて、お召し上がり下さい。



さて、出来映えは どうでしょう?



「思ったより簡単にできちゃった!」「少ない人数だと便利かも」など皆さん満足された様子です。「おにぎりによく」と便利!「ちょっと小腹がす

いた時に良いかも!」など好評のうちを終了いたしました。北海道のもち米は、冷めても柔らかさと粘りが長持ちするため、7割以上が「おこわ」や「お赤飯」などの主食として用いられています。コンビニの「お赤飯おにぎり」はそんな北海道のもち米から生まれたヒット商品です。是非、皆さんもお家で「簡単お赤飯」に挑戦してみてください。



お赤飯

- 材料(2人分)
 - もち米.....1合
 - 甘納豆.....適量
 - 白ごま・塩.....各少々
 - 水.....170cc
(食紅少々で色をつける)
- 作り方
 - 耐熱容器に洗ったもち米と分量の水と食紅少々を入れ1時間ほど漬けておく。
 - 表面を平らにならしてラップをかける。
 - レンジで5分加熱後、軽く混ぜもう一度ラップをかけ3分加熱する。
 - 甘納豆を混ぜてからラップをしっかりとつけて5分蒸らす。ごま塩をかける。



ocoge(おこげ)

札幌市白石区東札幌2条2丁目4-31
電話 / 011-799-4950
営業時間 / 11:00~18:30
日曜定休
<https://www.facebook.com/ocoge.rice>
<https://www.instagram.com/ocoge.rice/>