



アンドな暮らしノート

暮らしにほんの少しの楽しみと安心を届けたい… &アンドな暮らしノートです。



ほくほくの新米を、さらに美味しく味わう!

今回のアンドな暮らしノートのテーマは、実りの季節にふさわしい“新米!”そもそも新米とは、収穫した年の12月31日までに精米され、袋詰めされたお米のことを呼んでいます。新米が美味しいのには理由があります。収穫されたばかりの新米はとて新鮮なので、「つや」「風味」「粘り」「香り」が最高の状態。古米に比べ水分量も多く、風味豊かで粘りが強いのです。そのままでももちろん美味しいのですが、研ぎ終わった後にじっくり浸水させる事で、熱がムラなく伝わり、さらにふっくらと美味しいご飯を炊く事ができます。使う道具も炊飯器ではなく土鍋やおひつなど、最近ではまたその価値が見直され、再び使用する家庭も増えてきているそうです。せっかくだから、この時期ならではの味にひと工夫を加えて、とびっきり美味しく味わってみませんか?

ごはんをもっと美味しく炊き上げるテッパン道具3種



さやかと米糠を取り除くのがポイント!

丸ざる

お米を研ぐのは、実は薄く傷をつけるため。わずかな傷をつけることで、グッと水分が浸透しやすくなり、さらに臭みの元となる糠を取ることもできます。ただし、研ぎすぎは禁物!軽くかき混ぜて素早く水を捨てる程度で十分。水と一緒に不純物やニオイをお米が吸収してしまわないように、最初のすすぎは“スピーディに”が鉄則です!



遠赤外線効果で、艶やかにふっくらご飯に。

土鍋

ガスコンロなど直火でご飯を炊くと、火が鍋底全体を包み、短い時間で沸騰させることで旨み成分をお米に閉じ込めることができます。また、対流を起こすことで、お米一粒一粒にムラ無く均等にしっかり熱が伝わるので、芯までふっくら炊きあがるのです。土鍋で炊いたご飯は、粘りが強く甘みもより引き出せるので美味しいのです。



ふたを開けた瞬間の香りもごちそう!

おひつ

炊飯器の保温機能を利用することで、ご飯がいつまでも冷めないというメリットはありますが、時間が経つにつれて乾燥してきてしまいます。一方おひつは、温度は下がってしまいますが、お米の湿気は炊きたてのときにはおひつが吸い、乾燥してくるとおひつの湿気がご飯に戻されるため、冷めても美味しいご飯になるわけです。

ご飯のお供にぴったりな北陸のおつまみをセレクト!



フグの糠漬け

フグを塩干しし、糠・糶塩・多年使用の魚汁で漬け込んだ、加賀地方を代表する珍味。レモンを絞ったり、お茶漬けに添えて頂くのもおすすめ。



フグの子かもし漬け

フグの卵巣の糠漬けを、もろみに酒粕・みりん・粕・みりん・酒米糠・糖蜜・能登産いしるを調合して漬け込み、じっくり寝かせたもの。



かぶら寿司

甘みのあるかぶらの間に塩ブリをはさみ、糶に漬け込んだかぶら寿司は、ご飯のお供はもちろん、日本酒や焼酎のアテにもぴったり!



いわし糠漬け

新鮮ないわしを糠に漬け込んだこんがいわしは、糠を落としてから薄くスライスして食べるのが基本。アンチョビ代わりにピザやパスタに入れてもOK!



大根寿司

石川の伝統的な郷土料理のひとつで、大根とにしんを糶漬けにしたもの。寒い季節にしか味わえない山海の幸は、北陸に住む人のご馳走。

美味しい!ヘルシー!なオイルおにぎりって??

具たくさんおにぎりが、美容や健康をサポート!

「オイル×ご飯って高カロリーでは?」と思いきや、アンチエイジングやダイエット・コラーゲン生成を助けるなど、様々な効果が期待される成分がオイルの中にはたっぷり!しかもおにぎりなら、熱に弱いオイルの成分を効率的に取り入れられ、少量でも満腹感が得やすいのが特徴です。見た目もカラフルでかわいいから、お弁当や日々の食卓に取り入れて、体の内側からキレイを手に入れましょう!



今回は
アマニ油やえごま油など
話題のオイルを使った
レシピをご紹介します!



オリーブ油ベースの
アンチョビコーンおにぎり



オリーブ油はオレイン酸を多く含み、整腸効果があります。アンチョビのうま味がオリーブ油でご飯になじみ、さらにコーンの甘みも効いた一品に。



ごま油ベースの
キムチゆで玉子おにぎり



乳酸菌・ビタミン・食物繊維を含むキムチは美容・健康にも良い栄養の宝庫!玉子のたんぱく質と合わせて疲労回復にも。



亜麻仁油ベースの
鮭フレーク青のりおにぎり



亜麻仁油に含まれるαリノレン酸は血行促進の効果大。強い抗酸化力を発揮するアスタキサンチンが含まれる鮭と一緒に摂取すれば血液サラサラ!



オリーブ油ベースの
レーズンチーズおにぎり



レーズンの鉄分やチーズの良質なたんぱく質とカルシウム、オリーブ油のポリフェノールなど、女性の美と健康に欠かせない栄養が詰まっています。



えごま油ベースの
大葉チーズおにぎり



えごまも大葉も強い抗酸化作用を持つため、シミ・シワなどの老化予防におすすめ。チーズの良質なたんぱく質と合わせることで、より美肌効果を発揮!



手軽な具材で、
バリエーション無限大!

季節の健康レシピ | Vol.3

炊き立てご飯に材料を混ぜ合わせるだけ!
簡単おかずむすび

- A. 塩こんぶきゅうりむすび**
【材料】●塩こんぶ ●きゅうり(塩もみしておく) ●白ごま ●麺つゆ
- B. 豚そぼろ小松菜むすび**
【材料】●豚そぼろ
(豚ミンチを、醤油・酒・砂糖・すりおろし生姜とにんにく・ごま油で炒める)
●小松菜(みじん切りにして、そぼろと混ぜてサッと炒める)
●白ごま
- C. うなぎのタレむすび**
【材料】●うなぎのタレ ●万能ねぎ ●天かす
- D. シャケ小松菜むすび**
【材料】●焼きシャケのほぐし身 ●小松菜(みじん切り) ●白ごま
- E. 梅しそむすび**
【材料】●梅干し ●大葉(千切り) ●白ごま