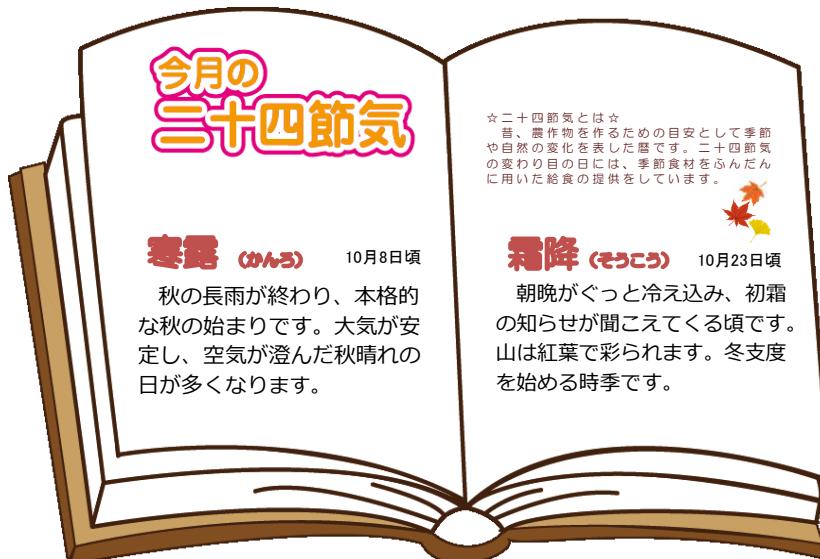


ぱくぱく だより

2025年
10月号



虫の声や色づく木々に、秋の深まりを感じられるようになりました。秋は新米が出回る時期です。もちもちとした食感と甘みが特徴で、お米本来の美味しさを味わうことができます。新米は水分を多く含んでいるため、古米を炊くときよりも水をやや少なめにするのがポイントです。また、研いだ後は米にしっかり水分を吸収させると、芯まで水分が行きわたりふっくらと炊き上がります。炊飯したてのご飯は余計な水分を含んでいることがあるため、10~20分くらい蒸らす時間を取りましょう。新米は水分が多いことから、冷めると固くなりやすいため、注意が必要です。この時期にしか味わえない新米の美味しさを楽しみましょう。



毎月19日は食育の日です

郷土料理を受け継ごう！



郷土料理とは、その地域ならではの食材や調理法から生まれた料理です。その土地の風土や歴史を映す食文化もあります。昔ながらの食文化に触れ、次世代に受け継ぎましょう。今月から各地の郷土料理を紹介します。

☆北海道・東北地方の郷土料理☆

【石狩鍋（北海道）】



鮭と野菜を、昆布だしと味噌で煮込んだ鍋料理。明治時代に石狩川の漁師が作ったのが始まりです。



【芋煮（山形県）】



里芋を主とし、肉や野菜をだし汁で煮込んだ汁物。庄内地方は豚肉の味噌味、内陸部は牛肉の醤油味と地域で違いがあります。

【ずんだ餅（宮城県）】

すりつぶした枝豆を砂糖と塩で調味した餡を、つきたてのお餅に絡めた和菓子。豆を打つ音から「ずんだ」と表したと言われます。

スイートポテト

«約4人分»

- | | |
|---------|-------|
| ・さつま芋 | 200 g |
| ・砂糖 | 大さじ2 |
| ・牛乳 | 大さじ1 |
| ・無塩バター | 12 g |
| ・スキムミルク | 小さじ2 |



«作り方»

- ①さつま芋は皮をむき、乱切りにします。
- ②①を加熱し、熱いうちに漬します。
- ③②に残りの材料を加え、滑らかになるまで練ります。
- ④成形し、クッキングシートを敷いた天板に並べます。
- ⑤170~180℃のオーブンで10~15分焼きます。



◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。