



お米には
いいことたくさん!



宮崎のお米って
おいしいねっ♪



ごはん^{しょく}食って
いいね♪



お米を知ろう!
食べよう!
元気になろう!

ご飯をもっと
たくさん食べよう!



宮崎県米消費拡大推進協議会

〒880-8501
宮崎県宮崎市橘通東2丁目10番1号(県庁農産園芸課内)
TEL:0985-26-7136(土・日・祝日を除く、月曜日～金曜日 10:00～17:00)
FAX:0985-26-7338
E-mail:nosanengei@pref.miyazaki.lg.jp

もくじ

- ① 「ごはん^{しょく}食」で元気いっぱい!
- ② 朝ごはんを食べないと?
- ③ 宮崎のお米づくり
- ④ お米からできるもの
- ⑤ 新しいお米のかたち
- ⑥ 田んぼの色々な役割^{やくわり}
- ⑦ 日本人と「ごはん^{しょく}食」の歴史^{れきし}
- ⑧ 「ごはん^{しょく}食」給食の役割^{やくわり}

「ごはん食」で元気いっぱい!

わたしたちが、食事から一番多くとっている栄養素は炭水化物です。お米には、この炭水化物がたくさんふくまれているので、大切なエネルギーの源として、体の中で2つの大きなはたらきをしています。



脳のはたらきをよくする

スタミナを保つのに欠かせない

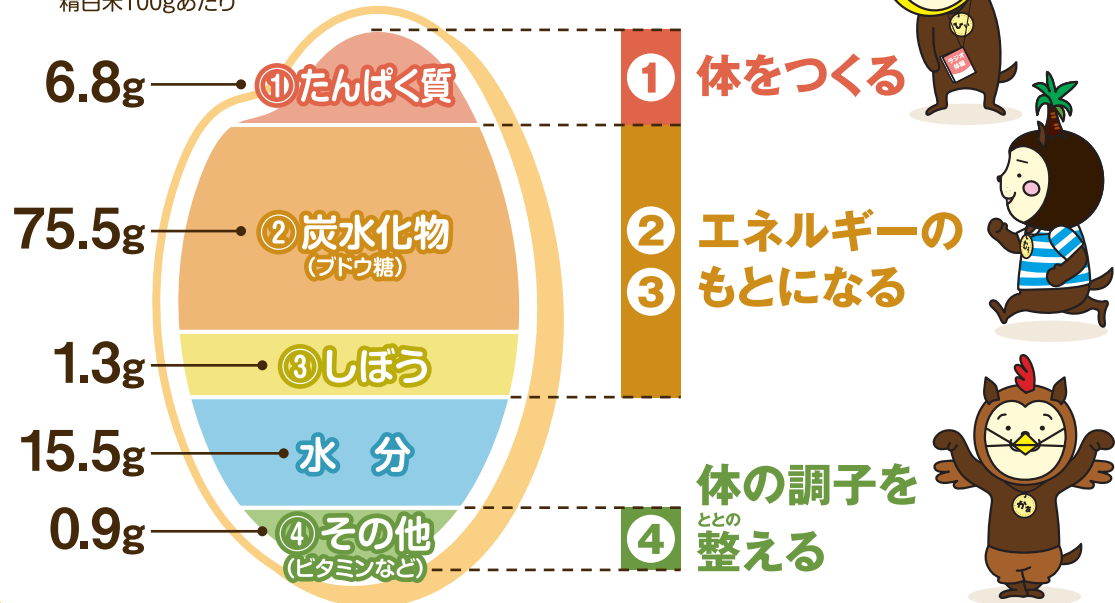


1日の食事からとっているエネルギー源



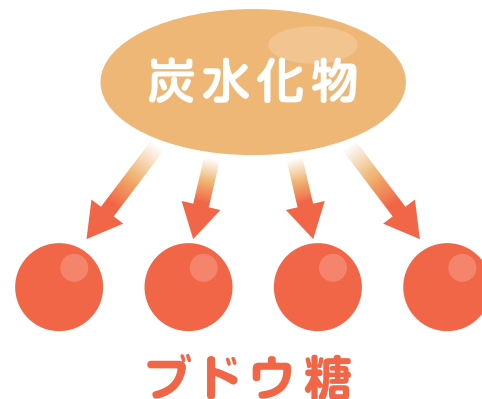
お米の成分とはたらき

精白米100gあたり



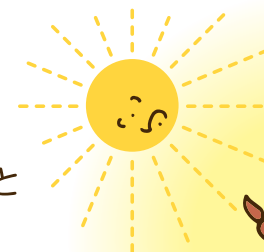
朝ごはんを食べないと?

朝ごはんを抜いてしまって、なんとなくイライラしたり、集中力が出なくて、勉強がはかどらないことはありませんか?
これは、脳のエネルギーが不足しているからです。



脳がはたらくためのエネルギーは、主にブドウ糖のはたらきによるものですが、ブドウ糖は炭水化物が分解してできたものです。

ブドウ糖は体の中にたくさん貯めておくことができないので、すぐに不足してしまいます。
朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足して、集中力がでないのです。



お米は栄養を効率よく体に与えてくれる!

そこで、脳のエネルギーを与えるのに、おすすめなのが、「ごはん食」です。ごはん(お米)は、粒の形なので、少しずつ消化・吸収されて、ゆっくりとエネルギーを持続させてくれるのです。

朝からしっかり「ごはん食」をとりましょう!

宮崎のお米づくり

宮崎では3月末に田植えをして7月下旬から収穫される**早期水稲**と、6月に田植えをして10月頃収穫される**普通期水稲**が、だいたい半分ずつ作られています。

宮崎県には、お米を作る季節が2つあるんだね！



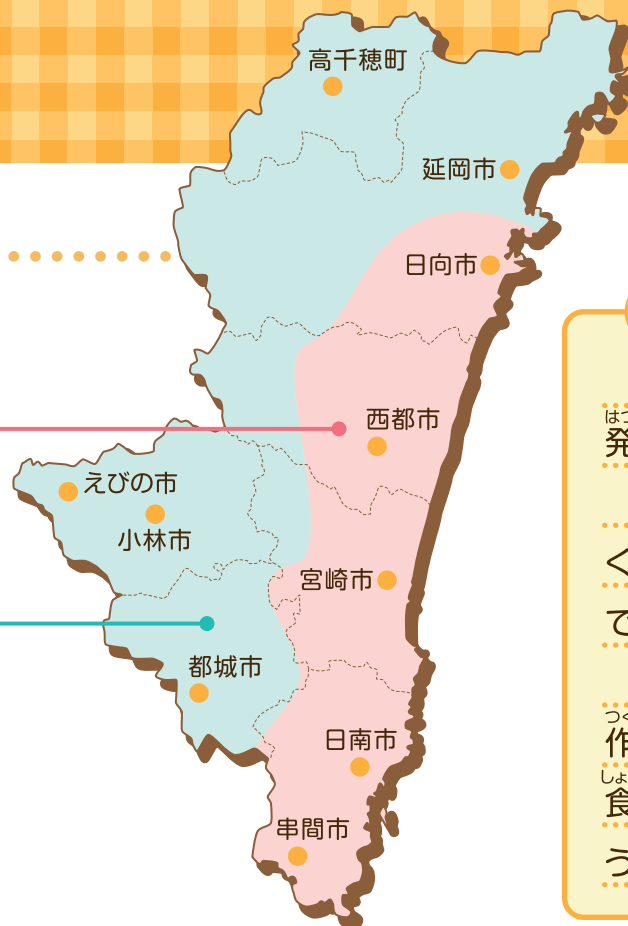
主な品種

早期水稲

コシヒカリ、夏の笑み

普通期水稲

ヒノヒカリ、おてんとそだちまいひかり



すごいぞ!宮崎のお米

「ヒノヒカリ」は、平成2年に宮崎県で開発されました。

「コシヒカリ」や「あきたこまち」などたくさんのお米の品種がある中、現在、全国で3番目に多く作られています。

また、平成27年に霧島地区(えびの市)で作られた「ヒノヒカリ」が、全国的な「米の食味(おいしさ)ランキング」で、「特A」という最高評価を獲得しています。

2月

3月

4月

5月

6月

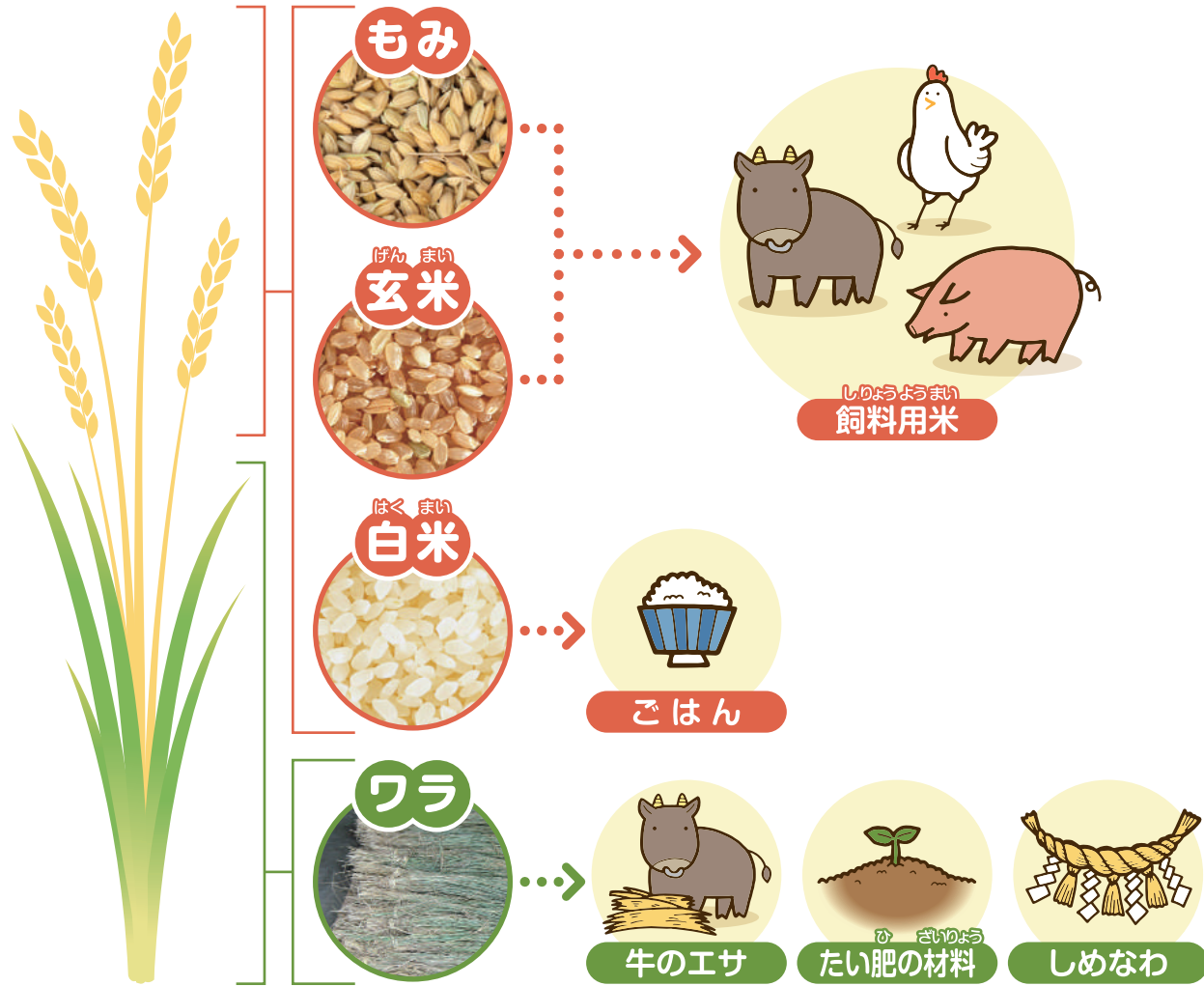
7月

8月

9月

10月

<p>早期水稲</p>	種まき	田植え		穂が出る	収穫	
<p>普通期水稲</p>			種まき	田植え	穂が出る	収穫



米粉

米粉とは、その名のとおり、お米を粉にしたものです。昔から、せんべい、だんご、和菓子などいろんな食品に使われていましたが、最近では、これまで利用できなかったパンやケーキ、めん類などにも用いられるようになりました。



米のピューレ

ピューレとは、野菜や果物を潰して、とろみのある液体にしたものです。

米のピューレを利用した加工品には、ドレッシング、生チョコやアイスクリームなどがあります。

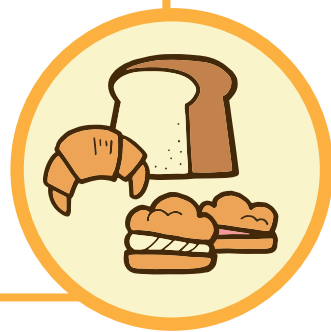
アイスを溶けにくくしたり、ドレッシングの水と油を混ぜ合わせたりする役割を、米のピューレが果たしています。



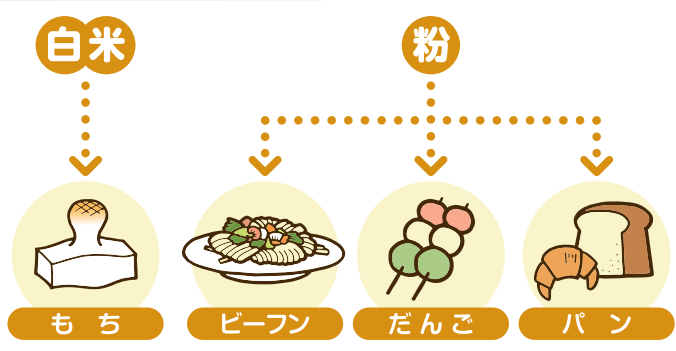
米ゲル

米をゼリーのようなふるふるの感触に加工したものを「米ゲル」といいます。

かんたんにつくることができて、保存料を加えなくても傷みにくいのが特徴です。パンやお菓子など幅広い加工品の材料として期待されています。



調理加工(白米・粉)



発酵



田んぼの役割について

田んぼは、お米をつくる以外にも、色々な役割をもっています。

1 洪水・土砂崩れを防ぐ

2 気温を下げる

3 水をきれいにする

4 生き物を育む

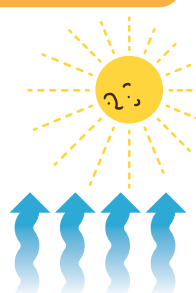
1 洪水や土砂崩れを防ぎます

田んぼは雨水を貯めることができ、洪水や土砂崩れを防いでいます。



2 気温を下げる効果があります

田んぼや稲の葉から水が蒸発するときに、たくさんの熱を奪うので、気温を下げる効果があります。

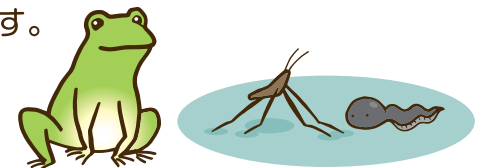


3 水をきれいにします

田んぼは流れてきた水をきれいにし、フィルターの役割を持っています。田んぼに水がしみこむ時に、枯れ葉やゴミが取り除かれてきれいな水になります。

4 生き物たちを育みます

色々な種類の、たくさんの生き物たちの大切な生活の場となっています。



日本のごはん食は長い歴史の中で、つくり方や食べ方が変化してきました。
現代の炊飯器と同じ炊き方で白いごはんを食べるようになったのは、江戸時代の中
ごろです。

それまでは、もみがらを取っただけの玄米や、半白米を食べていました。

弥生時代

どき
土器を使ってお米を煮たり
蒸したりして食べました。
(お米は玄米で食べました)



奈良時代

かた
「固がゆ」を食べていました。
ど
土なべで煮た水分の少ない
固いおかゆを食べていました。
これが「白いごはん」のはじまりです。



平安時代

かた
固がゆの水分が
さらに少なくなって
今のごはんのようになりました。

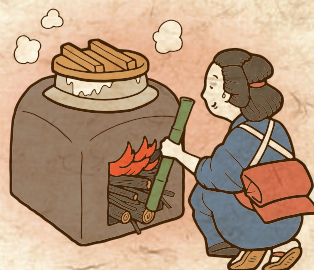


鎌倉時代

にごはんづくりは「煮る」から
「炊く(煮る・蒸す・焼く)」に
はってん
発展しました。

江戸時代
中期

あつで
厚手のふたをつけたかまが広がり、
「たき干し」という方法で
ごはんをつくるようになりました。



げん き からだ
元気な体
をつくれます

がっこうきゅうしょく えいよう ひつよう りょう
学校給食は、1日の栄養に必要な量の1/3をしっかりと
ようになっています。しかも、ごはん食の給食は、和風はもち
ろん、洋風や中華風のおかずまでよく合うので、元気な体
をつくるための色々な栄養を取りやすい、とてもすぐれた食事
ほうほう
方法です。

にほん
日本の
食文化を知る
きっかけ

にほん きょうじしょく きょうどしょく ちゅうしん はってん
日本の行事食や郷土食は、お米を中心に発展してきました。
お米を使ったごはん食の給食では、この行事食や郷土食が多
く取り入れられていて、地元の食材、さらには文化を知るきっ
かけづくりにもなっています。

宮崎県の
ごはん食の給食回数

週平均
3.2回



つくって
みよう♪

にじいろ タコライス

-nijihiro Taco-Rice-



えなつげいこ
レシピ by 江夏敬子
【LOVEらぼキッチン】



タコライスってなあに？

タコライスの名前を聞くと

海のタコを思い浮かべる人も多いかもしれませんが

実は伝統的なメキシコ料理「タコス」をもっと手軽に、
ご飯の上のせて食べたいと沖縄でアレンジされ誕生した料理なのです。

宮崎の甘くて美味しい お野菜をのせて色とりどり、栄養たっぷり

にじいろタコライスを作ってみましょう！

スパイシーに味付けしたひき肉とご飯の相性はバッチリ！

こども達もお野菜を沢山食べてくれるはずですよ♪



にじいろ タコライス

つくりかた

ざいりょう (4人分)
材料

- ◎オリーブオイル ———— 大さじ1
- ◎にんにく ———— 1かけ(小さじ1/2)
- ◎玉ねぎ ———— 160g
- ◎豚ひき肉 ———— 100g
- ◎ミックス豆 ———— 120g
- ◎水 ———— 50cc

- ★タコスシーズ ———— 大さじ1
- ★クミン ———— 小さじ1/2
- ★オールスパイス ———— 小さじ1/2
- ★ケチャップ ———— 大さじ2
- ★ウスターソース ———— 大さじ2
- ★塩 ———— 小さじ1
- ★砂糖 ———— 小さじ2

【ヨーグルトソース】

- ヨーグルト ———— 大さじ2
- マヨネーズ ———— 大さじ2
- 砂糖 ———— 小さじ1/2



【トッピング】

空飛ぶ玉ねぎドレッシングスイーツ
レタス、トマト、アボカドなどお好み
の宮崎野菜



① 下準備をする。飾り用のレタス、トマトなどの野菜を洗い、食べやすい大きさに切り、冷やしておく。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにして、調味料などは計っておく。

② フライパンにオリーブオイル、にんにくのみじん切りをいれて、豚ひき肉を炒める。



色が変わってきたら玉ねぎのみじん切りとミックス豆を加えてさらに炒める。



③ 水と★のスパイス、調味料を加えて水気がなくなるまでじっくり炒める。



④ お皿にご飯をしいて、レタスやトマトなどの野菜と③を盛り付けて出来上がり♪
ヨーグルトソースをかけてお召し上がりください。



-nijihiro Taco-Rice-

つくって
みよう♪

米粉の パンケーキ

-Komeko no Pancake-



えなつはいこ
レシピby 江夏敬子
【LOVEらぼキッチン】



米粉と小麦粉って、どう違うの？

米粉はお米を粉にしたもので、小麦粉は小麦を粉にしたものです。
色々な違いがありますが、米粉の原料のお米には、たんぱく質・
炭水化物・ビタミンなど体に必要な栄養素を豊富に含んでいます。

米粉には小麦粉に含まれているグルテンが含まれて
いませんので小麦アレルギーの方も安心して食べられますし、
もちりした食感はまた小麦粉とは違った美味しさです。

しっとり美味しい米粉のパンケーキを作ってみませんか？
かわいく盛り付けて、ちょっとしたおもてなしにもぴったりです♪

米粉の パンケーキ

ざいりょう
材料 (4人分)

- ◎米粉 120g
- ◎ベーキングパウダー 小さじ1
- ◎杏仁霜 (アーモンドパウダー) 大さじ1
- ◎砂糖 30g
- ★牛乳 120cc
- ★たまご 1個
- ★サラダ油 大さじ1
- ◎炒め用のサラダ油 適量

【トッピング】

- ◎ホイップクリーム
- ◎いちご、ブルーベリー、みかん、キウイ
などお好みのくだもの
- ◎ミントの葉



トッピングを楽しもう

バナナ + チョコや
シンプルにはちみつだけなど
いろんなアイデアで
楽しんでみましょう♪



つくりかた

- ① 材料をはかる。
- ② ★をボウルの中で混ぜておく。



- ③ Aをボールにいれ、泡だて器でざっと混ぜる。
②を少しずつ入れてだまにならないようによく混ぜる。



- ④ フライパンを熱して、サラダ油を薄くしいたら
おたま1杯くらいをいれる。(中火～弱火)



- ⑤ 表面にぷくぷく泡が出てきたら裏返して
2～3分焼いて、盛り付けて出来上がり。



-Komeko no Pancake-