

お鍋ひとつでご飯が炊ける！

いざという時のため、身に付けておきましょう。
備えあれば憂いなし！

《用意するもの》

フタ付のお鍋、お米、水、火。

《作り方》

1 お米をはかる。1 合=180ml (150g)

2 お米をとぐ。

軽くかき混ぜながら3回ぐらい水をかえてとぎ、ザルにあげて水を切る。

3 水をはかって浸す。

お鍋にといだお米と水を入れ、ふたをして30分(冬場は60分)。

水の量はお米の重さの1.5倍。

4 炊く、蒸らす。

●お鍋を火にかけ、火加減に注意しながら加熱します。

●中〜強火で、沸騰させます。

(ぶくぶくぶくっとお米の泡が立ってきます)

●沸騰したら、ふきこぼれないよう弱火にします。

●弱火で約10分炊きます。

(水分でぶくぶくしていた状態が、水分がなくなり、お鍋から聞こえる音も静かになってきます)

●火を消して、フタをしたまま10分蒸らします。

出来上がり

しゃもじで、ごはん粒をつぶさないように、軽くかき混ぜます。

※お米も生きています。季節や温度によって、炊きあがり時間や水加減も変わります。お米の様子を見ながら炊いてみましょう。

究極の保存方法

みなさん、干飯(ほしいい)をご存じですか？

古くから、保存食や携帯食として活躍してきた優れご飯！
味はさておき…非常時の備えにいかがでしょう。

《作り方》

炊いたご飯をザルにとり、サッと洗ったあと、天日でカラカラになるまで(2〜3日)干します。湿気ないように密閉容器に保存すれば、常温で1年程度日持ちします。食べる時は熱湯をかけて、フタをして、待つこと約30分(水で戻す場合は約1時間)。

匠のひとと風土で育む

食育の知恵袋



発行日 平成25年3月

編集／発行 匠市役所産業振興課

〒289-2198 千葉県匠市八日市場ハ793-2

TEL 0479-73-0089 URL <http://www.city.sosa.lg.jp/>

食育推進事業

保存の知恵



「冷蔵庫で食品を腐らせない日本人」魚柄仁之助著より作成

保存に欠かせない 三種の神器

密閉保存容器

(ファスナー付ビニール袋)

空気をトコトン
追い出そう！

ファスナー付ビニール袋の特徴は、形状を変えられるため空気を除きやすいこと。煮物などの煮汁がある食品を入れ、空気を完全に抜き、熱湯で20〜30分茹でます(袋が膨らまない=空気が完全に抜けているサイン)。加熱により殺菌され、長期保存も可能です。

瓶と缶

湿気と害虫を防ごう！

4合瓶

口が狭いため空気に触れる面が少ない⇒焼酎漬けなど

マヨネーズ瓶

口が広く、取り出しやすい⇒乾物の豆、煮干し、昆布など

ブリキ缶

湿気ない、虫がつかない、取り出しやすい⇒米、乾麺、小麦粉など

カゴやネット

空気を通して腐敗を防止！

芽が出たり、凍みて腐ったりする野菜を目の粗いカゴに入れ、風の通るところにつり下げておくと、保存性が高まります。3段式干し網は、野菜や魚、肉を干す際、カラスなどの鳥害も防ぎ便利です。



参考資料

『冷蔵庫で食品を腐らせない日本人』
魚柄仁之助著 / 大和書房 2008年刊



天然保存料に息づく 日本人の知恵



塩

水分を減らしてバイ菌を抑えよう！

梅干しが何年も腐らないのは塩の効果です。バイ菌が活躍するのは、水分が50〜60%の状態。食品に塩をほどこすと浸透圧で水分率が下がり、バイ菌の活動が弱まります。10〜15%以上の塩分が必要ですので、保存には強い塩をほどこし、使う時に塩抜きをしましょう。

酢

酸っぱいものはバイ菌も苦手！

バイ菌は、酸味・苦味を「腐った味」「毒のある味」と認識し、逃げていきます。生魚を酢に漬けておけば、3〜4日も日持ちします。

醤油

塩分 + 外気遮断でおまけに味がつく！

塩分が18%以上であるため、防腐効果があります。生魚は「醤油漬け」にすることで、身は醤油に沈んでいるため外気に触れず、空気中のバイ菌から身を守ります。

味噌

漬けた食材の水分を引き出す！

肉類を味噌に漬けることで、空気を遮断し、塩分で水分を引き出すため腐敗を防ぎます。出てきた水分はこまめに拭き取るなどして、清潔さを保ちましょう。

酒粕

アルコールとアミノ酸が効く！

酒粕のアルコールが持つ保存性、アミノ酸の旨みが食品保存に最適です。魚、肉、野菜を粕床に漬ける時は、ひとまず塩で1日しめてから粕に移しましょう。

酒粕は、冷蔵庫に入れておくと1年中使えます。

焼酎

アルコール度数の高さが決め手！

保存用には度数の高いものを使いましょう。焼酎には、チューハイなどに使われている甲類と、米・芋・麦焼酎などの乙類があります。梅酒や乾燥果実などを漬ける場合には甲類、ニンニクやショウガを漬け、調味料にする場合には乙類が向いています。

油

油が空気を遮断！

ドレッシングは、上面に浮く油が空気を遮断することで、腐敗を遅らせています。刺身だとすぐに生臭くなったり腐ったりしてしましますが、カルパッチョにすると、油の力が働いて、痛みにくくなります。

匠のひとと風土で育む

食育の知恵袋



私たちの身体は食べものでつくられています。

食べものに丁寧に向きあえば、心豊かで健康な身体のできあがり！

匠のひとと風土で育む食育をご紹介します。

匠の食を知る

そうさのいただきマップ

食育に3つの知恵



匠市

よく噛んで食べる知恵



ふだんの食事で、どのくらい噛んでいますか。
よく噛むことは全身の健康に大きく影響します。
よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

よく噛む8大効果 「ひみこのはがーぜ」

卑弥呼が生きた弥生時代の食事は、玄米のおこわや乾燥した木の実、干物など、硬くて噛みごたえのある食材であったため、4,000回も噛む必要がありました。そのため、卑弥呼の歯も丈夫だったようです。

ひ まん予防
良く噛むと満腹感が得られるため、食べ過ぎを防ぎます。

み がくの発達
ゆっくり味わうことにより、味覚の発達を促します。

こ とばをはっきり
口の周りの筋肉が発達するため、言葉をはっきり発音でき、表情も豊かになります。

の うの発育
脳の血流が増え、記憶や学習能力の向上につながります。

は の病気の予防
唾液の分泌を促し、虫歯や歯周病を予防します。

が んの予防
唾液中の酵素が食物中の発がん性を弱めます。

い ちょう快調
唾液がたくさん出ることによって消化を助け、胃腸の働きを活発にします。

ぜ んりよく投球
しっかり噛むことで全身に力が入り、体力や運動能力の向上につながります。



唾液の働き

- 1 食べ物の消化を助ける。
(唾液中の酵素ででんぷんをマルトースに分解する。)
- 2 味を感じやすくする。
- 3 口の中の汚れを洗い流す。
- 4 酸を中和して口の中を中性に保つ。
- 5 細菌の繁殖を抑える。
- 6 再石灰化により虫歯を防ぐ。

噛むための工夫

- 素材を大きく切る。
- 加熱時間を短くする。
- 皮付きのまま使う。
- 一口の量を少なめにする。
- 食材を選ぶ。
きのこ類・海藻類・根菜類などは食物繊維が豊富です。
切り干し大根・高野豆腐などの乾物類やみりん干しなどの干物・いか・たこ・貝類、こんにゃくなど歯応え、噛み応えのあるものを取り入れましょう。



やってみよう！

よく噛むと唾液がたくさん出ます。
何回噛むと、どれくらいの唾液が出てくるのでしょうか。
まずはご飯をひと口、100回噛んでみましょう。
唾液はどのくらい出てきましたか。
噛むことは、この唾液が出てきてこそ効果があるのです！

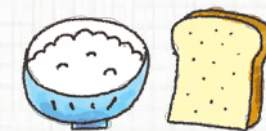
献立の知恵



献立を決めるポイント—「食育」は最高の予防医学—

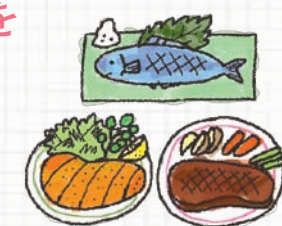
1 主食を決めます

米・パン・麺など炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になるもの



2 主菜（メインのおかず）を決めます

魚介・肉・卵・大豆製品などたんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになるもの



3 副菜（おかずや汁物）を決めます

野菜・いも・海藻などビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれていて、体の調子を整えるもの



Point!

1 旬の地場産食材を使うようにしましょう。（地産地消）

市内では、米・野菜をはじめいろいろな農畜産物が生産されています。新鮮で安心な食材は、シンプルな薄味の調理法でおいしく食べることができます。地産地消は、環境にも優しい食べ方です。

3 彩りよく、調理法を工夫して食べましょう。

白・緑・赤・黒・黄色などの食材を組み合わせると見た目もよく仕上がり、食欲増進につながります。

調理法は、煮る・ゆでる・炒める・蒸す・揚げるなど重ならないようにすることがポイントです。



2 米が中心の「日本型食生活」をおすすめします。

ごはんはどのようなおかずとも相性が良く、私たち日本人の身体にもとても合う食べ物です。米に魚・大豆製品、野菜・いも・海藻類を組み合わせた食事が「日本型の食事」と言われ、バランスがとりやすく生活習慣病の予防にもおすすめです。

4 楽しく食べましょう。

家族と一緒に食事を作って食べる機会をつくりましょう。郷土食や行事食も取り入れることで、食卓が豊かになり、体だけではなく心の栄養にもつながります。お子さんがいる家庭では、家庭の味が「一生の味覚」を育てます。

みんなで作って
食べると
おいしくて楽しいね！

