



簡単、時短、手軽でおいしい!

ふくい朝ごはんレシピ

まぜごはん、炊き込みごはん篇

一日のはじまり。
アタマとカラダの元気は、朝ごはんから。

ふくい
朝ごはん



ふくい
朝ごはん



 福井県JAグループ
www.fukuigohan.jp

〒910-0005 福井県福井市大手3丁目2番18号
E-mail sougou@chu.ja-fukui.or.jp



朝こそ大切、ごはんのちから。

朝のあなたはとても弱虫。

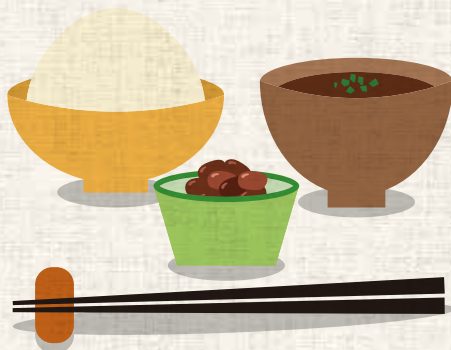
あわただしい朝のひとつき。
もう少し寝たい、
身だしなみの時間にしよう、
ダイエットもしているし。
そんな理由で朝ごはんを抜いている人、
たくさんいます。
みなさんの朝の状態は、
体温も血圧も下がっていて、
脳は栄養が不足しています。
つまり、カラダもアタマもからっぽなのです。
そんな状態で学校や職場に行っても、
元気が出ないでしょ。

もうひとつ大切なこと。

朝ごはんと同じくらい大切なことがあります。
それは、朝いちばんの家族との会話。
朝からごはんをしっかり噛むことで、
脳の血行がよくなり学習や仕事の効率をアップさせます。
会話を楽しみながらよく噛んで今日一日を話し合えば、
エンジンがかかり、
栄養が午前中いっぱい体や脳にいきわたります。
新しい一日を元気に過ごすために朝ごはんを、
ぱぱっと作ってしっかり味わいましょう。
そして、できるだけ家族の会話を楽しんでから、
さあ! いってらっしゃい。

朝ごはんの役割は…。

朝ごはんの役割は、
そんなあなたを元気にすること。
寝ている間に下がった体温を上げ、
体と脳を活発に働かせることなのです。
大切な毎日を豊かに過ごすコツは、
朝ごはんを食べること。
ごはんの糖質は消化されるとブドウ糖になって
全身にゆきわたり、
体と脳の活動エネルギーになります。
全体の栄養バランスを考えると、
ごはんとみそ汁、卵・納豆・魚などの
タンパク質系おかず、おひたしなどの野菜といった、
おなじみの「日本のごはんスタイル」を
いただくことが理想の朝ごはんの姿なのです。



簡単、時短、手軽でおいしい ふくい朝ごはんレシピ まぜごはん、炊き込みごはん篇

.....
いろんな具材とまぜたり炊いたり。これ一品で完成形。
JA女性部から、新しい朝ごはんの提案です!

時短、簡単、しかも満足!朝ごはん。

日本の食生活の基本となる「一汁三菜」とは、主食(ごはん)、汁もの、メインおかず、副菜2品のこと。もちろん毎朝、「一汁三菜」のメニューが揃っていれば素敵ですが、毎日作ることを考えるとそれは大変。今回のレシピは朝の元気が手早く作れる「まぜごはん・炊き込みごはん」。



一汁三菜から一汁一菜へ。

一汁一菜とは「ごはん+汁+菜(おかず)」のこと。一汁三菜もあれば一汁一菜の日があってもいいのではないのでしょうか。しかも、いろいろな具材が入って味がついた「まぜごはん・炊き込みごはん」は、単品で満足感もあり、ご家族のお好みも取り込める手頃な一品です。
これだけで、たくさんの具材をとることができるので、栄養面でも高得点。さらに、使用する調理器具も少なく、忙しい朝でも楽々です。具材(または残り物や常備菜)を準備しておけば、翌朝はフライパンを使うか炊飯器のスイッチを入れるだけ。



毎朝ひととき、気持ちのゆとりを。

ほんの数分の時短かも知れませんが、その時間をご家族の会話や、ちょっとした気分転換にあててみるのはいかがでしょうか。しかも、ご家族だけのお好みごはんができてあがるのですから、おいしい一日がはじまりますよ。

サクサク、コリコリ、土地と里山のたくましさを活かした
爽やかまぜごはんを、朝からどうぞ。

新生姜のきんぴらごはん

JA福井市がお勧めする新生姜と、菌ごたえも楽しい、
きんぴらをアレンジした愉快なまぜごはん。

10～11月初旬頃が旬の新生姜は、秋の食欲にうってつけの爽やか風味。
朝からおかわりがとまらなくなるおいしさです。



材料(5人分)

〈新生姜のきんぴらごはん〉

下準備

- ① 洗った米を昆布と一っしょに3カップの水に30分ほど浸水させる。
- ② 生姜・人参はせん切り、ごぼうはさががきにして酢水につける。

作り方

- ① 米に調味料・生姜を入れて、普通に炊く。
- ② きんぴらごぼうを作る。フライパンにごま油を熱し、ごぼうと人参を炒める。調味料を加え全体を炒め合わせる。
- ③ 炊きあがったごはんにきんぴらごぼうを混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、白ごまを散らす。



新生姜のごはん

米	3合
水	3カップ
昆布	5cm角
生姜	50g
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
きんぴらごぼう	
ごぼう	100g
人参	100g
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
白ごま	適量

さつまいもは皮のまま炊き込みます。皮の栄養もそのままに、
ほっこりとした味わいを楽しめます。

さつまいもごはんと南ちゃんみそ汁

ほくほくだけどしかりした食べごたえのさつまいもと、
福井のおいしいお米のベストマッチ。とまらないおいしさに添えるのは、
JA福井市南部が地元産大豆、米、麴を使用し無添加で作った
南ちゃんみそのおみそ汁。朝が来るのが楽しみになるごはんです。



材料(5人分)

〈さつまいもごはん〉

下準備

- ① 洗った米を昆布と一っしょに3カップの水に30分ほど浸水させる。
- ② さつまいもは洗って1～2cm角に切り、さつと水にさらす。

作り方

- ① 米に調味料を加えて混ぜ、上にさつまいもをのせて炊く。
- ② 器に盛り、黒ごまを散らす。

〈南ちゃんみそ汁〉

下準備

- ① キャベツは3cm角に切る。
- ② 人参はいちょう切り、薄揚げは短冊に切る。
- ③ えのきは石付きを取り、3つに切りほぐす。
- ④ ねぎは小口切りにする。

作り方

- ① だしの中に人参と薄揚げを入れて火にかける。
- ② 人参が柔らかくなったら、キャベツとえのきを加え、みそを溶き入れて味をととのえる。
- ③ 器に入れ、ねぎを散らす。



さつまいもごはん

米	3合
水	3カップ
昆布	5cm角
さつまいも	300g
塩	小さじ1
みりん	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
黒ごま	適量

南ちゃんみそ汁

キャベツ	100g
人参	30g
えのき	好み
薄揚げ	1枚
ねぎ	1本
だし	4カップ
南ちゃんみそ	30g

コーンとごはんの新たな出会い。甘いコーンの歯触りとにんにくスープが一気に食欲をそそります。

ピクニックコーンごはんのにんにくスープ

コーンの常識を超えた、新しい炊き込みごはんです。

食欲のない朝でも、これならご家族大喜び。炊き上がった

バターをからめて…。お好みで、こしょうや醤油もちょっと加えたり。

おにぎりにしても、もちろんいけます。



材料(5人分)

〈ピクニックコーンごはん〉

- 下準備**
- ①米は洗って30分ほど3カップの水に浸水させる。
 - ②ピクニックコーンは塩茹でして粒を外す。

- 作り方**
- ①米に調味料を加えて混ぜ、上にピクニックコーンと芯をおいて炊く。
 - ②炊きあがったごはんはんにバターを入れてからめ、器に盛る。

〈にんにくスープ〉

- 下準備**
- ①にんにくは薄切りにする。
 - ②卵は溶きほぐしておく。

- 作り方**
- ①スープを沸騰させ、にんにくと調味料を入れて味をととのえる。
 - ②水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を沸騰している中に糸状に流し入れ、手早くかき混ぜる。



ピクニックコーンごはん

- 米……………3合
水……………3カップ
ピクニックコーン……………2本
塩……………小さじ1/2
薄口醤油……………大さじ1/2
酒……………大さじ2
バター……………10g

にんにくスープ

- にんにく……………1片
卵……………2個
スープ……………3カップ
(コンソメ1個)
塩……………小さじ1/3
酒……………大さじ1
水溶き片栗粉……………大さじ1/2

あぶらげ好きな福井県に伝わる郷土料理のひとつ。
ミデイトマトと豆腐のスープで、爽やかな朝を召し上がれ。

あぶらげごはん ミデイトマトと豆腐の冷製スープ

福井県民が大好きなあぶらげ(油揚げ)で炊き込みごはんです。

昆布、酒、醤油を足してごはんを炊くことで、あぶらげとごはんの相性がアップ。

炊き上がった茶碗に盛り、大根おろしとねぎをばらり。七味も少々ふってみたい。



材料(5人分)

〈あぶらげごはん〉

- 下準備**
- ①洗った米を昆布といっしょに3カップの水に30分ほど浸水させる。
 - ②厚揚げは油抜きをして1cm角に切り、醤油を絡める。

- 作り方**
- ①米に酒を加えて軽く混ぜ、厚揚げをのせて普通に炊く。
 - ②全体を混ぜ合わせて器に盛り、大根おろしに醤油をかけてねぎをのせる。

〈ミデイトマトと豆腐の冷製スープ〉

- 下準備**
- ①トマトは皮をむいておく。
 - ②豆腐はさいの目切りにする。
 - ③卵は溶きほぐしておく。

- 作り方**
- ①だしに調味料を加え、沸騰させる。
 - ②トマトと豆腐を加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加える。
 - ③溶き卵を糸状に入れて、手早くかき混ぜ盛り付ける。



あぶらげごはん

- 米……………3合
水……………3カップ
昆布……………5cm角
酒……………大さじ2
厚揚げ……………大さじ2
醤油……………大さじ2
大根おろし……………100g
醤油……………少々
刻みねぎ……………少々

ミデイトマトと豆腐の冷製スープ

- ミデイトマト……………120g
豆腐(絹)……………150g
卵……………2個
だし……………3カップ
醤油……………大さじ1/2
塩……………小さじ2/3
水溶き片栗粉……………大さじ1/2

JAはるえ

豆ごはんは、えんどう豆だけじゃないんです。旬が来たら、枝豆のまぜごはんを食卓に。想像以上にごはんに合います。

枝豆昆布のまぜごはん

食べ始めたら止まらない枝豆の魅力をごはんに利用しない手はありません。えんどう豆ごはんと一緒に炊き込んで固さを調節しますが、今回は炊き上がったごはんに枝豆を混ぜ合わせます。よく知っているコリッとした歯ごたえに、昆布の塩加減が実に合う、合う。



材料(5人分)

〈枝豆昆布のまぜごはん〉

下準備

- ① 茹でた枝豆は鞘から出して、軽く塩を振っておく。

作り方

- ① ご飯に枝豆と塩昆布を入れて混ぜ合わせる。



枝豆昆布のまぜごはん

ごはん 5人分
茹で枝豆 80g
塩 少々
塩昆布 適量

JAテラル越前

奥越地方に伝わる祝い事に出される伝統料理です。自慢のさといもはのっぺい汁とともに、絆を育んでくれます。

さといも赤飯とのっぺい汁

奥越の特産物、さといもを脇役に添えた名物ごはん。心地よいぬめりの奥に独特の甘みと歯ごたえを持ったさといもは栄養の宝庫。主成分にはビタミンB1、B2、カリウム、食物繊維を含み血圧を下げたり脳を活性化する働きを持っています。まさに、朝にはぴったりの一品です。



材料(5人分)

さといも赤飯

もち米 3合
小豆のゆで汁 2.5カップ
小豆 1/4カップ
さといも(小粒) 150g
だし 1/2カップ
砂糖 少々
醤油 少々
塩 少々

のっぺい汁

さといも 4個
薄揚げ 1/2枚
椎茸 2枚
大根 80g
糸こんにゃく 50g
ごぼう 30g
人参 30g
だし 3カップ
塩 少々
醤油 少々
みりん 少々

〈さといも赤飯〉

下準備

- ① もち米を洗っておく。
- ② 小豆は固めに茹で、ゆで汁はとっておく。
- ③ さといもは丸のまま調味料で固めに煮ておく。

作り方

- ① もち米に小豆のゆで汁を加え、小豆とさといもをのせて赤飯モードにセットして炊く。

〈のっぺい汁〉

下準備

- ① さといもは皮をこそげて厚めのいちょう切りにして塩もみする。
- ② 薄揚げは油抜きをして短冊に切る。
- ③ 椎茸は石付きを取り除き、薄切りにする。
- ④ 大根と人参は厚めのいちょう切りにする。
- ⑤ 糸こんにゃくはさっと茹でてザク切りにする。
- ⑥ ごぼうはささがきにして酢水にさらす。

作り方

- ① だしに野菜と薄揚げ・糸こんにゃくを入れて、途中アクを取りながら煮る。
- ② 野菜が柔らかくなったら、調味料を加えて味をととのえて器に盛る。



黒豆は、レンジを使ってカンタン下準備。
ちょっとした工夫で朝の食卓がぱっと明るく色づきますよ。

黒豆寿司

炊き上がった黒豆ごはんに作っておいた合わせ酢を振りかけて、
うちわであおぎながらごはんを切り混ぜます。すると見る見るピンク色に。
休日の朝のひととき、お子様とぜひ作っていただきたいごはんです。
お祝いの席にもきっと素敵な演出ができますよ。



材料(5人分)

〈黒豆寿司〉

下準備

- ① 黒豆は洗って耐熱皿に入れ、ラップをかけずレンジに2分かける。
- ② 洗った米を昆布といっしょに3カップの水に30分ほど浸水させる。

作り方

- ① 米に黒豆のをせ炊く。
- ② 炊きあがったら合わせ酢をまわしかけ、切るように混ぜ合わせる。



黒豆寿司

黒豆	1/3カップ
米	3合
水	3カップ
昆布	5cm角
〈合わせ酢〉	
酢	小さじ1
砂糖	1/4カップ
	大さじ3

池田町特産の越のルビーで、ちょっと贅沢朝ごはん。
バターを加えれば、さらに洋風のコクが出ます。

フレッシュトマトのピラフ風

越のルビーといっしょに炊き上がったごはんは目を見張る出来ばえです。
トマトを少しずつつぶしながら混ぜ込むと、ほんのりやさしい色合いに。
チーズやバターで変化をつけたり、ちょっぴり醤油をかけてみたり。
アレンジも楽しめるごはんです。



材料(5人分)

〈フレッシュトマトのピラフ風〉

下準備

- ① 米は洗って30分ほど3カップの水に浸水させる。
- ② トマトはヘタを取る。ベーコン・チーズは1.5cm角に切る。

作り方

- ① 米に調味料を入れて軽く混ぜ、トマトとベーコン・コーンをのせて炊く。
- ② 炊きあがったら、トマトは半分はつぶして混ぜ込む。
器に盛り、トマトとチーズ・パセリを飾る。



フレッシュトマトのピラフ風

米	3合
水	3カップ
ミディトマト	200g
ベーコン	50g
コーン缶	50g
コンソメ顆粒	小さじ1
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
プロセスチーズ	50g
パセリ	少々

鮭ときゅうりのまぜごはん レタスと卵のスープ

鮭ときゅうりをごはんにまぜるだけ、と簡単ですがこんなにささいなひと工夫がおいしい。おなじみの素材だけにほっとする、うれしい味わい。レタスと卵のスープで、朝にふさわしいサラダ感覚のごはんを楽しんでください。



〈鮭ときゅうりのまぜごはん〉

下準備

- ① 鮭は焼いて、身をほぐす。
- ② きゅうりは薄切りにして塩で揉み、しばらく置いて水気をきる。

作り方

- ① ご飯に鮭ときゅうりを混ぜて器に盛り、白ごまを散らす。

〈レタスと卵のスープ〉

下準備

- ① レタスは一口大に切る。
- ② 卵は溶きほぐしておく。

作り方

- ① 鍋にスープを入れて沸騰させ、調味料を加え味をととのえる。
- ② 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を糸状に流し入れて手早くかき混ぜる。
- ③ レタスを加えて器に盛る。



材料(5人分)

鮭ときゅうりのまぜごはん
 ごはん……………5人分
 甘塩鮭……………2切れ
 きゅうり……………2本
 塩……………小さじ1/2
 白ごま……………小さじ1

レタスと卵のスープ

レタス……………4枚
 卵……………2個
 スープ……………3カップ
 (コンソメ1個)
 塩……………小さじ1/3
 こしょう……………少々
 水溶き片栗粉……………大さじ1

菜めしと切り干し大根のみそ汁

茹でた大根葉をしっかりしぼることがポイント。

あとは、焼いたみその香ばしさが加われば絶品菜めしができあがります。

大根葉がなかったらかぶの葉なども使えます。

栄養があるものだから、捨てないでうまく利用しましょう。



材料(5人分)

菜めし

ごはん……………5人前
 大根葉(茹で)……………150g
 みそ……………20g
 卵……………1個
 砂糖……………小さじ1
 塩……………1つまみ
 白ごま……………大さじ1
 紅生姜……………少々
 サラダ油……………大さじ2

切り干し大根のみそ汁

切り干し大根……………30g
 はんぺん……………1/2枚
 水……………4カップ
 みそ……………30g
 ねぎ……………1本

〈菜めし〉

下準備

- ① 大根葉は細く切り、しっかり水気を絞る。
- ② 卵は溶きほぐし調味料を混ぜ合わせておく。

作り方

- ① フライパンに油大さじ1を熱し、スクランブルエッグをつくらせて取り出しておく。
- ② 残りの油で大根葉を炒める。みそを加えてその上にごはんをおき、蓋をしてしばらく蒸らす。
- ③ スクランブルエッグを入れて全体を混ぜ合わせ皿に盛る。仕上げに白ごま・紅生姜を飾る。

〈切り干し大根のみそ汁〉

下準備

- ① 切り干し大根はさっと洗って2cm長さに切る。
- ② はんぺんは細く切り、ねぎは小口切りにする。

作り方

- ① 水の中に切り干し大根を入れ沸騰させる。
- ② はんぺんを加えて、みそを溶き入れ味をととのえる。
- ③ 器に盛り、ねぎを散らす。



さわやかな色合い、味わいの梅じゃこごはんはと
きのこかきたま汁で、目覚めすっきり行ってらっしゃい。

梅じゃこごはんときのかきたま汁

米と材料を入れて炊き上げます。梅は種も入れて、
うまみをとことんいただきます。ヘルシーなごはんなので、
きのこ、卵、豆腐のスープで食事のバランスを摂ります。
ごはんには、青しそとごまをばらばらと。おにぎりにして、海苔をまいてもおいしそう。



材料(5人分)

〈梅じゃこごはん〉

下準備

- ①米は洗って30分ほど3カップの水に浸水させる。
- ②梅干しはほぐしておく。
- ③青しそはせん切りにしてさっと水にさらす。

作り方

- ①米に酒を入れて軽く混ぜ、梅干し・ちりめんじゃこをのせて炊く。
- ②炊きあがったら梅干しの種を取り、全体を混ぜて器に盛る。ごまを散らし、青しそを飾る。

〈きのこのかきたま汁〉

下準備

- ①きのこは石付きをとり一口大に切る。
- ②卵は溶きほぐしておく。
- ③豆腐はさいの目に切る。
- ④ねぎは小口切りにする。

作り方

- ①だしに調味料ときのかこを入れて沸騰させる。
- ②水溶き片栗粉でとろみをつけて、豆腐と卵を糸状に入れて素早く混ぜる。
- ③器に盛り、ねぎを散らす。



梅じゃこごはん

米……………3合
水……………3カップ
酒……………大さじ2
梅干し……………3個
ちりめんじゃこ……………1/2カップ
青しそ……………5枚
ごま……………少々

きのこのかきたま汁

きのこ……………100g
卵……………1個
豆腐……………150g
だし(だしじゃこ)……………3カップ
塩……………小さじ1/3
薄口醤油……………大さじ1
水溶き片栗粉……………大さじ1
ねぎ……………1本

越前若狭が誇る白ごはんの友、へしこ。
朝はさっぱり生姜を加えて、まぜごはんを作しましょう。

へしこのまぜごはん ねぎたっぷりさつまいものみそ汁

日本酒やワインのおつまみ、パスタ、ピザへと大活躍のへしこ。
でも朝はやっぱり王道の白ごはんに合わせてみましょう。ねぎはお好みで取り
軽く焼き、ほぐして生姜と一緒にごはんに混ぜ込みます。最後にわけぎをはらり。



材料(5人分)

〈へしこのまぜごはん〉

下準備

- ①へしこはぬかを取り、軽く焼いてほぐしておく。
- ②生姜はみじん切りにして、塩を少々混ぜておく。
- ③わけぎは小口切りにする。

作り方

- ①ごはんへへしこを混ぜ合わせる。
- ②器に盛り、白ごまとわけぎを散らす。



へしこのまぜごはん

ごはん……………5人分
へしこ……………80g
生姜……………30g
わけぎ……………少々
白ごま……………少々

ねぎたっぷりさつまいものみそ汁

さつまいも……………200g
豚薄切り肉……………150g
大根……………100g
人参……………50g
ねぎ……………100g
ごま油……………大さじ1
だし……………3カップ
みそ……………20g

〈ねぎたっぷりさつまいものみそ汁〉

下準備

- ①さつまいもは厚めのいちょう切りにする。
- ②豚肉は一口大に切る。
- ③大根と人参は5mm厚さのいちょう切りに、ねぎは小口切りにする。

作り方

- ①鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ②豚肉が白っぽくなったら大根と人参を加えて炒め、だしを加える。
- ③沸騰したらさつまいもを入れる。野菜が柔らかくなったらみそを加えて味をととのえ、ねぎを入れて火を止める。

まぜるだけ、炊くだけ。 だけど、まじめな朝ごはん。

おすすめ
レシピ

和風 朝ごはん

かやくごはん(地域によって五目ごはん)がメイン。
人参に、あぶらげ、きのこに紅生姜を添えて。
朝なので鶏肉はあえて入れていませんが、これでもおいしさは十分です。
具だくさんのみそ汁と、卵とハムの巣ごもり風で栄養もバランスもパーフェクト!



かやくごはん

【材料(5人分)】

米…3合、水…3カップ、昆布…5cm角、
酒…大さじ1、醤油…小さじ1、塩…
小さじ1、薄揚げ…1枚、きのこ…
100g、人参…50g、紅生姜…少々

【下準備】

洗った米を昆布といっしょに3カップの水に30分ほど浸水させる。薄揚げは短冊、人参はせん切りに切る。きのこは石付きを取り、小房に分ける。

【作り方】

- ① 薄揚げときのこ・人参に醤油小さじ1(分量外)をまぶす。
- ② 米に調味料を合わせて軽く混ぜ、具材をのせて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったら全体を混ぜ合わせて器に盛り付け、紅生姜をのせる。

具だくさんみそ汁

【材料(5人分)】

薄揚げ…1/2枚、わかめ…15g、白菜…50g、人参…30g、大根…100g、ねぎ(わけぎ)…適量、だし…4カップ、みそ…大さじ2

【下準備】

薄揚げは短冊に切る。わかめは洗ってざく切りにする。白菜は1cm幅に、大根と人参はいちょう切りに、ねぎは小口切りにする。

【作り方】

鍋にだしと薄揚げと大根・人参・白菜を入れて柔らかくなるまで煮る。みそを入れて味をととのえ、わかめを加えて器に盛り、ねぎを散らす。

巣ごもり卵

【材料(5人分)】

卵…5個、ハム…5枚、キャベツ…200g、好みのドレッシングやソース

【下準備】

キャベツはせん切りにし、さっと水にさらす。ハムは半分に切る。

【作り方】

- ① 皿にキャベツをドーナツ状に広げて真ん中に卵を割り、ハムを上に乗せる。(1〜2人分ずつ作る)
- ② ラップしてレンジに2分かける。味付けは好みで塩味、ウスターソース、ドレッシング等

人間に必要な五大栄養素の主な働きは「炭水化物…体内で消化・吸収されエネルギーとなる」「たんぱく質…筋肉や血液、臓器等を構成する」「脂質…エネルギーとして欠かせない成分になる」「ミネラル・ビタミン…カラダの調子を整え、他の栄養素の働きを助ける」となります。

これらのバランスを考えたうえで、朝からでも食べやすい「まぜごはん・炊き込みごはん+α」の基本メニューをご紹介します。このメニューを参考に、栄養の役割やバランスを知り、元気いっぱいの朝ごはんを作ってみましょう。

洋風 朝ごはん

炊き込みごはんには、人参を仕込んでかわいいオレンジ色に。
色の変化に子どもたちは大喜びです。もちろん、人参嫌いの克服にも。
野菜と卵のスープ、朝からうれしいポテトサラダがあれば、もうごちそうですね。
見た目も楽しい朝ごはんだから、「ごはんできたよ」という呼び声にも力が入ります。



人参ごはん

【材料(5人分)】

米…3合、水…3カップ、コンソメ顆粒…大さじ1、酒…大さじ1、人参…小1本、ツナ缶…小1缶、刻み海苔…少々

【下準備】

米は洗って30分ほど3カップの水に浸水させる。人参をすりおろす。青しそはせん切りにし、水にさらしておく。

【作り方】

- ① 鍋に米と調味料を入れて軽く混ぜ、おろし人参・ツナ缶を入れて炊く。
- ② ご飯が炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛り、刻み海苔を飾る。

野菜と落とし卵のスープ

【材料(5人分)】

卵…5個、キャベツ…200g、人参…50g、玉ねぎ…50g、ねぎ…1本、スープ…[水3カップ、コンソメ1個、塩小さじ1/3、こしょう少々]

【下準備】

キャベツは2cm角の色紙切りにする。人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りに、ねぎは小口切りにする。

【作り方】

- ① スープに調味料と玉ねぎ、人参を入れて火にかける。
- ② 野菜が柔らかくなったら、キャベツを加え、卵を落とす。
- ③ 卵の周りが少し固まったら器に盛り、ねぎを散らす。

ポテトサラダ

【材料(5人分)】

じゃがいも…300g、玉ねぎみじん切り…大さじ1、きゅうり…1本、ハム…2枚、マヨネーズ…大さじ2、酢…大さじ1/2、塩…小さじ1/4、こしょう少々

【下準備】

じゃがいもを洗ってナイロン袋に入れ、やわらかくなるまでレンジにかける。玉ねぎはみじん切りにし水にさらす。きゅうりは薄切りにし軽く塩をする。ハムは1cmの角切りにする。

【作り方】

- ① じゃがいもは熱いうちに皮をむきマッシャーでつぶす。
- ② ボールに玉ねぎと酢、塩、こしょうを入れ、熱いじゃがいもを加えて下味をつける。
- ③ 冷めたら、きゅうりとハムを入れてマヨネーズで和える。器にレタスを敷いてサラダを盛る。

浅田先生の朝ごはんアドバイス

浅田クッキングスクールでも朝ごはんを推奨してずいぶん経ちますが、残念なことに「朝食欠食率」は年々増え続けているようです。朝ごはんを食べると仕事や勉強の調子がいい、食べないとなんとなくやる気が起きないことは皆さんも感じているはず。毎朝の忙しさもよくわかります。特に福井は働く女性の多い県としても有名ですから、お母さんは大変だと思います。

だけど、朝ごはんの大切さは栄養だけではなく、個食ということが問題になっていますが、これはなるべく避けたいこと。一日の始まりを家族と過ごし、食卓を囲む。子どもたちにとって、これは社会を知ることであり、文化を知ることなのです。

あわただしい朝かも知れませんが、お子さんといっしょになって朝ごはんを作ってみたらどうでしょう。そこで今回ご提案するのは、「朝のまぜごはん・炊き込みごはん」。

いろんな具材が入っていて、しかも味がついている。一品だけで多くの食材が摂れるので栄養面でも二重丸。まぜごはんは冷めてもおいしいし、炊き込みごはんは炊き上がりを楽しめますね。

あとはスープかおみそ汁、それでいいのです。それで朝ごはんが楽しくなるのです。毎朝のごはん、家族と子どもたちの健康を作ってあげましょう。『朝の15分は人生にかえがたい食事』となるのです。

さあ、食べましょう、朝ごはん。

浅田クッキングスクール
浅田容子



まぜごはん 炊き込みごはんの 違いってなあに？



まぜごはんは、炊き上がったごはんに食材を混ぜ込むごはん。一緒には炊き込みにくい食材（魚類・生野菜等）をおいしく調理できて、その食感を楽しめますね。

炊き込みごはんは、米と具材をいっしょに炊き込むごはん。炊き込む時に昆布、だし、醤油などで味をととのえます。一般的には、季節の食材を収穫の喜びとともにいただくことが多いようです。米といっしょに炊き込むので材料の味わいやうま味がしみわたります。一度にごはんとおかずが味わえるので、駅弁などでもよく見かけますね。

冷めてもおいしいまぜごはん、炊き込みごはんなので、ちょっと多めに作っておいてもいいでしょう。

かやくごはん（火薬ではなく加薬・加役とも書きます）という呼び方もありますね。もともと漢方の主薬に補助的に添える薬のことだったらしいのです。料理では、主食に加えるさらなる味わいということになります。味を加えたり、口あたりを考え細かく切った具材を入れて、まぜる、炊き込む、そんな料理を今回のテーマにしました。

