

あいちのかおり

とは？

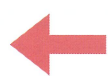


愛知県農業総合試験場で希少米である「ハツシモ」と「ミネアサヒ」の交配によって誕生しました。

大粒でつやと粘りのバランスに優れ、料理を問わずオールマイティにお使いいただける“冷めても美味しい”品種です。

愛知県内随一の産地である犬山市では毎年10月中旬ごろ収穫されます。

「おにぎり」で食べてほしい！



親子で楽しく作ろう！
「食育レシピ」はこちら



シンプルだけど美味しい！
「定番レシピ」は次のページ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは、持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



犬山市
Inuyama City

JA愛知北



学校法人 市邨学園
名古屋経済大学

このパンフレットは、多子多胎世帯支援「お米配布事業」の一環として、犬山市、JA愛知北、名古屋経済大学が協力し作成したものです。

「あいちのかおり」のお買い求めは
お近くの販売店またはJA愛知北の各支店まで

おにぎり
とびきり
お気に入り

vol
4

おすすめ
レシピを
ご紹介！

親子で
楽しく作ろう!
食育
レシピ

見て楽しい! 食べて美味しい! パッくんおにぎり



材料(4人分)

- | | | | |
|----------------|-----|----------|----|
| ・ごはん (あいちのかおり) | 2合 | ・大葉 | 8枚 |
| ・海苔 (巻く用・目玉用) | 4枚 | ・スライスチーズ | 1枚 |
| ・鮭フレーク | 80g | | |

作り方

◇調理時間: 約15分 (炊飯を除く)

※ 事前に「あいちのかおり」を炊飯しておきます。

- ① ご飯を丸く握る (1個の目安: 150g)
- ② 焼き海苔を半分に折り、①のおにぎりを巻き、ラップに包んでなじませる (少しおいておく)。
- ③ ②のラップをはずし、海苔のとじ目を下にして包丁で切れ目を入れる。
- ④ スライスチーズを丸く切り抜き、好みの目の形を海苔で作り、スライスチーズに乗せる。
- ⑤ ③の切れ込みに、大葉、鮭フレークを入れ、④の目玉をおにぎりについたら完成!

栄養ひとことメモ

見た目の可愛らしさからお子様にも喜んでいただけること間違いなし! お好みの具材を挟んでアレンジすることもできるため、お弁当やイベント料理にも最適です。

親子で一緒に会話を楽しみながら作ってください。

監修

浅野 晃輝・石丸 乃愛・熊澤 宗一郎
近藤 麻裕里・中竹 留理・西川 留那
(管理栄養学科3年生)

シンプル
だけど
美味しい!
定番

香ばしい香りが食欲を刺激! 味噌焼きおにぎり



長ねぎはあいちの
伝統野菜
「越津ねぎ」を
使用しました。

材料(4人分)

- | | | | |
|----------------|------|------|------|
| ・ごはん (あいちのかおり) | 2.5合 | ・みそ | 大さじ4 |
| ・しらす※ | 適量 | ・みりん | 大さじ4 |
| ・長ねぎ (越津ねぎ) | 1/5本 | ・ごま油 | 少々 |
| ・かつお節 | 適量 | | |
- ※ちりめんじゃこでも可

作り方

◇調理時間: 約10分 (炊飯を除く)

※ 事前に「あいちのかおり」を炊飯しておきます。

- ① ボウルで、ごはんとしらすを混ぜ合わせる。。
- ② ①をお好みの形で握っておく。
- ③ 長ねぎを細かくみじん切りにして、みそ、みりん、かつお節とよく混ぜる。
- ④ ②の表面に③を塗り、ごま油をひいたフライパンで焼き色がつくまで焼いたら完成!

栄養ひとことメモ

味噌は、使われる麹の種類で米味噌、麦味噌、豆味噌があります。もし機会があれば、普段お家で使っている味噌の種類とは異なる味噌を是非試してみてください。また一味違った味わいが楽しめて、お家の新たな定番味噌になるかもしれません。

監修

小穴 果子・岡山 千晃・兼松 沙衣
久野 日菜子・近藤 里佳・福井 珠希・山口 愛花
(管理栄養学科3年生)

名経大管理栄養学科教員による



健康・栄養 ミニコラム

Vol.4

のりの効能

のりには良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB12、食物繊維、葉酸等が豊富に含まれています。特に葉酸は、赤血球の合成に大きく関わり、不足すると貧血症状がおきる原因になります。また、胎児の成長には特に必要とされ、妊娠前からしっかりと摂っておきたい栄養素です。おにぎりにのりを巻くことは、浅草海苔の養殖が盛んになった江戸時代とされますが、手にご飯がつかないという便利さも相まって、手軽にのりの栄養を摂ることができ効率が良い摂取方法です。おにぎりの中に入れる具材次第で、和風や洋風など様々なバリエーションが楽しめるのも魅力の一つですね。皆さんお好みの具材を入れて、オリジナルのおにぎりを作ってください。

庄司 史香 (管理栄養学科 准教授・管理栄養士)

日本で最初のおにぎり?

国内最古のおにぎりの痕跡は、古墳時代の遺跡 (神奈川県) の焼失住居跡で見つかっています。状態から、ちょうど握りこぶし大の炊いたお米のかたまりで、笹で編んだカゴに複数個入っていたと考えられています。イメージは「古墳時代のお弁当」といった感じでしょうか? この時代は縄文・弥生時代の後で、稲作が広まり食生活が大きく変化した時期だと言われています。それから約 1,400 年経った現代でも、生活スタイルは違いますが、変わらずにおにぎりを食べているって面白いですよ。

太田 和徳 (管理栄養学科 教授)

