

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。

あいちのかおりと相性ぴったり！

← 余ったおかずを活用
「アレンジレシピ」はこちら

↻ 時間がないときにはコレ！
「時短レシピ」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。



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。

ほ
お
ば
る
し
あ
わ
せ



おすすめ
レシピを
ご紹介！

vol
3

「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

余った
おかずで
簡単
アレンジ!

ライスバーガー



お米と同じ
犬山市でつくられた
トマト「おいしい花子」を
使用しました。

冷凍食品で
買う
時短!

かんたん油淋鶏



お米と同じ
犬山市でつくられた
トマト「おいしい花子」と、
長ねぎは、あいちの
伝統野菜「越津ねぎ」を
使用しました。

名経大管理栄養学科教員による



健康・栄養 ミニコラム

Vol.3

豚肉は疲労回復ビタミンがたっぷり!

豚肉は体に吸収されやすい良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。なかでも炭水化物などの糖質のエネルギー代謝を助ける「ビタミンB1」の含有量が多いのが特徴です。ビタミンB1は「疲労回復のビタミン」とも呼ばれており、ニラ、ネギ、にんにく、玉ねぎなどに含まれる「アリシン」と一緒に摂取することで吸収率がアップし、効果が高まります。アリシンは刻んだり、



すりおろしたりすることで作用するため、生姜焼きやにんにく炒めなど、いろいろな料理に活用し、食生活に取り入れてみてください。

庄司 史香 (管理栄養学科 准教授・管理栄養士)

冷凍食品の栄養と安全性

野菜をはじめ、食品価格の高騰が続いています。でも、育ち盛りのお子様がいいらっしゃるご家庭では、できる限り豊富な食材でお料理を提供してあげたい!そんな時こそ「冷凍食品」を活用してみませんか?現在、日本の冷凍食品は最先端の技術によって、ビタミンなどの失われがちな栄養は逃がさず、美味しさと便利さが際立った製品が多く出回っています。何よりも、冷凍食品は「保存料」を使用していません。安心・安全かつ生鮮食品に比べ価格変動も少なく、バリエーションも豊富で、時短調理にぴったりです。

太田 和徳 (管理栄養学科 教授)

材料(4人分)

・ごはん(あいちのかおり)	2合	・ごま油	少々
・豚肉	120g	・サラダ油	少々
・小松菜	80g	・酒	大さじ1
・ミニトマト	お好みで数個	・顆粒だし	適量
・片栗粉	30g	・おろしにんにく	適量
・砂糖	大さじ1	・おろししょうが	適量
・しょうゆ	大さじ2		

作り方

◇調理時間:約30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 ご飯に片栗粉を混ぜ、8等分にしてラップに包み、直径8~9cmくらいの円形に成形し、フライパンで両面を焼く。
- ② 豚肉を一口大に切り、しょうゆ、酒で下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ③ 小松菜を3cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油をひき、②の豚肉、おろしにんにく、おろししょうがを入れ炒め、色が変わったら③の小松菜を入れ、さらに炒める。火が通ったら、顆粒だし、しょうゆ、砂糖、水溶き片栗粉を加えとろみをつける(硬めのとろみのほうがまとまりやすい)。
- ⑤ ①に④の具材とミニトマトを挟んで完成!

栄養ひとことメモ

お好みの具を挟んでアレンジすることもでき、お子様と一緒にすることでコミュニケーションもとれます。普段と違ったお米の活用で成長期に欠かせない栄養素を効率良く、楽しく摂取しましょう!私たちのオススメは、BLTとチキンナゲットです。

監修

磯村 季紀・押村 健生・加藤 愛依子
神田 彩華・小島 実夕・原 彩華・吉岡 心華
(管理栄養学科3年生)

材料(4人分)

・ごはん(あいちのかおり)	2.5合	・しょうゆ	大さじ1と1/2
・冷凍唐揚げ	10個	・酢	大さじ2と1/2
・長ねぎ	1/3本	・ごま油	大さじ1
・ミニトマト	お好みで数個	・しょうが※	10g
・キャベツ	1/3玉	※しょうがは、	
・砂糖	大さじ1/2	すりおろしでも可	

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 冷凍唐揚げを解凍し、加熱して食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツは千切り、長ねぎとしょうがはみじん切りにする。(冷凍の刻みねぎの場合は、凍ったまま叩いて砕くと楽です)
- ③ ②の長ねぎ、しょうがに砂糖、しょうゆ、酢、ごま油を混ぜ合わせ、たれをつくる。
- ④ キャベツの千切りを盛りつけ、唐揚げを並べてたれをかけ、トマトで彩りを添えたら完成!
炊きたての「あいちのかおり」と一緒にお召し上がりください。

栄養ひとことメモ

最近の冷凍食品は「自然解凍」でそのまま使えるものも増えています。これは国の厳しい衛生基準をクリアした製品に認められる特別な表示です。表示がない冷凍食品は必ず十分加熱してからお使い下さい。

監修

今井 美穂・尾田 あかね・杉浦 希美
杉山 璃音・中井 碧・堀 行慶・安藤 里称
(管理栄養学科3年生)