

# 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。

← お米をじっくり味わう！  
「おすすめレシピ」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。



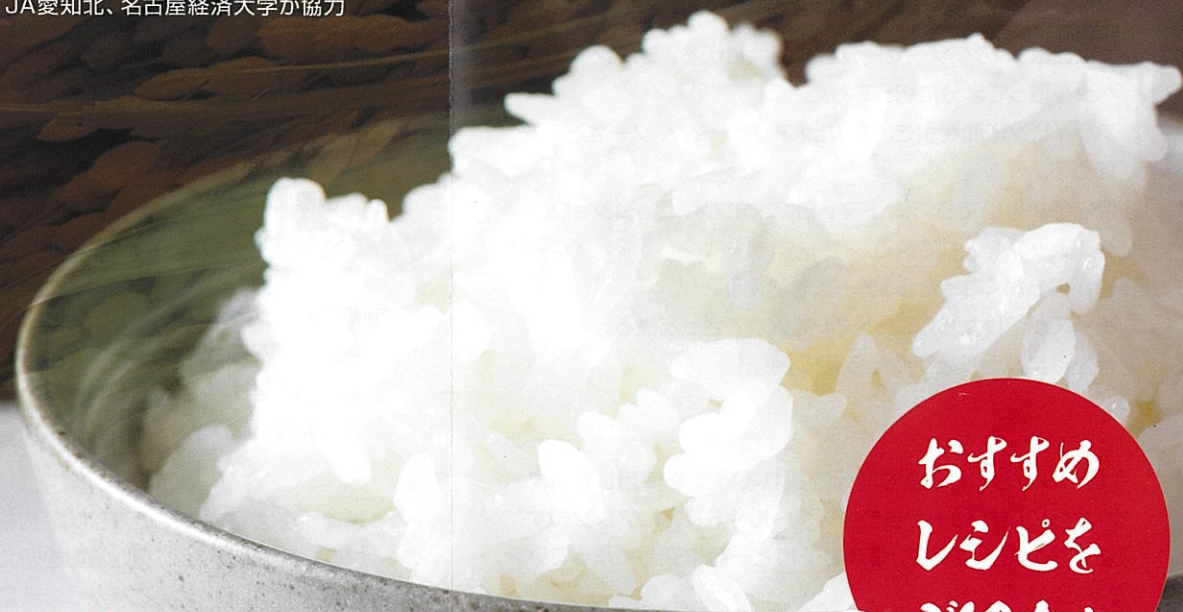
犬山市  
Inuyama City

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。

炊きたての  
ごちそう



おすすめ  
レシピを  
ご紹介！

vol  
2

「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

# トマトリゾット

お米の旨味を引き立てる!



## 材料(4人分)

・米(あいちのかおり)	2.5合	・サラダ油	6g
・トマト缶(ホール)	200g	・ケチャップ	30g
・ミニトマト	4個	・コンソメ(顆粒)	2g
・ナス	70g	・塩	1g
・ピーマン	40g	・コショウ	適量
・ソーセージ	40g	・乾燥パセリ	適量
・チーズ	80g		

## 作り方

- ① ナスとピーマン、ソーセージを一口大に切る。ミニトマトはヘタを取って半分に切っておく。
- ② フライパンに油を引き、切ったナス、ピーマン、ソーセージを炒める。
- ③ 焼き色が付いたら、米、トマト缶、コンソメ、塩、コショウ、ケチャップを入れて煮る。
- ④ 米が柔らかくなったら、チーズを加える。
- ⑤ チーズが溶けたら、ミニトマトを入れてさっと煮る。
- ⑥ 仕上げにパセリをかけたら完成!

## 栄養ひとことメモ

今回のレシピには、全て地元で採れる野菜を使用しています!さらに、リゾットからライスボールやドリアにアレンジすることもできますので、ぜひお子様と一緒に楽しく作ってみてください!

監修

磯部 竜土・伊藤 友佑・酒井 陽大・柘 美羽  
永田 桃果・西山 未優(管理栄養学科3年生)

# 越津ねぎのケジャリー

炊飯器で簡単・おいしい!

ケジャリー(Kedgerie)はインド料理にルーツをもつカレーピラフに似たイギリスの家庭料理です。



## 材料(4人分)

・米(あいちのかおり)	2.5合	・コンソメ(顆粒)	小さじ1
・越津ねぎ	1本	・塩	小さじ2
・トマト	お好みで数個	・しょうが(みじん切り)	小さじ1
・ツナ缶	1缶	・バター	小さじ半分
・卵	4つ	・水	500ml
・カレー粉*	小さじ2		

\*カレー粉は、カレールウ1片でも可

## 作り方

- ① 米を洗い、ざるに上げて15分程度おく。
- ② 卵をゆで、半分は輪切り、もう半分は粗みじん切りにする。(粗みじん切りはフォークを使うと簡単です)
- ③ 越津ねぎは根元を切り落とし、白い部分をみじん切り、緑の部分は1cm幅に刻んでおく。
- ④ 炊飯器に①の米、みじん切りにしたしょうが、ツナ缶、コンソメ、みじん切りにした越津ねぎ、カレー粉、塩を加え2.5合の目盛まで水を入れ、軽く混ぜて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、バター、粗みじん切りにしたゆで卵、1cm幅の越津ねぎを加えて軽く混ぜ、少し蒸らしておく。
- ⑥ 器に盛り付け、輪切りにしたゆで卵と半分に切ったトマトを添えたら完成!

## 栄養ひとことメモ

越津ねぎは「あいちの伝統野菜」にも指定されている地元のブランド野菜です。11月から旬を迎え、柔らかく濃厚な甘み特徴です。寒くなるこれからの時期におすすめです!

監修

加木屋 優真・木村 航己・藤田 美穂・松浦 光  
水野 瑛菜・山田 優希(管理栄養学科3年生)

名経大管理栄養学科教員による

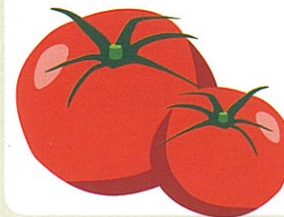


# 健康・栄養 ミニコラム

Vol.2

## 毎日摂りたいトマトの効能

トマトには、3大抗酸化ビタミンといわれるβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが含まれています。抗酸化作用により免疫力低下の原因となる活性酸素を消去し、動脈硬化や老化などの生活習慣病の予防効果が期待できるとされています。また、トマトに含まれるリコピンは熱に強く、加熱しても損出しなほか、水に溶けにくく油に溶けやすい性質のため、油を



使用した煮込み料理や、イタリアン料理などの加熱調理をすることで、さらに吸収率がアップしオススメです。

庄司 史香(管理栄養学科 准教授)

## 炊いたお米の保存方法

お米は炊きたてが一番ですが、一度に食べることが難しいときは保存することもできます。その際、美味しさを保つ決め手は「デンプンの状態」にあります。炊きたてのお米のデンプンは水分を多く含み柔らかく緩んだ構造をしていますが、冷めてくると水分が抜けて硬くなり、消化には良くありません。

炊きあがりから数時間以内であれば、炊飯器の保温機能が有効です。もしそれ以上に保存したい場合は電子レンジ使用可の容器に小分けにして移し、粗熱が取れたら、冷蔵庫ではなく「冷凍庫」で保存してみてください。再加熱時の食感や風味に差が出ますよ。

太田 和徳(管理栄養学科 教授)

