

給食室 より

日本の実りに感謝しよう

9月から10月になると、新米が出回り始めます。米は精米加工の仕方により、玄米や胚芽米などいろいろなお米になります。日本をはじめ、中国やインドなどでも広く栽培されており、それぞれに特徴があります。新米は水分が多く含まれており、甘みが強く柔らかいのが特徴です。炊飯する際には少し水分を減らして、好みの硬さに調整してみてください。

「美味しいご飯の炊き方」

- ・最初の水や1回洗った後の水は手早く捨てて、ぬかの含まれた水をなるべく米に吸収させないようにします。
- ・夏場は30分、冬場は60分程浸水させます。炊飯器の場合は浸水時間も炊飯時間に含まれていることが多いので、そのまますぐに炊けるようです。
- ・ご飯が炊きあがり蒸らし終わった後は、余分な水分を飛ばしふっくらさせるために優しくほぐすように混ぜましょう。

美味しいご飯が炊けたら、秋の散歩におにぎりを持って出かけるのも良いですね。子どもと一緒に握って、楽しく美味しくいただきます。おにぎりをする際は、なるべくラップを使用して握り、傷みやすい食品は秋でも冬でも控えるのがベストです。三角・丸・俵など様々なバリエーションで新米を楽しんでみてください。

ハロウィンの季節がやってきました 調理師 荒井

ハロウィンに登場するかぼちゃのちょうちんはもともとかぶをくりぬいたちょうちんがかぼちゃのちょうちんになったそうです。

給食室ではハロウィンのおやつを何にしようか考えております。

私の好きなかぼちゃ料理は、かぼちゃがたくさん入ったクリームシチューです。鶏肉とたくさんのかぼちゃで黄色に染まった具沢山シチューがポイントです！美味しいかぼちゃだと幸せです。

今月のイチオシレシピ

かぼちゃのスコーン

薄力粉	200g	砂糖	30g
バター	50g	牛乳	40g 硬さを見て調整する
かぼちゃ（皮なし）	60g	ベーキングパウダー	2g

*小麦粉・砂糖・ベーキングパウダーはふるっておきます

*バターを小さくカットして冷やしておきます

*かぼちゃはレンジなどで加熱し潰しておきます

*オーブンは220度で予熱しておきます

1. バターと粉類を手ですり混ぜながら全体に行き渡るようにこすり合わせます。
2. 粗熱が取れたかぼちゃを加え混ぜ合わせます。
3. 牛乳を少しずつ加えながら混ぜひとまとめにします。（捏ねないように注意する）
4. まとまったら8等分にし、スケッパーなどでかぼちゃのように筋を入れ、最後に口の切れ込みを入れます。
5. 220度のオーブンで15分程焼きます。（お使いのオーブンによって異なりますのでお好みの焼き加減に調整してください）
6. 焼き上がり、あら熱が取れたら顔を書いたりかぼちゃの皮で貼ったりして完成です。

