

●秋の香りごはん●

材料（4人分）

米 2合

鶏肉 60g

しめじ 30g

むき栗 40g

（くりをさつまいもに代えても）

にんじん 50g

うすくちしょうゆ 大さじ2

酒 小さじ2

みりん 小さじ2

かつおぶしだしパック 1パック

水 300cc



ティーナ

作り方

- 1 鶏肉は小さめに切る。しめじは石突をとり、小房に分ける。くりは渋皮までむいたものを使用。にんじん小さめの短冊切り。
- 2 米は洗って炊飯器に入れ分量の水を入れ30分ほど浸しておく。（時間があれば）
- 3 2に、うすくちしょうゆ、酒、みりんを入れよく混ぜる。
- 4 鶏肉、しめじ、くり、にんじんを米の上にのせる。だしパックをのせる。※かき混ぜない。
- 5 炊飯し、炊き上がったたら少し蒸らし、だしパックを取り除き、具とごはんを混ぜる。

栄養教諭のコメント

度会町の「栗」を使った、秋の香りがたっぷり入った炊き込みご飯です。度会町の給食センターでは、ごはんもガス釜を使って炊いているのでおこげが入った、おいしい炊き込みご飯を作ることができます。炊き込みご飯の主役の栗は、「味工房わたらい」さんがひとつひとつ丁寧に皮をむいてくれるおかげで、地元の栗を給食で提供することができています。昔から日本で食べられている「栗」は栄養たっぷりの食材です。糖質（炭水化物）、食物繊維、ビタミンC、カリウム、葉酸などの栄養素が含まれています。栗の渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、タンニンも多く含まれています。わたしたちがおいしく食べている栗は「果肉」の部分ではなく、実は「種」の部分です。

「渋皮」の皮といわれる部分が実は果肉の部分で、栗のイガの部分が「皮」なのです。食欲の秋、秋の味覚「栗」の炊き込みご飯、ぜひ作ってみてください。