

今が旬!

# ササニシキ de 地産地消!

ほど良い固さと上品でさっぱりとした食感、飽きの来ないおいしさを持つササニシキは、50年以上にわたって日本を代表する品種です。新米の季節にぴったりのレシピを紹介します!

## ササニシキの特徴



### ① さっぱり食感でシャリに最適!

口の中に入れるとほどけていくような食感で特に**酢飯との相性が抜群**。  
お寿司屋さんなどでシャリに使われることが多く、**魚の味を活かす**上品な優しいお米です。

### ② 和食との相性がぴったり!

ササニシキは、**粘り気が少なく飽きが来ない**のが特徴。  
また、淡い味付けが多い**和食との相性が良く**、高級割烹などで使用されることもあります。

### ③ 手間と真心がぎっしり詰まっている!

「ササニシキ」は、平成5年の**冷害によって作付面積が激減**しました。  
手間のかかるお米なだけに、**生産者の丁寧な作業と真心込めてつくったこだわりのお米**です。

## 新米をおいしく炊くコツ



### ～炊飯器編～

Point 1 炊く前に20分ほど浸水させましょう。

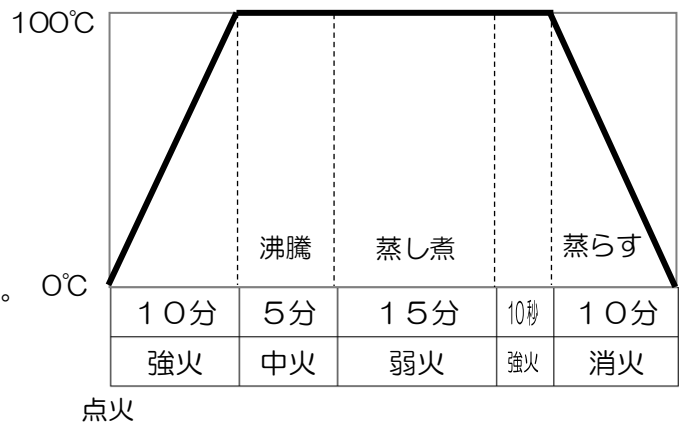
Point 2 水分を吸収しやすいため、  
水の量は目盛りより少し  
少なくします。

### ～土鍋編～

おいしい新米をさらにおいしく鍋で  
炊くのもおすすめです! 災害時にも  
役立ちますので、ぜひ覚えておきましょう。

- 米 2合
- 水 450~500ml

\*炊き方は右のグラフのとおりです。



### ～番外編～古米をおいしく食べるコツ

- ① **強めに研いで**、透明になるまで水を取り替えましょう。
- ② **1時間以上浸水**させることで、ふっくら炊き上がります。
- ③ 古米に対して**1割程度のもち米**を加えて、水も同僚増やして炊くことで、ふっくら炊きあがります。

# ～ササニシキのおすすめレシピ～

## トマト風トマトの炊き込みごはん

### 【材料（5人分）】

トマト	2個
玉ねぎ	1/2 個
にんにく	ひとかけ
米	2合
塩	小さじ1
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2
粉チーズ	適宜
パセリ	少々

(一人あたり)  
エネルギー：280kcal  
塩分相当量：1.0g

### 【作り方】

- ① トマトはへたをくり抜く。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② 炊飯器に洗って水気を切った米、塩、こしょう、オリーブオイルを入れ、水を2合の目盛りまで入れて混ぜ、米を平らにならす。
- ③ ①のにんにく、玉ねぎ、トマトを炊飯器に入れて、通常通り炊飯する。※トマトはまるごと入れてOK。
- ④ 炊き上がったら、トマトを潰しながら全体に混ぜ合わせる。器に盛って粉チーズやパセリをふりかけ、できあがり。

## 秋鮭と舞茸の混ぜごはん

### 【材料（5人分）】

ごはん	2合分
鮭（生）	2切れ
舞茸	1パック（100g）
A	
酒	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
バター	10g
小ねぎ	少々

(一人あたり)  
エネルギー：303kcal  
塩分相当量：0.8g

### 【作り方】

- ① 鮭は4等分に切り、塩こしょうをしておく（※焼く前に骨抜きしておくこと、料理しやすく食べやすいです）。舞茸は小さめにほぐしておく。
- ② フライパンにバターを入れて溶かし、切った鮭を並べ、中火で焼く。鮭の両面に焼き色がついたら、①の舞茸を加え炒める。
- ③ 舞茸がしんなりしたらAを加えて味を調える。
- ④ 炊きたてのごはんに③を入れて、鮭をほぐすようにしながら混ぜる。器に盛り、小ねぎを散らしてできあがり。



〈問合せ先〉

松島町健康長寿課健康づくり班 ☎ 355-0703（栄養士）

