

やっぱり、ご飯は食事の主役。あなたのお気に入りはお米!!

西伊予の自然と農家の手間が育てたお米の特徴

コシヒカリ：

粘りと甘みのバランスが最もいいお米。「もちもちしたご飯が大好き!」、「やっぱりご飯が食事の主役よ!」というあなたにはコシヒカリがぴったりです。モチモチ感、かめばかむほど増すうまみと甘み。冷めてもモチモチしているので、おにぎりやお弁当にもOK!

キヌヒカリ：

炊き上がりの色が透き通るように白く、絹のようにつややかな光沢があります。粘りは火力の強い炊飯器や土鍋などで炊き上げると、『コシヒカリ』以上。程良い甘みは、おかずをさらに引き立てます。粘り、柔らかさよりも「ご飯の味」を求める方に“ぜひ”!

ヒノヒカリ：

愛媛県で最も多く作られているお米。粘りについてはコシヒカリ並みに強いのですが、くど過ぎず、絶妙な粘り具合は、冷めてからも、粘りすぎたりパサついたりすることもありません。硬めに炊いても柔らかめに炊いても“同じような旨味がでる”という不思議??なお米

あきたこまち：

特徴は、コシヒカリ並の強い粘りや香りと言われます。味の良さと手頃な価格は人気が高く、ブランド米となっています。味のバランスがよいお米です。やや小粒ですが、ベタつかないお米。弾力が強くお寿司に最適!

愛のゆめ：

愛媛県農業試験場が育成した最も新しいお米。味はヒノヒカリよりもややあっさりした味。ほのかな甘みが特徴! 価格も手ごろで、ブランド米に飽きてきた人にはピッタリ! 県内小中学校の給食にも使われ、子どもたちに大人気!

ひとくちメモ

このほかに、より粘りと甘みの強い『ミルクキーン』や餅好きの通に好かれている『羽二重もち』^(はふたえ)などのお米があります。2007年から愛媛県農業試験場が育成した『しずく媛』という醸造用米(酒米)の栽培が始まりました。2年後には、『しずく媛』で作られた愛媛の地酒が飲めるようになるでしょう。

ふるさとごはんの紹介

さつま



- *材料(4人分)
- 魚(アジ、エソ、カマス、鯛等)・・・300g
 - 田舎味噌(麦味噌)・・・100g
 - ごま・・・大さじ3
 - ネギ、キュウリ、コンニャク、ショウガ等...適量
 - だし汁・・・3カップ
 - ご飯・・・4杯分

- *作り方
- ①魚は蒸焼きにして身をほぐしておく。
 - ②ごまを煎り、すり鉢で充分にすり、味噌を入れて更にする。①を加えて良くすりあわせる。
 - ③すり鉢の内側に②を塗りつけ、火にかざして焼き目をつける。
 - ④冷えただし汁を少しずつ加えて、ゆるめていく。
 - ⑤熱いご飯に④をかけ、小口切りにしたネギなどをのせてできあがり。

調理ポイント
●ごまのすり具合と味噌によって出来上がりの味が決まります。



みかんのきつね寿司

- *材料(4人分)
- 米・・・3合、みかん(生)ジュース・・・180cc
 - 水・・・390cc、干し椎茸・・・2枚
 - ゴボウ・・・40g、にんじん・・・40g
 - みかんの皮・・・1個分
 - ごま・・・適量、薄揚げ・・・12枚

- 【A】合わせ酢 【B】 【C】
- 酢・・・70cc だし・・・70cc だし・・・180cc
 - 砂糖・・・60g 砂糖・・・25g 砂糖・・・50g
 - 塩・・・5g 塩・・・1g 塩・・・1g

- ①米を洗い炊飯器に入れ、分量のジュースを加える。
- ②薄揚げは、2つ切りにし、油抜きをして一度開いておく。【C】で味付けする。
- ③干し椎茸は、水で戻し千切り。にんじんも千切り。ゴボウはさがさぎ、みかんの皮はみじん切り。【B】で味付けをする。
- ④ご飯が炊けたら、熱いうちに【A】を合わせる。次に③を混ぜ、ごまをふる。
- ⑤薄揚げを開いて、④を適当な大きさに、にぎり詰める。

調理ポイント
●鮮度の良いみかんほど、香りが高い。

粟入りおこわ



- *材料(4人分)
- もち米・・・300g
 - 小豆・・・14~16g
 - 粟中位・・・6粒(缶・瓶詰めを使う場合)
 - 砂糖・・・16g
 - 塩・・・6g
- ①小豆を煮る。煮汁は取っておく。小豆は煮過ぎないようにする。・・・割れるまで煮てはいけない。

- ②もち米は蒸す前日に洗っておき、小豆の煮汁と砂糖10gを一緒に漬ける。
- ③もち米を水切りし、小豆、砂糖6g、塩6gをよく混ぜて蒸し器にかける。30~40分位で、一度打ち水をし、続けて蒸す。頃合いをみて、もう一度打ち水をする。さらに粟を入れて蒸す。

調理ポイント
●酒を少々入れて打ち水をし、出来上がった時うちわで扇ぐとさらに「つや」がでる。

(注) 出典:「ふるさとごはんの紹介」は、『愛媛(えひめ)のふるさとごはん』(愛媛県農山漁村生活研究協議会 発行)より