

ご飯をおいしく炊く科学

担当 ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科助教 井澤 莉佳



9月になると新米が店頭に並び始めます。炊きたてのご飯は、それだけで食卓の主役になります。しかし、ご飯のおいしさは米の品種だけでなく、炊飯器は蒸らし工程まで含めて自動で行っています。そのため、炊き上がりの合図が鳴った時点で蒸らしはほぼ完了してしまっています。長く待つ必要はなく、ふたを開けてしゃもじで底から返すようにほぐしましょう。余分な蒸気が抜け、ご飯の粒立ちがよくなります。炊飯中の温度変化に

【プロフィール】井澤莉佳さんは栃木県出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、病院、栄養士養成校を経て、2025年に桐生大学に着任。修士(学術)。管理栄養士。好きな食べ物は、ギョーザ、刺し身、しらす。

次に、水加減です。新米は収穫後間もないため、もともと水分を多く含んでいます。そのため、水は通常よりやや少なめが基本です。反対に、保存期間の長い米は少し多めの水で炊くとおいしく仕上がります。



しらすと山椒の混ぜご飯



しそとさくらえびの混ぜご飯

新米のおいしい季節は、まずは白いご飯そのものを味わいたいものです。炊きたてのご飯に、しらすや、いりごま、塩少々、粉山椒を混ぜる。仕上げに粉山椒を振る。

◆しそとさくらえびの混ぜご飯

【材料】(1人分)

新米の季節に知っておきたい

炊きたてのご飯に刻んだしそ、さくらえび、いりごま、塩、ごま油を混ぜる。

◆ご飯茶わん1杯(150g)のしらす、さくらえび大さじ1、いりごま少々、塩少々、ごま油少々

【作り方】

※次回のは「柿の食材・栄養・レシピ」です。

保健・福祉

インフルくとコロナちゃん(11) みなさん、こんにちは！ホクはインフルくと。もうじきヒルとヨルのながさがおなじになるシチュウワ。チュウシチュウフメイゲツもちがってききた。おさんでかこしくなるなあ、そんななか、ぜんくで、ホクがいれいのはやきでハナにしんにゅうしているちいきもある。このカイワイではまだこれからってかんじ。いつもよりはやいワクチンセツシュのつぎ

はやってる病気は?

もあるけど、このかいぞくきかんもあるので、ジュケンセイはセツシュジキをかりつけいにぞうだんしよ。ハナにフンムするワクチンはすしながくきくかも。コロナちゃんはおトナにのびこんでるみたい。おとしよりにカンセンするでキケンだから、かんせんルートにヨウチュウイ！おナカわしてるともすこしづえてる。ウガイ・テフライでカンセンはうきまだ。それじゃあ、またね！

つづく。(14日、桐生市医師会

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	35	31	39	92
新型コロナウイルス感染症	48	47	52	134
RSウイルス感染症	9	9	31	41
咽頭結膜熱	9	13	7	10
A群溶連菌咽頭炎	22	37	51	45
感染性胃腸炎	53	121	162	160
水痘	7	8	4	1
手足口病	110	73	94	85
伝染性紅斑	0	5	3	0
突発性発疹	7	10	10	17
ヘルパンギーナ	37	26	55	66
流行性下痢炎	0	3	1	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	0	2	7	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	13	16	13	15
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	1788	2404	2772	3295
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	1	3	1	1

※急性呼吸器感染症は風邪のこと