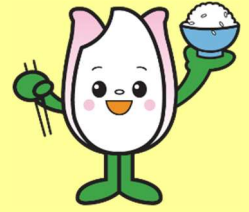


# こども しょくいく しんぶん



新・第20号

令和3年3月 新潟市食と花の推進課 発行

みんなは、ごはんが好きな？給食で食べるごはんは、あまくてとってもおいしいよね。

ところで、お米にはいろいろな種類があるのを知っている？「コシヒカリ」、「こしいぶき」、

「新之助」、「ゆきん子舞」、「つきあかり」など、聞いたことのある品種はあるかな。新潟県では、

いろいろな種類のお米が育てられているよ。どんなお米が育てられているのか見てみよう。

## きゅうしょく こめ 給食のお米は○○○○○！



ひんしゅ なん 品種は何だろう？  
こた つぎ 答えは次のページ！

2021.1.21 新潟市立桃山小学校の給食

ところで、みんなが給食で食べているごはんは、どの品種を使っているか知っているかな？

いつも食べているごはんがどんな食感で、どんな味がするのか思い出しながら、次のページの

答えを見てみよう。

きゅうしょく  
給食はこれだ！

なまえ ゆらい  
名前の由来

# こしいぶき

えちご (こし) の新しい息吹 (いぶき) という意味で、  
けんみんとうひょう けっか にいがたけん ちじ めいめい  
県民投票の結果、新潟県知事が命名したよ！

みんなが毎日、学校で食べているお米は、「こしいぶき」という品種  
だよ！味は、あっさりしていて、やわらかく、料理の味を引き立て  
るのが特長だ。どんなおかずにも合わせやすいから、学校の給食  
やお家で食べたりするときにピッタリだね！

こんど、お店に行ったときにはこしいぶきを探してみよう。

めじるし  
目印は、このパッケージだよ。



なまえ ゆらい  
名前の由来

「越の国の光り輝く稲」になってほしいという、  
期待と願いがこめられているよ！

# コシヒカリ

コシヒカリは、ねっとりとしたねばり気があり、やわらかく、食べる  
とうま味を感じるのが特長だよ。香りがよく、あまみもあるので、ごは  
んそのものを食べてもおいしいけれど、特に、和食や魚料理、お刺身  
などにもよく合うよ。また、新潟県産のコシヒカリは、作られる地域に  
よって、「〇〇産コシヒカリ」と区別されているのを知っていたかな？

さどさん 佐渡産  
いわふねさん 岩船産

にいがたいっほんさん  
新潟一般産

うおぬまさん  
魚沼産



## 新潟のここがすごい！

ところで、新潟県では、どのくらいのお米が作られているか知って  
いるかな？新潟県は、お米を作っている田んぼの面積（作付面積）と、  
収穫されるお米の量（収穫量）がどちらも**全国で一番**なんだ！



# しんのすけ 新之助

誠実で芯が強く、スタイリッシュな現代的日本男児をイメージしているよ！  
品質への自信やブランドとしての意志の強さを表現した名前なんだ！



このお米を見たことがある人は多いんじゃないかな？新之助



は、平成30年に登録されたばかりの新しい品種だよ。お米の粒が大きく、つやつやしているのが特長なんだ。食べると弾力があって、かめばかむほど、あまみが出てくるよ！ごはんは冷めてもおいしさとおまさが続くんだって。しかも、冷めてもかたくなりにくいから、おにぎりやお弁当にするのもおすすめだよ。

## にいがたのお米チャート

お米には、それぞれ食べたときの特長があるよ！どんな料理に合うかについても紹介するよ。



# おうちで作ろう！お米レシピ



令和3年2月に、新潟市食育・花育センターで、お父さんと

子どもと一緒に作る料理教室を実施したよ。そこで、講師をして

くれた新潟市中央区にある『和食酒場 風花』の長吉さんに

教えてもらった、混ぜご飯レシピを紹介するよ！

みんなもお家の人と一緒に作ってみよう。

『新潟の鶏と根菜の混ぜご飯』だよ！



## 【材料 (2合分)】

- 白米・・・2合
- 鶏ひき肉・・・200g
- れんこん・・・20g
- にんじん・・・15g
- ごぼう・・・15g
- オリーブオイル・・・適量
- きぬさや・・・4枚

A

- 酒・・・50ml
- こいくちしょうゆ・・・50ml
- みりん・・・50ml
- 水・・・200ml

## 【作り方】

- ① 米を研ぎ、炊飯器で炊く。
- ② 鍋にAと鶏ひき肉を入れる。かき混ぜながら火にかける。
- ③ 鶏肉がほぐれたら、煮汁が透き通るまで火を通す。時々あくをとる。
- ④ れんこん、にんじん、ごぼうは、小さめの角切りにする。  
フライパンにオリーブオイルを熱し、野菜を炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ってしんなりしてきたら、③を入れて弱火で煮る。
- ⑥ きぬさやは、熱湯でゆで、半分に切る。
- ⑦ ①の炊けたごはん⑤の具を入れて混ぜる。煮汁はお好みで加える。
- ⑧ 茶碗に盛り付け、⑥のきぬさやを飾る。

火にかける前に  
鶏肉を入れることで、  
ジューシーな  
鶏そぼろになるよ！



cookpad

新潟市のキッチンで  
レシピを公開中 ▶

