

**岐阜市 めれおさん**  
おはぎ【きなこ:108kcal ごま:117kcal あん:154kcal】



- 材料 18個分**
- 米…1合
  - もち米…2合
  - 砂糖…大さじ1
  - 塩…少々
  - きなこ きなこ…大さじ2
  - 砂糖…大さじ1
  - ごま ごま…大さじ2
  - 砂糖…大さじ1
  - 塩…少々
  - あんこ…150g

- 作り方**
- 1 米、もち米、砂糖を炊飯器に入れ、3合分の水量で炊く。
  - 2 炊き上がったら塩を入れ、しゃもじなどで好みのやわらかさにつぶす。
  - 3 18等分に丸め、きなこ、ごま、あんをつける。



つぶあん 400g  
本体価格 380円  
税込価格 410円  
企画予定 9月3週

**めれおさんのおすすめメモ**  
とても簡単に、炊飯器でおはぎが完成。子どもが学校で育てたお米で作り、クラスみんなで保護者も一緒に食べました。

**土岐市 キューピーさん**  
金魚めし【1人あたり367kcal】



- 材料 6人分**
- 米…3合
  - 昆布水…600cc
  - 塩…小さじ1/4
  - にんじん…2本
  - 油あげ…2枚
  - 干しいたけ…2枚
  - しらす…20g
  - サラダ油…小さじ2
  - A 醤油…大さじ2
  - サラダ油…小さじ1
  - みりん…小さじ2
  - 塩…小さじ1/4



しらす干し 凍 25g×3  
本体価格 332円  
税込価格 358円  
企画予定 9月4週

**キューピーさんのおすすめメモ**  
各務原市の特産品、にんじんを使った郷土料理です。昔から祭りや会合などでよく食べられていました。醤油が少なめの減塩レシピです。

- 作り方**
- 1 にんじんを短い千切り(あれば型抜きで魚型)にする。油あげは、油抜きをして細かく切る。干しいたけは、もどして千切りにする。
  - 2 米をやさしく研ぎ、水に30分以上浸してからザルにあげる。
  - 3 ②に塩を加え昆布水で炊く。
  - 4 フライパンにサラダ油をひき、野菜、油あげの順に炒め、しらすを加えAで煮る。
  - 5 炊き上がったご飯と④を混ぜる。

**高山市 ハルアサマさん**  
五平餅【1本あたり352kcal】



- 材料 6本分**
- 米…3合
  - あぶらえ味噌
  - えごま…30g
  - 赤味噌…大さじ2
  - 砂糖…大さじ3
  - 醤油…小さじ1
  - みりん…大さじ4

- 作り方**
- 1 米を3合分の水の分量で炊く。
  - 2 炊き上がったら、すりこぎでつぶして丸め、割り箸に平らにはりつける。
  - 3 えごまを乾煎りしてすり、赤味噌、砂糖、醤油、みりんをあわせ弱火で練り合わせる。
  - 4 ②をフライパンなどで素焼きにし、焼き目がついたら③を塗る。



CO-OP 豆みそ (東海地域産大豆使用) 750g  
本体価格 418円  
税込価格 451円  
企画予定 9月3週

**ハルアサマさんのおすすめメモ**  
口の周りをあぶらえ味噌だらけにしなから、みんなたくさん食べてくれます。

**瑞穂市 山桜桃さん**  
里芋ごはん【1人あたり356kcal】



- 材料 6人分**
- 米…3合
  - 昆布水…550cc
  - 酒…大さじ2
  - 醤油…大さじ2
  - 塩…小さじ2
  - 里芋…200g
  - 油あげ…1枚
  - 枝豆…100g



CO-OP 国産さといも 凍 250g  
本体価格 380円  
税込価格 410円  
企画予定 9月3週

- 作り方**
- 1 里芋は皮をむき1口大に切り、塩でもんでおく。油あげは細かく切る。
  - 2 米をやさしく研ぎ、水に30分以上浸してからザルにあげる。
  - 3 枝豆以外の材料を炊飯器に入れ炊く。
  - 4 炊き上がったら、茹でてさやから出した枝豆を混ぜあわせる。

**山桜桃さんのおすすめメモ**  
秋の訪れを感じさせてくれる1品です。ほっこりと優しい味です。



教えて! みんなの  
うちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月のテーマ

美味しすぎて食べすぎ注意!  
お米料理レシピ

そろそろ新米の出回る季節。炊きたて、つやつやの白米は何より美味しいものですが、ひと手間加えて、新米ならではの味を楽しんでみませんか?

10月3週から新米予定!

**本巣市 くらげびとさん 昆布水で炊く白米【1人あたり267kcal】**



- 材料 6人分**
- 米…3合
  - 氷…100g
  - 昆布水…500cc

- 作り方**
- 1 米をやさしく研ぎ、水に30分以上浸してからザルにあげる。
  - 2 氷と昆布水を合わせて①を炊く。

- 土鍋での作り方**
- 1 米をやさしく研ぎ、水に30分以上浸してからザルにあげる。
  - 2 土鍋に①と氷、昆布水を入れふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火で10分加熱する。
  - 3 火を止めて10分蒸らす。

産消提携米恵那ひかり (コシヒカリ) 5kg  
本体価格 1,620円  
税込価格 1,749円  
企画予定 毎週  
\*価格は時期によって異なります。

**くらげびとさんのおすすめメモ**  
昆布水で米を炊くと、子どもたちの食べやすさが上がります。氷を入れるのはお米マイスターさんの受け売りです。コツは、肉厚の美味しい昆布で昆布水をつくること。

**昆布水**



- 材料**
- 水
  - 乾燥昆布…水に対して1%の分量

- 作り方**
- 1 乾燥昆布の表面を軽くふき、キッチンばさみなどで1~2mm幅に切る。
  - 2 ①をポットなどの容器に入れ、水を注ぐ。
  - 3 ②を冷蔵庫で3時間以上寝かせる。



北海道産日高昆布(だし・煮物用) 100g  
本体価格 462円 税込価格 498円  
企画予定 9月2週