

香川の新しいお米「おいでまい」のある食卓 12月

大学生が子ども用の食事づくりに挑戦 ～おやつ2種類を揃えてリッチな食卓～

炊き込みご飯は子どもの好きなメニュー。

「おいでまい」に親しむように薄味に炊き上げ、別に煮た鶏もも肉と野菜を混ぜる簡単な方法で仕上げます。魚のフリッター、サラダ、シチューも組み合わせ、しっかりご飯を食べましょう！

ご飯の炊き方は、炊飯器のメニューに合わせ、おいしく炊けるように工夫しましょう。

【レシピ作成】

香川県食農アドバイザー、元明善短期大学学長

農学博士、管理栄養士

川染節江さん

高松大学・短期大学非常勤講師

献立

五目炊き込みご飯（おいでまい）、
白身魚のフリッター、シチュー、
サラダ、味噌風味蒸し菓子、
ソフトドーナツ



写真は4～5人分

材料は、4～5人分です。

1 五目炊き込みご飯

○材料

おいでまい 3カップ

水 3.6カップ

酒 大さじ 2

薄口醤油 小さじ 2

塩 小さじ 1 / 3

だし昆布 10cm

具

鶏もも肉 100g

酒 小さじ 2

ニンジン 50g

干しいたけ 3枚

タケノコ（水煮）80g

調味料

だし汁 100ml

しいたけもどし汁 50ml

薄口醤油 大さじ 1

みりん 小さじ 1

刻み海苔 少々

○作り方

- 1 米はさっと洗ってザルに上げてしばらく水分を含ませておく。
- 2 炊飯器に米を入れ、水と調味料を加え、よく混ぜて昆布を米の底の方に入れて炊く。
- 3 鶏もも肉を細かく切って、酒を振り、旨味をつけておく。ニンジン、タケノコ、水戻しいたけを2cm位の短冊切りにする。
- 4 調味料を沸かし、鶏もも肉を最初に入れ、表面が白くなったら他の具を加えて煮汁が少なくなるまで煮る。
- 5 炊き上がったご飯の昆布を取り出して、4の具を煮汁を切って混ぜ合わせ、皿に盛り、刻み海苔を散らす。





具のできあがり



具とご飯を混ぜ合わせたところ

2 白身魚のフリッター

○材料

白身魚	40 g (5切)
塩、酒	少々
卵白	2個分
塩	小さじ1 / 5
小麦粉	大さじ3

別に小麦粉	大さじ1
揚げ油	

○作り方

- 1 白身魚に塩、酒を少量ふり、臭みを除く。
- 2 乾いたボールで卵白をしっかり泡立てて、塩、小麦粉を振り込み、さっくり混ぜフリッターの衣を作る。
- 3 白身魚の水分をキッチンペーパーで吸い取り、小麦粉を茶こしを通して振りかけ、2の衣をつけて170度の油でカラッと揚げる。



3 シチュー

○材料

白身魚	50 g
玉ねぎ	100 g (1 / 2個)
じゃがいも	100 g (中1個)
ニンジン	50 g

バター	5 g
小麦粉	大さじ3
水	300ml
牛乳	300ml
塩	小さじ1 / 3

○作り方

- 1 白身魚は生のまま包丁でたたき、みじん切りにする。
- 2 野菜は小さく薄切りにして水にさらしてアクを取る。
- 3 鍋を火にかけて、バターを溶かし、魚、野菜の順に炒め、小麦粉を振り入れ、少し炒めてから、水を加えて煮る。野菜が柔らかくなったら牛乳を加え塩味をつける。

4 サラダ

○材料

キュウリ	1本
レタス	1 / 3玉
トマト	1個
レモン	1個

○作り方

- 1 キュウリは塩ずりして斜めの輪切りにする。レタスは手でほぐし、トマトは櫛型に切る。
- 2 器に盛ってレモンを添え、しぼり汁をかけて食べる。

5 味噌風味蒸し菓子 12個

○材料

A	おいでまい粉	200 g
	ベーキングパウダー	大さじ1と1 / 2
	砂糖	60 g

- | | | |
|---|--------|---------|
| B | 卵、卵黄* | 各 1 個 |
| | 牛乳 | 80ml |
| | 白、中味噌 | 各 小さじ 2 |
| | アルミケース | 12個 |

○作り方

- 1 乾いたボールに A の材料を入れ、泡立器でよく混ぜる。
- 2 味噌を少量の牛乳で溶き、卵液、残りの牛乳の順に加え、1 の粉類を木しゃくしでさっくり混ぜ合わせる。
- 3 アルミケースに生地をスプーンで入れて、蒸し器に固く絞ったぬれぶきんをかけてふたをし、強火で15分ほど蒸す。
※卵について：フリッターの衣で残る卵黄を加えているが、蒸し菓子だけを作る場合は、卵1個で牛乳を少し多い目に。

6 ソフトドーナツ 25個

○材料

- | | | |
|---|------------|-----------|
| A | ホットケーキミックス | 100 g |
| | おいでまい粉 | 100 g |
| | ベーキングパウダー | 小さじ 1 / 2 |
| B | 有塩バター | 30 g |
| | 三温糖 | 30 g |
| | 卵、卵黄* | 各 1 個 |
| | 牛乳 | 120ml |
| | バニラエッセンス | 少量 |
| C | シナモン | 小さじ 2 |
| | 三温糖 | 20 g |
| | 揚げ油 | 適量 |
- 口金、絞り出し袋



○作り方

- 1 ボールに、B のバターを入れて少し温め泡立器でクリーム状にし、次に三温糖、卵を加えよく混ぜ合せ、牛乳を3～4回に分けて加え、最後にエッセンスを2～3滴入れる。
- 2 1 に、A をふるいにかけて加え、木ベラで切るように混ぜ合わせ、なめらかで、口金で搾り出せる程度の柔らかさに仕上げる。
- 3 丸型の口金を入れた袋から梅干し大の生地を中温（160度）の油の中に直接絞り込み、こんがりと揚げる。
- 4 油を切って熱いうちに、C のシナモンシュガーをまぶす。
※卵について：フリッターの衣で残る卵黄を加えているが、ドーナツだけを作る場合は、卵1個で牛乳を少し多い目に。

僕たちがつくりました。



高松大学発達科学部
子ども発達学科の学生