

桐原醸造新聞

2017年9月号

いつもご注文ありがとうございます。

雨が全然降らない梅雨が終わったら雨だらけの夏。暑くなったり涼しくなったり、なんだか忙しいお天気ですね。気温の変化に体がついて行かず、なんとなく食欲不振に陥ったりすることもあります。

そこで今日は、疲れていてもなんとなく食べられてしまう、お酢を使ったさっぱりご飯です。

発芽玄米や酵素玄米などが食べられるようになり、玄米は白米よりも栄養豊富なことは、みなさんもうご存知でしょうが、なんとなく食べにくかったり、作るのに手間がかかったり、そもそも味が好きじゃなかったり…健康志向が増えている昨今、白米をモリモリ食べたい気があるあなた！一人ぼっちじゃないですよ。でも、白米だって何も栄養がないわけじゃないし、手に入りやすいし、炊きやすいし、何しろ美味しいし！たまにはたくさん食べたっていいじゃない！

基本的に、「白米＝糖質」なのですが、ご飯の主成分のでんぷん（糖質）は、冷めることで、難消化性でんぷん（レジスタントスターチ）に変わる事が、数年前に発表され話題になりましたよね。その難消化性でんぷんに変わった白米は、暖かい白米のように体に吸収されず、食物繊維のような働きをして糖質や脂肪の吸収を阻害し、腸を整えてくれます。あんまり食べてはいけないと思っていた白米、冷やせば食べても大丈夫！実は日本のお弁当文化が、知らぬ間に日本人の健康を支えていたのですね。

ということで、今日はちらし寿司です。

ちらし寿司というと、何かおめでたい事があった時や、特別な時に作るイメージがあるかもしれませんが、冷蔵庫の残り物を処分したい時にももってこいのメニューです。なんでもおまかせ酢で作ると、また一味違った味わいに。



ちらし寿司 2～3人分

材料・白米 2合・昆布 1枚・干し椎茸 1枚・人参 1センチ・たけのこ水煮 適宜・油揚げ 半分・オクラ 1本・しそ 4枚・いくら 好きなだけ・卵 2個・砂糖 大きじ1・塩 ひとつまみ・カネキめんつゆ 大きじ2～（同量の水）・カネキなんでもおまかせ酢 大きじ2～3・塩 ふたつまみ

作り方・干し椎茸は戻して千切り、人参、たけのこ、油揚げは適当な大きさに切り、めんつゆと同量の水で茹でておく。オクラは塩水でさっとゆで、輪切りに。卵に砂糖と塩を混ぜ、卵焼きを作り、小さいサイコロ状に切る。おまかせ酢と塩を混ぜておく。ご飯は昆布を入れて固めに炊いたら、切るように酢を混ぜ、煮た野菜も混ぜ冷ましておく。皿に盛り付け、オクラ、卵焼き、いくらを乗せ、千切りにしたしそを乗せて出来上がり。

*酢飯の濃さはお好みで

*お好みで海苔をかけても美味しいです。

夏でも冷房で体が冷えていて、秋になった途端に体調を崩す方もいます。ちらし寿司には暖かいお吸い物を一緒にどうぞ。それでは皆様、（食欲の）秋に向けて準備をしましょうね。