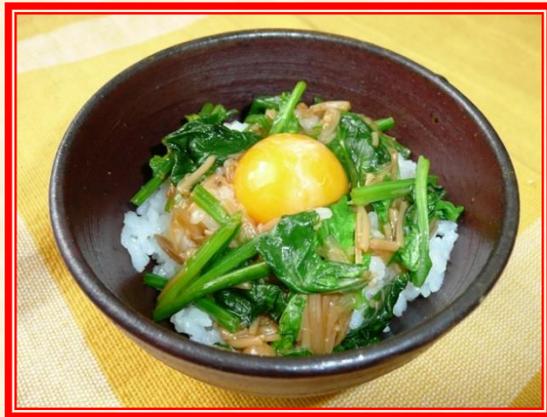


「もっと手軽に朝ごはん」



これさえあれば！
朝ごはんをおいしく、
簡単に！

農林水産省近畿農政局

「ごはんて生き生きプロジェクト」

「朝ごはん改善手法」

目次

- ・ 朝ごはんおいしく食べていますか。
 －朝ごはん改善手法－ 1～6
- ・ おいしい『ごはん』の炊き方(炊飯器編) 7～8
- ・ おいしい『ごはん』の炊き方(土鍋編) 9
- ・ <参考>ごはんをおいしく炊くアイデア 9
- ・ おにぎりを握ろう 10
- ・ 朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(ごはん編) 11～18
 - ・ 変わりおにぎり
 - ・ 卵かけごはん
 - ・ 簡単丼
 - ・ 混ぜごはん
 - ・ アレンジごはん
- ・ 朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(おかず編) 19～21
 - ・ 納豆メニュー
 - ・ 大根メニュー

朝ごはん、おいしく食べていますか。

日々忙しい中、私たちにとって朝ごはんをゆっくり味わって食べることは難しいことなのかもしれません。

でも、ちょっと思い出してみてください。



朝焼けの光さす台所で、あるいは、薪の燃えるぱちぱちとした音とともにキャンプ場で感じたごはんが炊きあがってくるあの香りを。

そして、一口食べたときのあの感触を。

ときには、朝ごはんの原風景に立ち返って食べてみたいものですね。

きっとお箸が進むことでしょう。



この冊子には、いろいろな面で朝ごはんを食べやすくするノウハウを掲載しています。

これをご覧になった方が、ごはんをおいしく感じたり、ごはん食を面倒に感じなくなったりして、少しでもごはんを食べていただけるようになれば幸いです。

さあ、朝ごはん、食べてみましょう！

「朝のごはん作りは面倒だ!」と思いませんか?

☆ 毎朝ごはんを炊く必要はありません。

前夜あるいは休日に炊いておき、ラップにくるんで冷蔵または冷凍保存しておけば、朝レンジで温めるだけでOKです。



☆ パックごはん(※)を食べるのもコンビニのおにぎりを食べるのも、立派な「ごはん食」です。

→ パックごはんやコンビニのおにぎりを利用するほか、スーパーには炊飯した白ごはんも売っていますので、これを自宅で炊いたときと同様小分けして、冷蔵又は冷凍保存しておけば、ごはんが炊けないときに便利です。



状況に応じて
利用しましょう。



(※)パックごはん:いわゆるレトルト食品のごはんのことです。

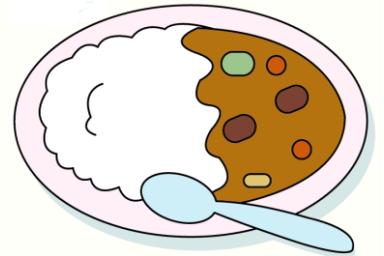
☆ 初心者やちょっとでも手間を省きたい方には、無洗米の利用もおすすすめです。

☆ レンジでごはんが炊けたり料理が作れる様々なグッズが市販されていますので、これらを活用すればさらに便利です。

「おかずが作れないからごはんも食べられない!!」 と思いませんか？

- ☆ 前日の夕食の残りや昼食用に作ったお弁当の残りをうまく活用しましょう。

前日のカレーの残りを朝食べるのも体がシャキッとてよいのでは。



- ☆ ちょっとした一品でもお箸が進みます。



例えば、納豆かけごはん、卵かけごはんは定番ですね。これ以外にも、ふりかけ、鮭のフレークやきざみ昆布、佃煮、金時豆、漬け物、カット野菜など冷蔵庫に常備しているものがあれば、調理をしなくてもよいおかずとして重宝します。

いずれにせよ、普段の朝ごはんに「旅館の朝ごはん」を求めないことが大切です。スーパー、コンビニ等の総菜でも結構です。

- ☆ みそ汁は意外と簡単にできるものです。例えば、油揚げはあらかじめ切って冷凍保存しておいたものを使用、また、乾燥わかめを使用するなどすれば、包丁なしで簡単にみそ汁ができあがります。また、インスタントみそ汁やとろろこんぶなど、手軽なものを使うと便利です。

→ さらに奥の手として、手作りの“インスタントみそ汁”を作り置きしておくという方法もあります。一杯分のみそや具材をラップにくるんで冷蔵または冷凍保存しておき、マグカップに水と一緒に入れてレンジで温めれば出来上がりです。



- ☆ 簡単にできるおかずもいろいろあります。

別掲『朝ごはんにおすすめ「簡単メニュー」(11頁～)』をご参照下さい。

「ごはんになると後片付けが面倒！」と思いませんか？

☆ 食べた後の面倒なことといえば**洗い物**です。これを**極限的に少なくなるように試みましょう**。例えば、前夜までにご飯を炊き、これをおにぎりにして冷蔵または冷凍保存しておきます。これをレンジで温めて食べれば、洗い物は全く出ません。

→ ちなみに、ごはんをラップでくるんで冷蔵または冷凍保存するとき、平たくすると食べる時茶碗に入れなくてはなりません。丸くするとそのまま食べられます。



「もっとおいしいごはんの食べ方はないの？」 と思いませんか？

☆ おいしくごはんを保存するには、**炊きあがったばかりのごはんのあら熱をとり(※)**、**早めに冷凍庫**に入れておくと、レンジで温めたときにも炊きたての味、食感が得られます。

→ 炊飯後、何日か保存する場合は冷凍室で保存します。ラップでくるんでおにぎり状にするほか、茶碗やカップに入れてラップをかぶせたり、ごはん保存用のタッパー(1膳ずつ保存できる物)に入れたりするなど、好みや状況に応じて工夫してみてください。



(※) あら熱をとる: 器の大きさにもよりますが、普通のごはん茶碗や小さめのタッパーくらいの量でしたら、触って熱く感じない程度まで冷まします。茶碗等に入れずにラップにくるんで保存しようとする場合でしたら熱が逃げやすいので、およそ10分くらいでよいでしょう。



☆ 卵かけごはんを食べるラー油をかけるとさらにおいしいとされています。



炊きたてのごはんには鮭フレークだけでも美味しいでしょう。

炊き込みごはんの素なども活用してみてもいいでしょうか。

☆ ごはんのおいしさは炊飯器によっても違います。

加圧のできるものがおすすめです。



**「ごはんを食べたいけど、食べない習慣が変えられない!!」
とっていませんか?**

☆ 毎日きちんと料理しようとする、きつくなるのではないのでしょうか。**手抜きをする日も必要です。**

あまり構えないことが大事です。ふりかけ、佃煮が数種類あれば、案外長続きすると言われています。



☆ 朝起きてすぐには食べられない方も多いと思われます。



自宅で炊いたごはんをおにぎりにして持参すれば、**職場に着いてからでも食べられます。**もちろん途中の駅ナカでもごはんメニューはあります。コンビニのおにぎりでもOKです。

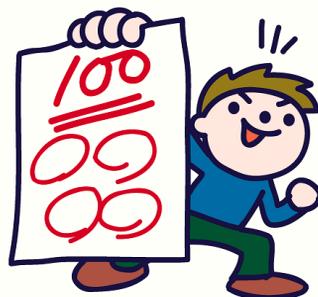
☆ 子どもにとっても、ごはんはゆっくり消化吸収されるので、

授業中も集中が続き、学力にもよいとされています。

社会人も同様ではないでしょうか。



集中力UP!



☆ 玄米や五穀米等を食べると便秘解消に効果があると言われています。ダイエットにもつながるのではないのでしょうか。こちらを試してみてもいかがでしょうか。

ダイエット メニュー

☆ 果実類やヨーグルトなどもごはんのデザートとしておいしく食べることができ



ます。また、ごはんと一緒に牛乳は飲みにくいと感じる方は、カルシウムの吸収が良いと言われる就寝前に飲むなどタイミングを工夫し、1日の栄養バランスを考えてみてはいかがでしょうか。

☆ ごはんをあまり食べなかった子でも、炊きたてのごはんを食べてからは、「炊きたてのごはんはおいしい」と言うようになり、食べる量が増えたということもあります。



ぜひ今一度、

炊きたてのごはんを体感してみてください。

☆ 「ノー残業デー」等には、

早めに家に帰り、夕食づくりや明日の朝食の準備に参加しましょう。

