



2025 **10** October 今日は何の日？

No.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 コーヒーの日 	2 豆腐の日 	3	4 イワシの日
5 レモンの日 	6 中秋の名月 	7	8 そばの日	9	10 トマトの日 まぐろの日 	11
12 豆乳の日 	13 スポーツの日	14	15 きのこの日 	16	17	18 冷凍食品の日
19 孫の日	20	21	22	23 秋土用の丑の日 	24	25
26 柿の日 	27	28 おだしの日	29	30	31 ハロウィン 	

今月の旬食材のおはなし

れんこん

旬の期間
10～2月

〈選び方〉
 手にとったときに**重量感**があり、**しっかりとした硬さ**を感じるものが新鮮です。カットしたものは、**穴の大きさがそろって**いて、**小さめの穴のもの**がおすすです。

〈保存方法〉
 れんこんは**田んぼ**の中で育つため、**光や空気、乾燥が苦手**。泥付きのままキッチンペーパーまたは新聞紙等に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。

〈栄養素〉
ビタミンC、パントテン酸、カリウムなどが含まれており、特に**ビタミンC**はでんぷんに守られているので、**茹でて**も**壊れにくい**のが特徴です。

Recommend レシピ

No.2



提供 株式会社Wellmira (ウエルミラ)

れんこんと 豚肉の かさね蒸し

調理時間



35分

カロリー



191kcal

塩分



2.8g

材料(2人分)

- ・れんこん … 150g
- ・豚ヒレ肉 … 150g
- ・長ねぎ … 1/4本

(A)

- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・おろしにんにく … 小さじ1/2
- ・砂糖 … 小さじ1/3
- ・塩 … 小さじ1/5
- ・かたくり粉 … 大さじ1/2
- ・かたくり粉 … 小さじ1/2
- ・香菜 … 適宜

ポイント

しっとりした豚肉とホクホクのれんこんの風味を一度に楽しめます。

作り方

1. れんこんと豚肉は薄切りにする。
豚肉に(A)を混ぜ合わせ、10分程おいて下味をつけておく。
れんこんは水にさらさない。
長ねぎは白髪ねぎにする。
2. 耐熱容器にれんこんと豚肉を交互に重ねて並べる。
3. 蒸気のあがった蒸し器で15分ほど蒸し、中まで火を通す。
4. 3を器に盛り、残った蒸し汁に倍量の水(分量外)で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつけ、れんこんと豚肉にかけ、白髪ねぎと香菜を添える。



小麦粉の代用として使われる機会が増え、需要も増加傾向！

K O M E K O

カラダに優しい

米粉の魅力

4つの事

参考：農林水産省「広がる米の可能性 カラダにやさしい「米粉」の魅力」

米粉と小麦粉の違いは？



小麦粉には「グルテン(グリアジンやグルテニン)」というたんぱく質の一種が含まれています。グルテンは体質によってアレルギー源となる可能性もありますが、グルテンを含まない米粉は「ノングルテン・グルテンフリー食材」として注目が高まっています。

高い栄養価のヘルシー食材



アミノ酸バランスに優れた米の高い栄養価を、ごはんとは違う食べ方で摂取できます。また、小麦粉に比べて油の吸収率が低いので、揚げ物に使うと冷めてもサクサク感が長く続き、さっぱりヘルシーな仕上がりに。さらに小麦粉より消化が良く、胃もたれしにくいなどの特徴があります。

どんな料理にも使いやすい



調理工程の多いお菓子やパンづくりも、扱いやすい米粉を使えば比較的手軽に作れます。米粉は油分が少なくサラサラとしているためダマになりにくく、お菓子づくりの際に粉をふるう必要がありません。

料理には細かい粒子のものがおすすめ



米の粒子の細かさや米に含まれる成分によって、パン用や麺用、菓子用など用途が異なります。小麦粉の代用品として料理に使うなら、粒子が細かいものがおすすめです。

Recommend レシピ

No.4



おいしいレシピ

提供 エバラ食品工業株式会社

ダージーパイ (台湾からあげ)

調理時間



20分+

カロリー



327kcal

塩分



1.1g

※調理時間以外の作業がある場合「+」が表示されます。

材 料 (2人分)

- ・ 鶏むね肉 … 大1枚
- ・ エバラ黄金の味 … 大さじ4
- ・ 五香粉 … 小さじ1/2
- ・ 片栗粉 … 50g
- ・ 米粉 … 50g
- ・ 揚げ油 … 適量

ポイント

「黄金の味」に五香粉をちょい足しするだけ！ 人気の台湾グルメがおうちで手軽に作れます。衣に米粉を使うことで、カリッとした食感に仕上がります。

作り方

1. 鶏肉は肉の厚い部分を開いて厚みを均一にし、麺棒などでたたいて薄くのばし、半分に切ります。
2. 1をポリエチレン袋に入れ、「黄金の味」と五香粉を加えて袋の上からもみ込み、約30分漬け込みます。(時間外)
3. 片栗粉と米粉を混ぜ合わせ、2に薄くまぶします。
4. フライパンに多めの油(深さ2cm程度)を熱し、3の両面を揚げ焼きにして、出来あがりです。

使用商品

エバラ
黄金の味 中辛



Recommend レシピ

No.5



提供 マルコメ株式会社

ブルーチーズを使った カリフラワーと 雑穀のドリア

調理時間



25分

カロリー



586kcal

塩分



2.4g

材料(2人分)

【具材】

- ・カリフラワー … 120g
- ・ロースハム … 40g
- ・ブルーチーズ … 35g
- ・五穀入りご飯
(雑穀入り) … 200g
- ・パン粉 … 20g

【ホワイトソース】

- ・液みそ … 小さじ2
- ・バター(有塩) … 大さじ2

(A)

- ・牛乳 … 2カップ
- ・米粉 … 20g

ポイント

米粉を使うとホワイトソース
がだまにならずに手軽に
作れます。

作り方

1. 鍋にバターを入れて中火で溶かし、
(A)を加える。ヘラで鍋底を混ぜながら
とろみが出てくるまで混ぜ、最後に
「液みそ」を加えて火を止める。
2. 耐熱皿の内側にサラダ油適量(分量外)
をうすく塗り、雑穀入りご飯を平らに
敷き詰める。
3. 小房に分けて1cm厚さのスライスに
したカリフラワーとロースハム、
1cm角程度に切ったブルーチーズを
2の上に均等に散らしたら、1を全体に
回しかけ、パン粉を表面にふって
220度のオーブンで10~12分、
表面に焼き色がつくまで焼く。

使用商品

マルコメ
液みそ 料亭の味

