

No.42

今月の食材

お米(あきたこまち)

コシヒカリを親に持つあきたこまちは、コシヒカリ譲りの味の良さを誇ります。

香りも良く、粘りもありモチモチとした食感の良さが特徴です。

旨み・甘み・粘り・歯ごたえなどバランスが非常によく、完成されたお米と言われています。

この夏103年ぶりの決勝進出！

感動を与えてくれた

金農パワーの源はあきたこまち！



お米には、パワーの源となるでんぷん
の他、食物繊維などの栄養素がふんだんに含まれています。

緊急企画！度重なる災害を受けて

ポリ袋を使ってご飯を炊く方法！

 調理時間：約40分

用意するもの

米	1合
水（綺麗な水）	180ml（1合）
ポリ袋（調理用）	1～2枚



- ① ポリ袋に米と水を入れる。
水に余裕がある場合は米を洗う。
- ② 袋の中の空気を抜いて口をしっかり結ぶ。空気が入っていると袋が破けたり、飯が生煮えになります。
- ③ 鍋に米が浸るくらいの水と袋を入れ、30分程炊き、その後少し蒸らす。強く煮たたさせる必要はありません。

【ポイント】

- ・一緒にレトルト食品を温める事が出来ます。
- ・皿を汚さずにご飯を食べることが出来ます。