

◆食べて発見！お米の魅力◆

お米の消費量

【1世帯あたりの米の年間購入量】

	全国	64.16kg
1	札幌市	80.32kg
2	静岡市	78.40kg
3	福井市	77.46kg
4	福島市	73.21kg
5	盛岡市	71.61kg

【出典】家計調査（二人以上の世帯）品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング（2018年～2020年平均）（総務省統計局）

お米に秘められたパワー

お米には、私たちの体に必要な栄養素が詰まっています。特にお米の主成分である炭水化物は、活動源として欠かせない栄養素です。炭水化物は、体内に吸収されるとブドウ糖に分解され、脳や筋肉などのエネルギー源として利用されます。また、お米には血液や筋肉など身体形成に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルも含まれており、とても栄養バランスの良い食べ物なのです。毎日を健康に過ごすためにも、お米を中心とした食事を心がけましょう。

米100gに含まれる栄養成分



クローズアップ！ いちほまれ

いちほまれ

日本穀物検定協会が取りまとめた令和2年産米の食味ランキングにおいて、福井県のブランド米「いちほまれ」が最高評価である「特A」を4年連続で獲得しました。「特A」獲得は北陸3県で唯一です。その評価方法は、訓練した専門の評価員が、白飯の「外観・香り・味・粘り・硬さ・総合評価」の6項目について評価しています。特に「いちほまれ」は絹のように白く、つやがあり、噛んだ時に弾力やつぶ感を感じるのが特徴です。地元福井のブランド米をぜひ味わってみてください。

最新情報は
こちら！→
『いちほまれ』
ホームページ



◆おいしくSDGs！地産地消◆

福井のコレ旬 マコモダケ

マコモダケの チンジャオロース&春巻

12 つくる責任
つかう責任
♻️



材料（4人分）

マコモダケ	2本
ブロックベーコン	150g
ピーマン	3個
にんじん	1/2本
しめじ	1/2株
しょうが	1/2かけ
にんにく	1かけ
★鶏がらスープ（粉末）	大さじ1/2
★みりん	大さじ3
★オイスターソース	大さじ1
★醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
春巻きの皮	4枚
水溶き小麦粉	適量

やってみよう！

たけのこの代わりにマコモダケでチンジャオロースを。余ったら、春巻にリメイクして最後まで食べましょう！

作り方

- ① マコモダケ、ベーコン、にんじん、ピーマンはマッチ棒くらいの大きさに切る。しめじは石附を取りほぐす。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② サラダ油大さじ1に、にんにくとしょうがを入れ、香りが出るくらいまで中火で炒める。
- ③ ①の残りの材料を入れてさらに炒める。
- ④ 火が通ったら、★の調味料を合わせて入れる。最後にごま油を入れて、チンジャオロースの完成！
- ⑤ 余ったチンジャオロースの汁気を切り、春巻の皮で包んで、水溶き小麦粉で留める。170度の油で揚げて春巻きにリメイク！

（レシピ作成／ふくいの食育リーダー 水嶋昭代）