

あいちのかおり とは？



愛知県農業総合試験場で希少米である「ハツシモ」と「ミネアサヒ」の交配によって誕生しました。

大粒でつやと粘りのバランスに優れ、料理を問わずオールマイティにお使いいただける“冷めても美味しい”品種です。

愛知県内随一の産地である犬山市では毎年10月中旬ごろ収穫されます。

← お米をじっくり味わう！
「おすすめレシピ」はこちら

↻ 時間がないときにはコレ！
「時短レシピ」は次のページ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは、持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



犬山市
Inuyama City

JA愛知北

学校法人 市邨学園
名古屋経済大学

このパンフレットは、多子多胎世帯支援「お米配布事業」の一環として、犬山市、JA愛知北、名古屋経済大学が協力し作成したものです。

あいちのかおりで
まんぞくごはん

おすすめ
レシピを
ご紹介！

「あいちのかおり」のお買い求めは
お近くの販売店またはJA愛知北の各支店まで

お米のうま味を生かした 豆味噌の炊き込みごはん



材料(4人分)

・米(あいちのかおり)	2合	・和風だしの素	3g
・鶏もも肉	20g	・塩	小さじ1
・にんじん	1/4本	・油	大さじ1
・まいたけ/しめじ	各25g	・豆味噌	大さじ1
・ごぼう	30g	・みりん	大さじ2
・厚揚げ	1枚	・ねぎ(付け合わせ)	少々
		・水	400ml

作り方

- 鶏もも肉を1.5cm角に切る。にんじんは短冊切りにしておく。ごぼうはささがきにし、水に5分ほどさらした後、水を切る。
- 耐熱容器に豆味噌とみりんを入れ、電子レンジ(600w)で30秒加熱して溶かす。
- 炊飯器の内釜に米と水(400ml)、②と残りの材料も入れ軽く混ぜ通常通りに炊く。

栄養ひとことメモ

豆味噌は、米味噌や麦味噌に比べカルシウムや鉄などのミネラルが多く含まれます。穀類を一切使用せず、全量を豆こうじの形で仕込む「味噌の原型」ともいわれる中部地方の豆味噌。独特の香り、深いコクと若干の渋味が醸し出す濃厚なうま味をあいちのかおりとともにぜひご賞味ください!

お子様と一緒に手作りでできる
「折りたたみキンパ」のレシピは
右のQRコードからどうぞ!



監修

中村 真緒・長屋 幸弥佳・松尾 優里・蓑輪 かよ
(管理栄養学科2, 3年生)

フライパン1つでできる かんたん! 時短パエリア



材料(3人分)

・米(あいちのかおり)	1.5合	・ミックスベジタブル	50g
・玉ねぎ	1個	・コンソメ(キューブ)	1個
・パプリカ(黄・赤)	1/2個	・オリーブオイル	適量
・トマト缶	1缶	・こしょう	少々
・ツナ缶	1缶	・レモン汁	少々
・シーフードミックス	200g	・豆苗(付け合わせ)	少々
		・水	500ml

作り方

- 玉ねぎをみじん切りにする。
- フライパン(直径26cm)にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、パプリカ、シーフードミックスを加えて焼き色がつくまでよく炒める。その後、パプリカは取り出しておく。
- トマト缶、ツナ缶を加え、水分が無くなるくらいまで煮詰める。
- 水(500ml)を入れた後、コンソメ、ミックスベジタブルを加えてひと煮立ちさせる。
- 米(あいちのかおり)を研がずに入れ、強火で5分、その後弱火で12分程度煮詰めていく。
- フライパンと煮詰めた米の境界面がパリパリになったら、②で取り出したパプリカを盛り付けて完成!お好みでこしょう、レモン汁をかけても美味しく召し上がれます。

栄養ひとことメモ

成長期に大切な栄養素であるDHA(ドコサヘキサエン酸)。ツナ缶をサバ缶に代えると、約3倍のDHAが摂取できます! 簡単で安価な魚の缶詰を上手に活用して美味しく健康に!

監修

大城 美月・金城 楓蘭・新城 朱莉・福井 弥央
(管理栄養学科3年生)

名経大管理栄養学科教員による



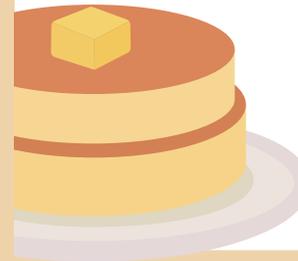
健康・栄養 ミニコラム

Vol.1

間食=おやつのおすすめ

子どもの健やかな成長に必要な栄養素であるカルシウムと鉄は不足しがちな栄養素でもあります。カルシウムは丈夫な骨や歯を作ります。鉄は全身に酸素を運ぶ役割をしますが、不足すると貧血などがみられます。

鉄の吸収率をあげるには、ビタミンCやたんぱく質と一緒に「間食」として取り入れましょう。食事だけでは不足する栄養素を補うためにも、焼き芋、野菜や果物をミキサーにかけたり、パンケーキに混ぜたりして牛乳と一緒に摂取することをオススメします。

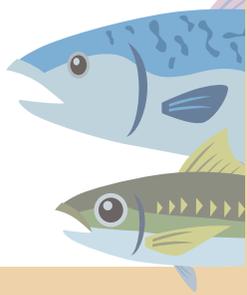


庄司 史香(管理栄養学科 准教授)

脳の発達と魚介類

オメガ3脂肪酸としても知られるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、その体内での局在から、神経機能の発達に重要な役割を果たしていると考えられています。特に、乳幼児から小学生にかけては、外界からの様々な刺激によって脳が高度に発達する時期ですので、食事からの十分な栄養摂取はとても大切です。

魚介類はDHA以外にもたんぱく質やミネラルが豊富に含まれています。苦手な人も多いですが、缶詰や魚肉ソーセージなどを活用して日々の食生活に導入してみてはいかがでしょうか。



太田 和徳(管理栄養学科 准教授)

あいちのかおり とは？



愛知県農業総合試験場で希少米である「ハツシモ」と「ミネアサヒ」の交配によって誕生しました。

大粒でつやと粘りのバランスに優れ、料理を問わずオールマイティにお使いいただける“冷めても美味しい”品種です。

愛知県内随一の産地である犬山市では毎年10月中旬ごろ収穫されます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは、持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



このパンフレットは、多子多胎世帯支援「お米配布事業」の一環として、犬山市、JA愛知北、名古屋経済大学が協力し作成したものです。

炊きたての
ごちそう

← お米をじっくり味わう！
「おすすめレシピ」はこちら

↻ 時間がないときにはコレ！
「時短レシピ」は次のページ

「あいちのかおり」のお買い求めは
お近くの販売店またはJA愛知北の各支店まで

おすすめ
レシピを
ご紹介！

vol
2

トマトリゾット

お米の旨味を引き立てる!



材料(4人分)

・米(あいちのかおり)	2.5合	・サラダ油	6g
・トマト缶(ホール)	200g	・ケチャップ	30g
・ミニトマト	4個	・コンソメ(顆粒)	2g
・ナス	70g	・塩	1g
・ピーマン	40g	・コショウ	適量
・ソーセージ	40g	・乾燥パセリ	適量
・チーズ	80g		

作り方

- ① ナスとピーマン、ソーセージを一口大に切る。ミニトマトはヘタを取って半分に切っておく。
- ② フライパンに油を引き、切ったナス、ピーマン、ソーセージを炒める。
- ③ 焼き色が付いたら、米、トマト缶、コンソメ、塩、コショウ、ケチャップを入れて煮る。
- ④ 米が柔らかくなったら、チーズを加える。
- ⑤ チーズが溶けたら、ミニトマトを入れてさっと煮る。
- ⑥ 仕上げにパセリをかけたら完成!

栄養ひとことメモ

今回のレシピには、全て地元で採れる野菜を使用しています!さらに、リゾットからライスボールやドリアにアレンジすることもできますので、ぜひお子様と一緒に楽しく作ってみて下さい!

監修

磯部 竜土・伊藤 友佑・酒井 陽大・柘 美羽
永田 桃果・西山 未優(管理栄養学科3年生)

越津ねぎのケジャリー

炊飯器で簡単・おいしい!

ケジャリー(Kedgerie)はインド料理にルーツをもつカレーピラフに似たイギリスの家庭料理です。



材料(4人分)

・米(あいちのかおり)	2.5合	・コンソメ(顆粒)	小さじ1
・越津ねぎ	1本	・塩	小さじ2
・トマト	お好みで数個	・しょうが(みじん切り)	大さじ1
・ツナ缶	1缶	・バター	大さじ半分
・卵	4つ	・水	500ml
・カレー粉※	小さじ2	※カレー粉は、カレールウ1片でも可	

作り方

- ① 米を洗い、ざるに上げて15分程度おく。
- ② 卵をゆで、半分は輪切り、もう半分は粗みじん切りにする。(粗みじん切りはフォークを使うと簡単です)
- ③ 越津ねぎは根元を切り落とし、白い部分をみじん切り、緑の部分は1cm幅に刻んでおく。
- ④ 炊飯器に①の米、みじん切りにしたしょうが、ツナ缶、コンソメ、みじん切りにした越津ねぎ、カレー粉、塩を加え2.5合の目盛まで水を入れ、軽く混ぜて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、バター、粗みじん切りにしたゆで卵、1cm幅の越津ねぎを加えて軽く混ぜ、少し蒸らしておく。
- ⑥ 器に盛り付け、輪切りにしたゆで卵と半分に切ったトマトを添えたら完成!

栄養ひとことメモ

越津ねぎは「あいちの伝統野菜」にも指定されている地元のブランド野菜です。11月から旬を迎え、柔らかく濃厚な甘み特徴です。寒くなるこれからの時期におすすめです!

監修

加木屋 優真・木村 航己・藤田 美穂・松浦 光
水野 瑛菜・山田 優希(管理栄養学科3年生)

名経大管理栄養学科教員による

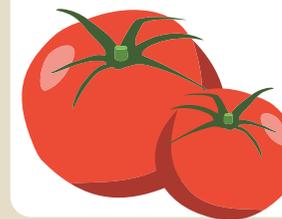


健康・栄養 ミニコラム

Vol.2

毎日摂りたいトマトの効能

トマトには、3大抗酸化ビタミンといわれるβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが含まれています。抗酸化作用により免疫力低下の原因となる活性酸素を消去し、動脈硬化や老化などの生活習慣病の予防効果が期待できるとされています。また、トマトに含まれるリコピンは熱に強く、加熱しても損出しないほか、水に溶けにくく油に溶けやすい性質のため、油を



使用した煮込み料理や、イタリアン料理などの加熱調理をすることで、さらに吸収率がアップしオススメです。

庄司 史香(管理栄養学科 准教授)

炊いたお米の保存方法

お米は炊きたてが一番ですが、一度に食べることが難しいときは保存することもできます。その際、美味しさを保つ決め手は「デンプンの状態」にあります。炊きたてのお米のデンプンは水分を多く含み柔らかく緩んだ構造をしていますが、冷めると水分が抜けて硬くなり、消化には良くありません。

炊きあがりから数時間以内であれば、炊飯器の保温機能が有効です。もしそれ以上に保存したい場合は電子レンジ使用可の容器に小分けにして移し、粗熱が取れたら、冷蔵庫ではなく「冷凍庫」で保存してみてください。再加熱時の食感や風味に差が出ますよ。

太田 和徳(管理栄養学科 教授)



あいちの かおり とは？



愛知県農業総合試験場で希少米である「ハツシモ」と「ミネアサヒ」の交配によって誕生しました。

大粒でつやと粘りのバランスに優れ、料理を問わずオールマイティにお使いいただける“冷めても美味しい”品種です。

愛知県内随一の産地である犬山市では毎年10月中旬ごろ収穫されます。

あいちのかおりと相性ぴったり！

← 余ったおかずを活用
「アレンジレシピ」はこちら

↻ 時間がないときにはコレ！
「時短レシピ」は次のページ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは、持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



このパンフレットは、多子多胎世帯支援「お米配布事業」の一環として、犬山市、JA愛知北、名古屋経済大学が協力し作成したものです。

ほ
お
ば
る
し
あ
わ
せ



おすすめ
レシピを
ご紹介！

vol
3

「あいちのかおり」のお買い求めは
お近くの販売店またはJA愛知北の各支店まで

余った
おかずで
簡単
アレンジ!

ライスバーガー



お米と同じ
犬山市でつくられた
トマト「おいしい花子」を
使用しました。

冷凍食品で
買う
時短!

かんたん油淋鶏



お米と同じ
犬山市でつくられた
トマト「おいしい花子」と、
長ねぎは、あいちの
伝統野菜「越津ねぎ」を
使用しました。

名経大管理栄養学科教員による



健康・栄養 ミニコラム

Vol.3

豚肉は疲労回復ビタミンがたっぷり!

豚肉は体に吸収されやすい良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。なかでも炭水化物などの糖質のエネルギー代謝を助ける「ビタミンB1」の含有量が多いのが特徴です。ビタミンB1は「疲労回復のビタミン」とも呼ばれており、ニラ、ネギ、にんにく、玉ねぎなどに含まれる「アリシン」と一緒に摂取することで吸収率がアップし、効果が高まります。アリシンは刻んだり、



すりおろしたりすることで作用するため、生姜焼きやにんにく炒めなど、いろいろな料理に活用し、食生活に取り入れてみてください。

庄司 史香 (管理栄養学科 准教授・管理栄養士)

冷凍食品の栄養と安全性

野菜をはじめ、食品価格の高騰が続いています。でも、育ち盛りのお子様がいいらっしゃるご家庭では、できる限り豊富な食材でお料理を提供してあげたい!そんな時こそ「冷凍食品」を活用してみませんか?現在、日本の冷凍食品は最先端の技術によって、ビタミンなどの失われがちな栄養は逃がさず、美味しさと便利さが際立った製品が多く出回っています。何よりも、冷凍食品は「保存料」を使用していません。安心・安全かつ生鮮食品に比べ価格変動も少なく、バリエーションも豊富で、時短調理にぴったりです。

太田 和徳 (管理栄養学科 教授)

材料(4人分)

・ごはん(あいちのかおり)	2合	・ごま油	少々
・豚肉	120g	・サラダ油	少々
・小松菜	80g	・酒	大さじ1
・ミニトマト	お好みで数個	・顆粒だし	適量
・片栗粉	30g	・おろしにんにく	適量
・砂糖	大さじ1	・おろししょうが	適量
・しょうゆ	大さじ2		

作り方

◇調理時間:約30分(炊飯を除く)

※ 事前に「あいちのかおり」を炊飯しておきます。

- ① ご飯に片栗粉を混ぜ、8等分にしてラップに包み、直径8~9cmくらいの円形に成形し、フライパンで両面を焼く。
- ② 豚肉を一口大に切り、しょうゆ、酒で下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ③ 小松菜を3cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油をひき、②の豚肉、おろしにんにく、おろししょうがを入れ炒め、色が変わったら③の小松菜を入れ、さらに炒める。火が通ったら、顆粒だし、しょうゆ、砂糖、水溶き片栗粉を加えとろみをつける(硬めのとろみのほうがまとまりやすい)。
- ⑤ ①に④の具材とミニトマトを挟んで完成!

栄養ひとことメモ

お好みの具を挟んでアレンジすることもでき、お子様と一緒に作ることでコミュニケーションもとれます。普段と違ったお米の活用で成長期に欠かせない栄養素を効率良く、楽しく摂取しましょう!私たちのオススメは、BLTとチキンナゲットです。

監修

磯村 季紀・押村 健生・加藤 愛依子
神田 彩華・小島 実夕・原 彩華・吉岡 心華
(管理栄養学科3年生)

材料(4人分)

・ごはん(あいちのかおり)	2.5合	・しょうゆ	大さじ1と1/2
・冷凍唐揚げ	10個	・酢	大さじ2と1/2
・長ねぎ	1/3本	・ごま油	大さじ1
・ミニトマト	お好みで数個	・しょうが※	10g
・キャベツ	1/3玉	※しょうがは、	
・砂糖	大さじ1/2	すりおろしでも可	

作り方

◇調理時間:約10分(炊飯を除く)

※ 事前に「あいちのかおり」を炊飯しておきます。

- ① 冷凍唐揚げを解凍し、加熱して食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツは千切り、長ねぎとしょうがはみじん切りにする。(冷凍の刻みねぎの場合は、凍ったまま叩いて砕くと楽です)
- ③ ②の長ねぎ、しょうがに砂糖、しょうゆ、酢、ごま油を混ぜ合わせ、たれをつくる。
- ④ キャベツの千切りを盛りつけ、唐揚げを並べてたれをかけ、トマトで彩りを添えたら完成!
炊きたての「あいちのかおり」と一緒にお召し上がりください。

栄養ひとことメモ

最近の冷凍食品は「自然解凍」でそのまま使えるものも増えています。これは国の厳しい衛生基準をクリアした製品に認められる特別な表示です。表示がない冷凍食品は必ず十分加熱してからお使い下さい。

監修

今井 美穂・尾田 あかね・杉浦 希美
杉山 璃音・中井 碧・堀 行慶・安藤 里称
(管理栄養学科3年生)

あいちのかおり とは？



愛知県農業総合試験場で希少米である「ハツシモ」と「ミネアサヒ」の交配によって誕生しました。

大粒でつやと粘りのバランスに優れ、料理を問わずオールマイティにお使いいただける“冷めても美味しい”品種です。

愛知県内随一の産地である犬山市では毎年10月中旬ごろ収穫されます。

「おにぎり」で食べてほしい！

← 親子で楽しく作ろう！
「食育レシピ」はこちら

🔄 シンプルだけど美味しい！
「定番レシピ」は次のページ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは、持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



犬山市
Inuyama City

JA愛知北

学校法人 市邨学園
名古屋経済大学

このパンフレットは、多子多胎世帯支援「お米配布事業」の一環として、犬山市、JA愛知北、名古屋経済大学が協力し作成したものです。

「あいちのかおり」のお買い求めは
お近くの販売店またはJA愛知北の各支店まで

おにぎり
とびきり
お気に入り

vol
4

おすすめ
レシピを
ご紹介！

親子で
楽しく作ろう!
食育
レシピ

見て楽しい! 食べて美味しい!

パッケンおにぎり



材料(4人分)

・ごはん(あいちのかおり)	2合	・大葉	8枚
・海苔(巻く用・目玉用)	4枚	・スライスチーズ	1枚
・鮭フレーク	80g		

作り方

◇調理時間:約15分(炊飯を除く)

※ 事前に「あいちのかおり」を炊飯しておきます。

- ① ご飯を丸く握る(1個の目安:150g)
- ② 焼き海苔を半分に折り、①のおにぎりを巻き、ラップに包んでなじませる(少しおいておく)。
- ③ ②のラップをはずし、海苔のとじ目を下にして包丁で切れ目を入れる。
- ④ スライスチーズを丸く切り抜き、好みの目の形を海苔で作り、スライスチーズに乗せる。
- ⑤ ③の切れ込みに、大葉、鮭フレークを入れ、④の目玉をおにぎりについたら完成!

栄養ひとことメモ

見た目の可愛らしさからお子様にも喜んでいただけること間違いなし! お好みの具材を挟んでアレンジすることもできるため、お弁当やイベント料理にも最適です。
親子で一緒に会話を楽しみながら作ってください。

監修

浅野 晃輝・石丸 乃愛・熊澤 宗一郎
近藤 麻裕里・中竹 留理・西川 留那
(管理栄養学科3年生)

シンプル
だけど
美味しい!
定番

香ばしい香りが食欲を刺激!

味噌焼きおにぎり



長ねぎはあいちの
伝統野菜
「越津ねぎ」を
使用しました。

材料(4人分)

・ごはん(あいちのかおり)	2.5合	・みそ	大さじ4
・しらす※	適量	・みりん	大さじ4
・長ねぎ(越津ねぎ)	1/5本	・ごま油	少々
・かつお節	適量		

※ちりめんじゃこでも可

作り方

◇調理時間:約10分(炊飯を除く)

※ 事前に「あいちのかおり」を炊飯しておきます。

- ① ボウルで、ごはんとしらすを混ぜ合わせる。
- ② ①をお好みの形で握っておく。
- ③ 長ねぎを細かくみじん切りにして、みそ、みりん、かつお節とよく混ぜる。
- ④ ②の表面に③を塗り、ごま油をひいたフライパンで焼き色がつくまで焼いたら完成!

栄養ひとことメモ

味噌は、使われる麹の種類で米味噌、麦味噌、豆味噌があります。もし機会があれば、普段お家で使っている味噌の種類とは異なる味噌を是非試してみてください。また一味違った味わいが楽しめて、お家の新たな定番味噌になるかもしれません。

監修

小穴 果子・岡山 千晃・兼松 沙衣
久野 日菜子・近藤 里佳・福井 珠希・山口 愛花
(管理栄養学科3年生)

名経大管理栄養学科教員による



健康・栄養 ミニコラム

Vol.4

のりの効能

のりには良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB12、食物繊維、葉酸等が豊富に含まれています。特に葉酸は、赤血球の合成に大きく関わり、不足すると貧血症状がおきる

原因になります。また、胎児の成長には特に必要とされ、妊娠前からしっかりと摂っておきたい栄養素です。おにぎりへのりを巻くことは、浅草海苔の養殖が盛んになった江戸時代とされますが、手にご飯がつかないという便利さも相まって、手軽にのりの栄養を摂ることができ効率が良い摂取方法です。おにぎりの中に入れる具材次第で、和風や洋風など様々なバリエーションが楽しめるのも魅力の一つですね。皆さんお好みの具材を入れて、オリジナルのおにぎりを作ってください。

庄司 史香(管理栄養学科 准教授・管理栄養士)

日本で最初のおにぎり?

国内最古のおにぎりの痕跡は、古墳時代の遺跡(神奈川県)の焼失住居跡で見つかっています。状態から、ちょうど握りこぶし大の炊いたお米のかたまりで、笹で編んだカゴに複数個入っていたと考えられています。イメージは「古墳時代のお弁当」といった感じでしょうか?この時代は縄文・弥生時代の後で、稲作が広まり食生活が大きく変化した時期だと言われています。それから約1,400年経った現代でも、生活スタイルは違うけれど、変わらずにおにぎりを食べているって面白いですね。

太田 和徳(管理栄養学科 教授)

