

# 炊き込みご飯の魅力

2023年11月1日

1 / 3

皆さんは、「炊き込みご飯」というと、どんなご飯を思い浮かべますか？

具材が沢山入っていて、おこげの香りが香ばしいご飯を思い浮かべるでしょうか？

「炊き込みご飯」といえば、今頃の時期から食卓に出回り始め、秋の味覚を代表する料理のひとつです。**“秋の定番料理”**というイメージが強いですが、私は秋だけでなく、季節を問わず楽しめる料理でもあると考えています。

また、作るのに少し手間のかかるイメージをもたれる方もいるかと思いますが、「炊き込みご飯」は、食材・調味料を炊飯器に入れて炊くだけで、簡単・手軽に作れる、栄養満点のパワーフードです！

今回はそんな、**栄養満点・魅力満点**の炊き込みご飯について、興味をもっていただき私が皆さんに、季節ごとでおすすめしたい炊き込みご飯を、ご紹介したいと思います。

## ～春がおすすめの炊き込みご飯～



「筍の炊き込みご飯」

春といえば、やはりこの時期が旬の「筍の炊き込みご飯」がおすすめです！

**シャキシャキ**とした食感が癖になるタケノコと、彩りの良いきぬさやを、風味ゆたかなだし汁で炊きあげた、春の訪れを感じる、定番の炊き込みご飯です。

噛めば噛むほど旨味のでるタケノコと、食材の旨味を吸い込んだお米がやみつきになる一品です。

春が旬のタケノコには、**ポリフェノール、食物繊維、カリウム**などの栄養素が豊富です。**抗酸化作用(老化防止)、整腸作用、高血圧やむくみ防止**など、健康や美容に嬉しい効能が得られます！

タケノコの他にも、春が旬のそら豆や桜エビ、あさりなどの食材を使った、春を感じられる炊き込みご飯もおすすめです

# 炊き込みご飯の魅力

2023年11月1日

2 / 3

## ～夏がおすすめの炊き込みご飯～

夏といえば、この時期が旬の「トマトの炊き込みご飯」がおすすめです！

炊き込みご飯というより、ピラフに近いですが、**甘酸っぱくジューシー**なトマトを丸々1個炊き込んだ、バターが香る炊き込みご飯です。

トマトのほどよい酸味とバターの香りが食欲をそそる、夏に食べてほしい一品です。

夏が旬のトマトには、**食物繊維**をはじめ**ビタミン(A, K類)**が豊富に含まれています。視力や皮膚を正常に保ち、骨粗しょう症の予防にも効果があるといわれています！

トマトの他にも、夏が旬のトウモロコシや梅干しなど、さっぱりしっかり食べられる炊き込みご飯がおすすめです



「トマトの炊き込みご飯」

## ～秋がおすすめの炊き込みご飯～



「秋刀魚の炊き込みご飯」

秋といえば、この時期が旬の「秋刀魚の炊き込みご飯」がおすすめです！

手軽に入手できるサンマ缶を使い、旬のキノコをたっぷり使った、ぜひ秋に作ってほしい炊き込みご飯です。

サンマの**旨味がぎゅっと**詰まった香ばしいおこげと甘辛い味付けに、箸がすすむ一品です。

サンマには、主に**EPA、DHA**、などの栄養素が豊富です。血液をさらさらにし、脳の発達・維持向上を促すなどの効果が得られます！

サンマの他にも、秋が旬のサツマイモや栗など、秋の味覚を感じる炊き込みご飯もおすすすめです

# 炊き込みご飯の魅力

2023年11月1日

3 / 3

## ～冬がおすすめの炊き込みご飯～

冬といえば、この時期が旬の「里芋の炊き込みご飯」がおすすめです！

冬の寒さで旨味が凝縮された里芋と鶏ひき肉、エリンギを炒めて味付けし、昆布だしで炊き上げた、一度は食べてみてほしい炊き込みご飯です。

里芋の**ねばねば・もちり**とした食感とお米の相性がたまらない一品です。

里芋には、特有のねばねばに含まれる**ガラクトン、グルコマンナン、カリウム**などの栄養素が含まれています。その粘着性により**食べ過ぎ防止や血糖値上昇抑制、整腸作用**など、体に嬉しい効果があります！

里芋の他にも、冬が美味しい真牡蠣やホタテ、長芋や大根などの、食材を使った炊き込みご飯がおすすめです。



「里芋の炊き込みご飯」

以上、私が皆さんにおすすめしたい、季節を問わず楽しめる**栄養満点・魅力満点**の炊き込みご飯をご紹介します。

一つでも、食べてみたい、作ってみたいと、興味を思っただけの炊き込みご飯がありましたでしょうか？

どれも手軽に作れて、美味しいものばかりなので、ぜひ試していただけたらと思います。

設計部 川満