

秋はやっぱり 炊き込みごはん

まだまだ暑いとはいえ、日に日に秋の気配も感じられる今日この頃。食欲が落ちた夏からモリモリ食欲の秋に突入ですね。ごはんも炊き込みにしておくと、あとはちょっとしたおかずがあれば満足なのも主婦にはうれしい献立。余ったら、おにぎりにしてお弁当に。あとは、食べ過ぎないようにご用心！！

9月

マイタケとツナ缶のたきこみごはん

材料
米 2合 舞茸 200g ツナ缶 1缶(70g) めんつゆ
2倍濃縮タイプ 大さじ5 小ねぎ 適量

作り方
①米は通常通り洗い、ザルにあげておく
②釜に米、めんつゆを入れ、通常量の水よりやや控えめに
混ぜ、ツナ缶は油ごと加え全体に広げる
③②の上に食べやすい大きさに裂いたマイタケをのせ、通常炊飯
④炊きあがり器に盛ったら上から小ねぎをかけてできあがり

焼き鮭とひじきのたきこみごはん

材料
米 2合 塩鮭 2切れ にんじん 30g しいたけ 2~3枚
ひじき 5g
酒・みりん・しょうゆ 各大さじ1 だし汁 2合炊飯量 白いりごま

作り方
①米は通常通り洗い、水に浸水したあとザルにあげておく
②塩鮭は焼き、ひじきは水でもどす。にんじんは細切り、しいたけは薄切り
③釜に米、分量の酒・みりん・しょうゆを加え、2合分量のだし汁をくわえ、軽く混ぜ、戻したひじき、にんじん、しいたけを順に入れ、その上に焼いた塩鮭をのせ、通常炊飯する。
④炊きあがったら鮭を取り出し、皮と骨を取り除き再度戻し入れ、全体にさっくり混ぜる
⑤器に盛ったら白ごまをふりかけてできあがり



さつまいもの塩バターたきこみごはん

材料
米 2合 さつまいも 300g 酒・みりん・白だし 各大さじ1 塩 小さじ1/2
バター 20g 黒いりごま 適量

作り方
①米は通常通り洗い、水に浸水したあとザルにあげておく
②さつまいもはよく洗い、皮ごと1.5cm角に切り水にさらしておく
③釜に米、2合炊き分の水、酒・みりん・白だし、塩を加え入れやさしく混ぜ溶かし、全体に混ぜたら水気をきいた②をのせて通常炊飯。
④炊きあがったらバターをくわえ、さつまいもが崩れないようやさしくさっくり混ぜて完成。器に盛ったら黒ごまをふりかける。

エリンギでなんちゃって松茸ごはん

材料
米 3合 エリンギ 180g 塩 小
さじ1弱 しょうゆ 小さじ1 酒 大さじ2
(あれば、三つ葉適宜 柚子皮適宜)

作り方
①米は通常通り洗い、水に浸水したあとザルにあげておく
②エリンギは石づきをとり、洗って縦半分にして薄く切る
③①にしょうゆ、酒、塩を入れて3合炊飯の分量の水を入れて通常炊飯
④器に盛ったら、あれば三つ葉や柚子の皮を上に乗らす



五目たきこみごはん

材料
米 2合 鶏もも肉 100g 干しいたけ 1~2枚 にんじん 1/4本
ごぼう 1/4本 こんにゃく 1/4枚 油揚げ 小1/2枚
しいたけ戻し汁 1カップ 薄口しょうゆ 大さじ2.5 みりん 大さじ2.5

作り方
①干しいたけをカップ1の水でもどしたあと、2~3mmの細切りに
②米は通常通り洗い、水に浸水したあとザルにあげておく
③ごぼうはさがきに水にさらしておく
④こんにゃくは薄い棒状に、にんじん油揚げは粗みじん、鶏もも肉は皮ごと1cm程度に切る
⑤鶏肉はボウルで熱湯をまわしかけ、さっと混ぜてからザルあげして塩をひとつまみ(分量外)を加える
⑥釜に米、みりんと薄口しょうゆ、水(しいたけ戻し汁と合わせて2合炊飯水の量にする)を入れ軽く混ぜ、その上に具材を広げて入れ炊飯
⑦炊きあがったらさっくり混ぜて完成

9月の天体ショー

★9/3~5 23:00頃 月が木星に接近
東の低空に明けの明星・金星も見えてきます

★9/15 新月
★9/29 中秋の名月(満月)

今年満月と中秋の名月が同じ日となっていますが、毎年必ずしもそうとは限りません。日本では「芋名月」とも言われます。ちなみに、来年の中秋の名月は9/17、満月は9/18です。



ネイティブアメリカンの満月の呼び名

1月	ウルフムーン	Wolf Moon
2月	スノウムーン	Snow Moon
3月	ワームムーン	Worm Moon
4月	ピンクムーン	Pink Moon
5月	フラワームーン	Flower Moon
6月	ストロベリームーン	Strawberry Moon
7月	バックムーン	Buck Moon
8月	スタージョンムーン	Sturgeon Moon
9月	ハーベストムーン	Harvest Moon
10月	ハンターズムーン	Hunter's Moon
11月	ビーバームーン	Beaver Moon
12月	コールドムーン	Cold Moon

