

# か守る私たちのくらし

田んぼが広く、米がとれずばいばいしやすい地域です。田んぼは、たっぷり採れた米をゆづり出すととりに分けなくわん、たくさんのお米も日本の食卓を守っています。

**年ごとに米の消費量が減っている**

**水田は広大なビオトープ!**

水田は多くの生き物や植物が暮らし、自分自身の命(命)を維持するためにこの場所を必要とします。水田は、田んぼの生態系を維持する重要な場所です。

**田んぼの生き物のすみかになる**

田んぼは多くの生き物のすみかです。

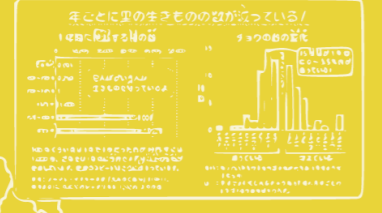
**水田は多くの生き物や植物が暮らし、自分自身の命(命)を維持するためにこの場所を必要とします。**

**田んぼの生態系を維持する**

田んぼは多くの生き物のすみかです。

**田んぼの生態系を維持する**

田んぼは多くの生き物のすみかです。



**サクサク米粉に仕上げられます。**

山田 2人分  
米粉 300g  
A しょう油大さじ2、鶏ささじ1、すりおろししょうが(お好み)

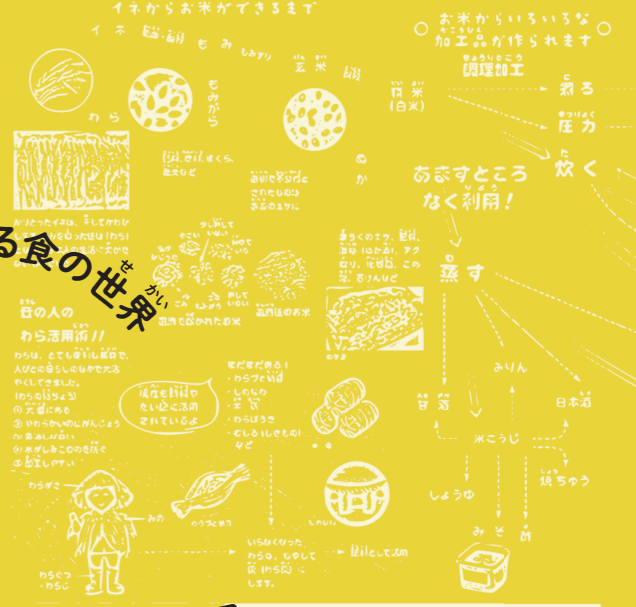
**ポイント!**

①お米も粉をローサイズにカットする。お粥の粉はカットしお粥よりも細く入る。よく混ぜる。10分おく。  
②パンドクターを入れ、ゆにすず。180℃に熱した油で揚げ、油温に熱い、お好みでペパーリッシュ、レモンをかける。



## お米と米粉の活用

お米やお米を加工することでいろいろな加工品が作れます。



### 米粉でとろみマーボー豆腐

**米粉でとろみをつけた、ビリアンでアツアツのマーボー豆腐が作れます。**

山田 2人分  
米粉 1人  
豆腐 150g  
豆苗 (お好み) 100g  
しょうが 小さじ1  
A しょう油大さじ2、鶏ささじ1、すりおろししょうが(お好み)

**ポイント!**

①お米も粉をローサイズにカットする。お粥の粉はカットしお粥よりも細く入る。よく混ぜる。10分おく。  
②パンドクターを入れ、ゆにすず。180℃に熱した油で揚げ、油温に熱い、お好みでペパーリッシュ、レモンをかける。

### もちもち米粉パン

**米粉を使ったもちもちの米粉パンが作れます。**

山田 2人分  
米粉 150g  
卵黄 1個  
砂糖 40g  
A しょう油大さじ2、鶏ささじ1、すりおろししょうが(お好み)

**ポイント!**

①お米も粉をローサイズにカットする。お粥の粉はカットしお粥よりも細く入る。よく混ぜる。10分おく。  
②パンドクターを入れ、ゆにすず。180℃に熱した油で揚げ、油温に熱い、お好みでペパーリッシュ、レモンをかける。

### お米と年中行事

**お米と年中行事**

お米は日本の文化や年中行事に欠かせません。

お米は日本の文化や年中行事に欠かせません。

### お米と米粉の活用

**お米と米粉の活用**

お米やお米を加工することでいろいろな加工品が作れます。

お米からお米を加工することでいろいろな加工品が作れます。

## わたしの食を守ること

私たちが食で食べているものは、日本で作られているだけでなく、外国から輸入されているものも多くあります。お米はほとんど国内で作られるので、お米を食べれば食料自給率アップします。

**それぞれの食品の食料自給率**

お米 79%  
小麦 15%  
大豆 39%

**ポイント!**

お米は日本の食卓を豊かにする重要な食品です。

お米は日本の食卓を豊かにする重要な食品です。

## 私たちの食を守ること

私たちが食で食べているものは、日本で作られているだけでなく、外国から輸入されているものも多くあります。お米はほとんど国内で作られるので、お米を食べれば食料自給率アップします。

**それぞれの食品の食料自給率**

お米 79%  
小麦 15%  
大豆 39%

**ポイント!**

お米は日本の食卓を豊かにする重要な食品です。

お米は日本の食卓を豊かにする重要な食品です。

## お米と米粉

お米と米粉を使ったメニュー例

**お米と米粉を使ったメニュー例**

お米と米粉を使ったメニュー例

お米と米粉を使ったメニュー例

## お米と米粉

お米と米粉を使ったメニュー例

**お米と米粉を使ったメニュー例**

お米と米粉を使ったメニュー例

お米と米粉を使ったメニュー例

## もちもち米粉パンケーキ

米粉を使ったもちもちのパンケーキです。材料を混ぜただけで手軽に作れます。

**もちもち米粉パンケーキ**

米粉を使ったもちもちのパンケーキです。材料を混ぜただけで手軽に作れます。

山田 2人分  
米粉 200g  
卵黄 2個  
砂糖 40g  
A しょう油大さじ2、鶏ささじ1、すりおろししょうが(お好み)

**ポイント!**

①お粥に米粉、砂糖、卵黄を入れて、よく混ぜる。  
②米粉、砂糖、卵黄を入れて、よく混ぜる。  
③フライパンにサラダ油(お好み)を塗り、中火で焼く。  
④お粥を流し入れてお粥が固まると、お粥は1分ほど焼く。  
⑤お粥が固まると、お粥をペーパーで取り除く。

## お米と年中行事

お米と年中行事

**お米と年中行事**

お米と年中行事

お米と年中行事

## お米と米粉の活用

お米と米粉の活用

**お米と米粉の活用**

お米とお米を加工することでいろいろな加工品が作れます。

お米からお米を加工することでいろいろな加工品が作れます。

## お米と米粉の活用

お米と米粉の活用

**お米と米粉の活用**

お米とお米を加工することでいろいろな加工品が作れます。

お米からお米を加工することでいろいろな加工品が作れます。

## お米と米粉

お米と米粉

**お米と米粉**

お米と米粉

お米と米粉

## お米と年中行事

お米と年中行事

**お米と年中行事**

お米と年中行事

お米と年中行事

## お米と米粉の活用

お米と米粉の活用

**お米と米粉の活用**

お米とお米を加工することでいろいろな加工品が作れます。

お米からお米を加工することでいろいろな加工品が作れます。

## お米と米粉の活用

お米と米粉の活用

**お米と米粉の活用**

お米とお米を加工することでいろいろな加工品が作れます。

お米からお米を加工することでいろいろな加工品が作れます。

本紙に関するお問い合わせは下記アドレスまでご連絡ください。  
komekotimes-cs@gnavi.co.jp

本紙に関するお問い合わせは下記アドレスまでご連絡ください。  
komekotimes-cs@gnavi.co.jp

本紙に関するお問い合わせは下記アドレスまでご連絡ください。  
komekotimes-cs@gnavi.co.jp

本紙に関するお問い合わせは下記アドレスまでご連絡ください。  
komekotimes-cs@gnavi.co.jp