

こどもの森2025年度10月メニュー

「新米が届きました 旬の新ごぼうにチャレンジ」

やっと秋らしくなってきました。

黄金色に広がっていた田んぼの稲もすでに刈り取られています。新米の美味しい時です。

日本のコメの種類は502品種とか、水稻のうち304品種、もち73品種、酒米品種125品種あるそうです。

お米の名前もたくさんあります。そのお米の誕生に纏(まつ)わるストーリーや、誕生した土地を表現する言葉、お米の親にあたる品種の名前、そのお米に将来どうなって欲しいか等の思いが秘められているそうです。秋の夜長ゆっくり調べてみるのも面白いかもしれませんね。

炊きあがりのごはんの味も最高、さらにごはんにあう具材もいろいろあります。新米を味わってみませんか。主菜には、子どもたちからチャレンジしてみたいリクエスト「ハンバーグ」を入れてみました。

ハンバーグがふんわり焼ける匂いと色に「おいしそう!」の声が聞こえます。

おたのしみ

はろういん かたぬ くっきー ハロウィンの型抜きクッキー

<材料> (24枚くらい)
薄力粉(ふるっておく)…100g
かぼちゃ(種、皮をのぞき)70g
バター(室温にもどす)…50g
砂糖……………40g
打ち粉用粉 適宜



みどりのおさら

ちやれんじ ごぼうにチャレンジ 「きんぴらごぼう」

<材料>こども4人分
ごぼう……………2本
人参……………中1/2本
ごま油…大さじ1

A 砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ…大さじ1.5

出汁……………100ml
白いりごま…適宜



<作り方>

- ①ごぼうは皮つきのままさがきにする。水に10分程さらし、水気を切る
- ②人参は皮をむき、細切りにする
- ③フライパンにごま油をひいて中火で熱し、①②を入れて炒めて、調味料Aと出汁を加える
- ④ごぼうと人参に火が通り、汁気が少なくなったら白いりごまを加え、中火で炒め合わせて火から下ろし盛り付ける



きいろのおさら

しんまい あじ おにぎりで新米を味わう

<材料>こども4人分
白米 1.5合

<作り方>

- ①米をとぎ、いつものようにご飯を炊く
- ②ラップにごはんをのせてにぎる
- ③好みで自宅で青のり、すりごま、刻みのりをまぶす



<作り方>

- ①かぼちゃの種、皮を取り除いて一口大に切り、耐熱皿にのせてラップをかけ、レンジで3分前後加熱する
- ②①をフォークなどでつぶしピューレ状にして冷ましておく
- ③バターと砂糖を泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる
- ④③と②のかぼちゃを合わせよく混ぜ、ふるっておいた粉を加えてゴムべらでさっくり混ぜる
- ⑤④をひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で10～15分休ませておく
- ⑥⑤の生地を打ち粉をふりながらめん棒で4mm厚さにのばし、型で抜く
- ⑦170℃に予熱しておいたオーブンで12分くらい焼く



あかのおさら

ちい はんぱーぐ 小さなハンバーグ

<材料>こども4人分
玉ねぎ……………1/2個
長ネギ……………1/8本
合びき肉
(豚肉+牛肉)160g
塩麴……………大さじ1/2
卵……………1/2個
パン粉…大さじ4
片栗粉…小さじ1
こしょう……………少々
サラダ油…小さじ2

<作り方>

- ①玉ねぎ、長ネギをみじん切りにする
 - ②フライパンに軽く油を塗っておく
 - ③ナイロン袋に入れた合びき肉に塩麴を加えもみ、粘りを出す
 - ④みじん切りの玉ねぎ、長ネギを加え少しもんでからBを加えさらにもみ、粘りを出し4等分しておく
 - ⑤ラップを4枚広げてハンバーグの種を1/4ずつのせ、平たい小判型に包む
 - ⑥ラップを広げて、油を軽く塗ったフライパンに置く
 - ⑦中火～弱火でゆっくりと焼いていき、片面が焼けたら裏返して更に片面を焼く
 - ⑧付け合せ野菜として、家にあるものを飾る
- *ソースは各自好みとするが、今までに作ったドレッシングもとても合う



(付け合わせ野菜)
レタス、野菜炒め、キュウリ、
トマトなど



しろのおさら

あき わん にぎやか秋の椀

<材料>こども4人分
だし(昆布、かつお節)
……………600ml+蒸発分
里いも 100～120g
大根・人参…各40g
舞茸・えのき 各20g
エリンギ……………1本
葉ねぎ……………1本
塩……………少々
しょうゆ……………大さじ1

<作り方>

- ①だしをとる
- ②里いも、大根は皮をむき一口大に、人参はいちょう切りにする
- ③舞茸、えのき、エリンギはさっと洗って一口大に切る。葉ねぎは小口切りにしておく
- ④大根、人参をだしで5分ほど煮て、里いもを加えさらに煮る
- ⑤根菜が柔らかくなったら舞茸、えのき、エリンギも加えて一煮立し、調味料で味付けし葉ねぎを加える

