

# 土屋品子の **活カ** レシピ No.25 食のパワーでビジネス成功!

日本の風土が作り出した米の力を見直してパワーアップ



●MENU  
さつまいもと  
ミックスビーンズの  
炊き込みご飯

●材料 (4人分+冷凍保存分)  
米…………… 3カップ  
さつまいも…………… 220g  
ミックスビーンズ(市販品)…………… 80g  
酒…………… 大さじ1・1/2  
塩…………… 小さじ1  
砂糖…………… 小さじ1/2  
ごま…………… 少々



サラダ用素材として加工したミックスビーンズを使用

食の洋風化で米が軽く見られていますが、ご飯にはタンパク質がたくさん含まれていて昔から日本人の貴重なタンパク源でした。ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富で超バランス食品といえるでしょう。具たくさん炊き込みご飯で更にパワーアップしましょう。

●作り方

- 1 米は洗い、30分位水につけておく。
- 2 さつまいもは皮を厚めにむき1cm位のさいの目に切り30分位水につけ置く。
- 3 米を電気がまに入れ普通の水加減から大さじ1・1/2を引き、代わりに同分量の酒を入れる。
- 4 塩、隠し味としての砂糖、水けを切ったさつまいもを窯に入れ、更にミックスビーンズを入れて炊き上げる。
- 5 よく蒸らして器に盛り、香ばしく炒ったごまを振りかけて食す。

**ひとくちmemo**  
さまざまな季節の食材に酒、塩、隠し味の砂糖だけで簡単に変化のあるご飯が出来上がります。ポイントは水の総量は電気釜の目盛と同じです。



多めに炊いておにぎりにして冷凍しておく夜食などに便利。



冷凍にしたおにぎりをリゾットに、オリーブオイルで刻み野菜を炒めた後におにぎりを入れてスープ煮し、チーズをかけて。

**土屋 品子**  
Shinako Tsuchiya  
埼玉県在住。料理研究者としてテレビ、雑誌、講演等で活動後、短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員、厚生労働副大臣。

