



朝ごはんにおすすめ!  
県産農畜産物を使った

# パパッとレシピ

## みかん炊き込みご飯

レシピ考案：鳥羽国際ホテル 潮路亭



### 材料(4人分)

- ・米…2合
- (A) ・みかん…1個 ・油揚げ(刻み)…20g  
・ごぼう(さがき)…20g ・人参(あられ)…10g
- (B) ・出汁…200cc ・みかんジュース…200cc  
・薄口しょうゆ…大さじ2 ・酒…大さじ1 ・みりん…大さじ1  
・青味(ポイルしたうすい豆、菜の花など)…少々  
・生姜千切り…少々

### 作り方

- ①みかんを剥いて、皮の内側の白い部分を取り除き千切りに、果肉はオーブンで焼きめをつける。
- ②油揚げ、ゴボウ、人参もそれぞれの大きさにカットする。
- ③(B)を合わせる。
- ④洗った米に(A)、①のみかんの皮、生姜の千切りを入れる。
- ⑤合わせた②を入れて炊く。
- ⑥炊き合がったら、①の焼き目をつけたみかんの果肉と、青味を盛りつけて完成。



みかんの香り、色、  
さわやかな味を存分に楽しもう!



## 〈県下JA統一コラム〉ちゃんと朝ごはん

今回の疑問…食生活に大切な早寝早起き!どうしたら習慣づけられる?



ごはん博士

食生活のリズムを付けるためにも早寝早起きは大事って言われているよね。でも、ついつい夜更かししちゃうんだよね…。

一度夜更かしの習慣がついてしまうと、その生活リズムができあがってしまうよ。体内リズムが乱れてしまうと昼間の活動にも影響が出てくるし、昼間に眠くなったりイライラしたり、集中力が低下したり。食欲も低下気味になってしまったりするんだよ。



早寝早起きを習慣づけるために、何かいい方法はないかな?

脳が興奮している状態だと、なかなか寝付けないよ。就寝の2時間前にはお風呂に入り、1時間前からはテレビ・ゲーム・スマホなどは見ないようにしよう。夜にカフェインの入った飲み物や食べ物を控えることも大切だね。

また、睡眠環境を整えることもおすすめだよ! カーテンを少し開けておくなど、朝日が差し込む部屋で寝るようにして、起きやすい環境にしてみてもいいかな? 質の良い睡眠をとり、美味しく朝ごはんを食べられるように心がけよう!

早起きをして脳を目覚めさせると、摂食中枢が働き食欲もでてきます。朝食が楽しくなり、明るく元気な1日のスタートになります!



あさちゃん