

尝一尝 做一做 当季的味道

た 食べるよ！ つく 作ろう！ しゅん あじ 旬の味

— 春天的两种饭 —

— 春のご飯2種 —

日本大部分学校和公司，都是从4月份开始新的一年。但是从4月开始新年度的国家老实说在世界上只有日本，因此最近以大学等为中心，出现了希望和其他国家大多数采用的9月开始一样，实行全球化的争论。那么、如果这样的话，在日本见惯的景象，盛开的樱花树下拍摄的入学典礼的纪念照片，以及欢迎新社员的赏花将会怎样呢？

总之，作为新年度的开始也好，不作为新年度的开始也好，春天总是一个让人感到喜悦兴奋的季节。这次介绍的“竹笋米饭”和“豆米饭（青豌豆米饭）”都是使用了只有春天才有的食材做成的菜饭，做便当或者饭团也非常适合。在逐渐暖和的户外和新朋友一起品尝不也是非常快乐的么。大家也请尽情享受春天。

竹笋米饭

【材料（3合份）】

米...3合 竹笋（水煮过的也可以）...1个 盐...1/2小勺
酱油...2大勺 酒...3大勺 甜料酒...1大勺 日式汤汁...适量

【做法】

1. 竹笋带皮的话在皮上切几道口，放入加了糠的沸腾的锅里煮大约1个小时直至变软，去皮后备用。
2. 淘好米后放置约30分钟。
3. 将1或水煮好的竹笋切成容易食用大小的薄片。
4. 在电饭煲里放入米、竹笋和调味品后，加入日式汤汁到规定的水量。按普通的烧饭即完成。

豆米饭

【材料（3合份）】

米...3合 豌豆粒（无豆荚）...150g 盐...2小勺 酒...1大勺

【做法】

1. 淘好米后放置约30分钟。
2. 豌豆粒洗后放竹篓里。
3. 电饭煲中放入米和规定量的水，然后加入豌豆粒、盐和酒，按普通的烧饭即完成。

日本の殆どの学校や会社では、4月から新しい年が始まります。しかし4月から新年度が始まる国は実は世界中で日本だけだそう、最近では大学などを中心に、他国で多く採用されている9月始まりにし、グローバル化しようという議論も起きています。さて、そうなると日本では見慣れた光景の、満開の桜の下での入学式の記念写真や新入社員歓迎の花見はどうなってしまうのでしょうか？

ともあれ、新年度であろうとなかろうと春というのはなんとなく心がワクワクする季節です。今回ご紹介する「たけのご飯」と「豆ご飯（グリーンピースご飯）」は、どちらも春ならではの食材を使った炊込みご飯で、お弁当やおにぎりにもピッタリ。暖かくなった戸外で新しい仲間と食べるのも楽しいのではないのでしょうか。皆さんも春を満喫してください。

たけのご飯

【材料（3合分）】

米...3合 たけのこ（水煮されたものでも可）...1本
塩...小さじ1/2 醤油...大さじ2 酒...大さじ3
みりん...大さじ1 和風だし汁...適量

【作り方】

1. たけのこは皮付きの場合は皮に切れ目を入れ、沸騰させぬかを入れた鍋で1時間程茹でて柔らかくし、皮を剥いておく。
2. 米は研いで30分ほど置いておく。
3. 1または水煮たけのこを食べ易い大きさに薄切りにする。
4. 炊飯器に米とたけのこ、調味料を入れた後、和風だし汁を加えて規定の水量にする。普通に炊けばできあがり。

豆ご飯

【材料（3合分）】

米...3合 えんどう豆（さや無し）...150g 塩...小さじ2
酒...大さじ1

【作り方】

1. 米は研いで30分ほど置いておく。
2. えんどう豆は洗ってざるに上げておく。
3. 炊飯器に米と規定量の水を入れ、そこにえんどう豆と塩、酒を入れ、普通に炊けばできあがり。