

お米はすごい！

シェフが先生！ 小学生から使える、子どものためのお米がおいしい料理本

はじめに

この本の使い方／この本のきまりごと

さあ、やってみよう！

おしえてシェフ！

おしえてくれるシェフたち

料理をつくりはじめるまえに、おぼえておきたい基本

- ① 材料のはかり方
- ② 包丁のおき方
- ③ フライパンや鍋のおき方
- ④ たまごのわり方と黄身のとり出し方
- ⑤ たまごのゆで方
- ⑥ 野菜の皮のむき方
- ⑦ 包丁の使い方
- ⑧ 野菜の切り方
- ⑨ そのほかの道具

この本で使う、基本の調味料

なるほど！ 豆ちしき

お米ができるまで

お米の品種って、なに？

お米のつくり

精米って、なに？

七草がゆのこと

お米クイズ

世界のお米

お米クイズの答え

おすしの歴史

お米のことを考えてみる

レッツ トライ！

炊飯器でごはんを炊いてみよう

どなべ
土鍋でごはんを炊いてみよう
おかゆをつくってみよう
だしをとってみよう

混ぜごはん^まと炊きこみごはん^た

てん
天かすとさくらえびの混ぜごはん^ま
さけフレークとチーズの混ぜごはん^ま
ザーサイときゅうりの混ぜごはん^ま
コーンとベーコンの炊きこみごはん^た
ちゅうかうふう^{ちゅうかうふう}
中華風炊きこみごはん
かしわめし

のつけごはん^のとどんぶり

ポキどん
シンガポールチキンライス
や
焼きとりどん
ルーローハン風豚肉煮こみのせごはん^{ふうぶたにくに}
ガパオライス風ごはん^{ふう}
みそマーボー豆腐どん^{どうふ}
かつどん
さんしよく^{さんしよく}
三色どん

汁かけごはん^{しる}と煮こみごはん^に

ちやづ
たい茶漬け
けいはんふうしる^{けいはんふうしる}
鶏飯風汁かけごはん
ぞうすい
クッパ
たまごがゆ

チャーハン^{チャーハン}と洋風料理^{ようふうりょうり}

たまごのシンプルチャーハン
ふた
豚キムチチャーハン
ちゅうかう^{ちゅうかう}
中華おこげ風あんかけごはん^{ふう}

チキンライス
シーフードピラフ
バターライスとチキンのクリーム煮^に
ドライカレー
チーズカレードリア
チキンドリア
お米^{こめ}のサラダ
チーズのリゾット
玄米^{げんまい}とひき肉^{にく}のリゾット
とうもろこしの焼き^やリゾット
ライスコロッケ
魚介^{ぎょかい}のパエリア
ライスバーガー

おにぎりとおすし

おにぎり
焼き^やおにぎり
かつおの手^てこねずし
手まりずし^て
いなりずし
三色^{さんしょく}のり巻^まき
すしケーキ

もち米^{こめ}やおもちでつくる

さつまいものおこわ
中華^{ちゅうか}ちまき
もち米^{こめ}だんごしゅうまい
おはぎ
おぞう煮^に
もちピザ