



【収穫時期】

9月～11月

【市内の主な産地】

市内全域

倉敷市農林水産課

検索



【品名】

ヒノヒカリ

【科】

イネ科

【概要】

コシヒカリを父に持ち、食味が良く、また、粒の厚みがあり、全体的に丸みをもっています。ツヤがあって粘りも強く、コシヒカリに優るとも劣らないといわれています。ヒノヒカリは、九州地方を中心に、中国四国地方で広い作付けをしているお米です。

【ルーツ】

名前の由来は、「日」（太陽）と、その飯米が光輝くさまから命名されました。

【うんちく】

米という字は、八十八の効能があるといわれ、身体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。また、米という字は、八十八日間、お百姓さんが手塩にかけて育てるからその名がついたともいわれています。

# 簡単レシピ

## ◎ 鶏ごぼうごはん

### （材料 4人分）

米	…3カップ	しいたけ	…2本	砂糖	…小さじ3
とりもも肉	…100g	いんげん	…5本	しょうゆ	…大さじ4
ごぼう	…1/2本	油揚げ	…1/2枚	塩	…少々
にんじん	…1/3本	酒	…大さじ3	だし汁	…適量

### （作り方）

- ① 米をといでおく。
- ② 下処理した材料を炒めて、調味料を入れる。
- ③ 炊飯器に洗った米とだし汁を目盛りまで入れ、炒めた具を入れて炊く。
- ④ 塩ゆでて小口切りしたいんげんを入れて出来上がり。



☆旬の食べ物やイベント情報をメルマガで配信しています♪登録はこちらから

