

宇都宮の豊かな水とともに

私たちのくらしと水

2012.9.2
No.35

特集／水と生活 1

食の秋を愉しむ

炊く

土鍋ご飯の炊き方

茹でる

ふわふわ玉子のスープ餃子

淹れる

紅茶の美味しい淹れ方

- 災害で断水になったときのために
- 雨水を上手に利用しよう
- 合併処理浄化槽の設置に補助制度をご利用ください

<宇都宮の美味しい水>

宇都宮の水道水は厚生省（現在の厚生労働省）の「おいしい水研究会」において、水道水の美味しい都市32市に選ばれたことのある、折り紙つきの美味しい水です。

たの 食の秋を愉しむ



＜水を使っておいしい食卓を＞

宇都宮の水道水は、日光を水源とする大谷川や鬼怒川などの河川、地下水を原水としており、良質な水源に恵まれています。その水の恵みで育ったお米や野菜、そして、宇都宮のおいしい水を使って食の秋をたのしんでみませんか。



た 炊く 意外と簡単！ 土鍋ご飯の炊き方

■材料
お米…3合 水…約650cc (炊く時)

水道水(軟水)は、水の分子の固まりが小さいため、お米の中に水分がたっぷりと浸透し、ふっくらと炊きあがります。



手順1 【お米を水につける】

お米を研いで、水につけておく。十分水を吸収したらざるに上げ、新しい水を加える。
※お米を水につける時間は夏は30分、冬は1時間が目安です。



手順2 【火にかける】

土鍋を火にかけ、強火で沸騰するまで加熱する。沸騰したら弱火にして、12～13分炊く。
※土鍋から“おねば”(粘り気のある泡)が吹き出してきたら、沸騰の合図です。



手順3 【蒸らす】

①12～13分たったら一度強火にしておこげを作る。
※目安はゆっくりと10数えるくらい。ご飯全体にいい香りにつき、一層おいしくなります。
②火からおろして10分蒸らしたら全体をふっくら混ぜて、土鍋ご飯の完成です。



炊飯器で炊くポイント

①水を入れ替える

朝炊く場合は、夜、お米を水につけておき、朝になったら一度水を新鮮なものに替えましょう。気温の高い日は水の鮮度が落ちてしまいます。

②ちょっと少なめに炊く

炊飯器の規定量よりお米の量を少なめにすると、お米がきれいに対流しておいしく炊けます。5合炊きなら3.5合以下にして、1.5合分くらい余裕を持たせましょう。

point

おいしく炊くために、粒の形や大きさがそろったお米を選びましょう！



五ツ星お米マイスター 佐藤克彦さん

ゆ 茹でる

生餃子を簡単アレンジ!
ふわふわ玉子のスープ餃子



- | | | |
|---------------|-----------|------------------------|
| ■材料 (1人前) | | [トッピング] |
| 生餃子 (冷凍可) …5個 | 卵…1個 | 長ねぎ (多めの方がおいしく召し上がれます) |
| 水…1,000cc | しょうゆ…大さじ5 | ほうれん草 乾燥わかめ |
| コンソメ…大さじ1 | だしの素…大さじ5 | |

どのご家庭にもある食材を使って、一手間加えるだけで、いつもの餃子が一味違った“スープ餃子”に大変身! 年代を問わず喜ばれる簡単レシピです。



手順1 【下準備】

- ①ほうれん草はあらかじめゆでて細かく刻んでおく。ねぎも刻んでおく。
- ②生餃子はたっぷりのお湯で2~3分ゆで、ざるにあげておく。



手順2 【スープを作る】

- ①1,000ccの水を底の深い鍋で沸かす。
- ②沸騰したら中火にし、コンソメ、だしの素を加える。
- ③火を止め、溶き卵を回し入れたら、かき混ぜずに弱火で10秒加熱する。※ゆっくり火を通すことで、卵がふんわりと仕上がります。
- ④最後にしょうゆを加える。



手順3 【盛り付け】

あらかじめゆでておいた餃子をスープに加えて器に移し、トッピングを加えて完成です。

point

お好みでごま油を加えると、より一層おいしく召し上がれます!

レシピ考案 宇都宮餃子会
加盟店 店主 森勇二さん



い 淹れる

餃子と好相性!
紅茶の美味しい淹れ方



- 材料 (ティーカップ1杯分)
茶葉…ティースプーンで、大きい茶葉は大山1杯 (約3g)、細かい茶葉は中山1杯 (約2.5g)が目安
お湯…1杯につき150~200cc

宇都宮の一世帯あたりの紅茶消費量は、なんと全国1位。くみたての水道水は空気をたくさん含んでいるので茶葉がよく対流し、紅茶には最適です!



手順1 【茶器を温め、お湯を注ぐ】

- ①ティーポットとティーカップを温めておく。
- ②茶葉を杯数分ティーポットに入れ、沸騰したお湯を勢いよく注ぐ。※高い位置から注ぐと、ジャンピング(対流)が更におきやすくなります。



手順2 【蒸らす】

茶葉の大きさに応じて、2~3分蒸らす。※細かい茶葉は約2分、大きい茶葉は約3分蒸らしてください。



手順3 【カップに注ぐ】

スプーンを使って茶葉をひとかきしたら、茶こしを使ってカップに注いで出来上がりです。

point

最後の一滴まで注ぐこともおいしさの秘けつ。これを“ゴールドンドロップ”といいます。

世界のお茶の専門店
店主 根本泰昌さん



今日からでも始められる! (No.1)

簡単 節水術

新聞紙を活用!

食器を洗う前に、新聞紙で目立つ汚れをサッと拭き取りましょう。水と洗剤の節約になり、環境にもやさしくなります。新聞紙は小さめにカットして置いておけば、いつでも使えます。



とぎ汁を再利用!

米ぬかにはワックス成分が含まれているため、とぎ汁に浸した雑巾で床を拭けばツヤツヤピカピカに。お風呂掃除に使えば、浴槽の湯あかなどもきれいに落としてくれます。※床や浴槽の材質によっては、適さない場合があります。



表紙のストーリー

水と食卓

ご家庭の食卓で、水を使って調理するものといえばやっぱりご飯。宇都宮の美味しい水を使って新米を炊いた、秋の味覚たっぷりの食卓です。



上下水道局へのはがき (H24.6.3発行 No.34)

◆お客様の声

蛇口をひねればいつでも水を飲むの幸せを感じます。これも水質検査や点検をしてくださる人のおかげです。安心して飲む水を作り続けてください。(徳次郎町 主婦 女性)

◆上下水道局から

ありがとうございます。上下水道局では、約80項目に及ぶ水質検査を定期的に行っています。今後とも安全でおいしい水を継続して提供してまいります。