

お米 Lover のための Recipe



さつまいもとナッツのご飯

🌱 材料 (4人分)

- ・さつまいも 1/2 本
- ・素焼き・食塩不使用のミックスナッツ (アーモンド・カシューナッツなど) 50 g
- ・レンズ豆 (皮つき乾燥) 大さじ 2
- ・白米 300 g (2 合) ・塩 小さじ 1/2
- ・ローリエ 1 枚

🌱 作り方

1. さつまいもは 1.5 cm の角切りにする。米を洗い炊飯器で 30 分浸水させる。
2. ミックスナッツは粗く砕く。レンズ豆はさっと洗う。
3. 1 に 2 と塩、ローリエを入れて炊く。

※お好みで、もち麦やキビを加えて土鍋で炊いても美味しいですよ！



夏野菜たっぷり 和風トマトリゾット

🌱 材料 (3人分)

- ・トマト 中 2 個
- ・ピーマン 2 個
- ・セロリ 10 cm
- ・にんにく 1 片
- ・無洗米 1.5 合
- ・オリーブ油 大さじ 2
- ・お好みのチーズ 適量
- ・茄子 1 本
- ・オクラ 5 本
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・サラダチキン 1 本
- ・塩、こしょう 各適量
- ・和風だし カップ 3
- ・バジル 適量

🌱 作り方

1. トマトはザク切り、茄子とピーマンは 1 cm 角切り。オクラは茹でて小口切り。セロリ、玉ねぎ、にんにくはみじん切り。サラダチキンは 2 cm 角に切る。
2. フライパンにオリーブ油をひいて、にんにくを温めて香りが出たら、セロリと玉ねぎを炒め、しんなりしたらサラダチキン、無洗米、トマトの半量、茄子の順に炒める。
3. 和風だしを加えてひと煮たちしたら中弱火にして、蓋をして水分がなくなるまで煮る。
4. 米がアルデンテになったらトマトの半量とピーマンを加えて塩、こしょうで味付する。お皿に盛ってオクラやチーズ、バジルをのせて、オリーブ油 (分量外) を回しかける。



春菊チャーハン

材料 (3人分)

- ・春菊 1/2 袋
- ・人参 小 1/2 本
- ・長ねぎ 1/2 本
- ・ベーコン 100 g
- ・干しホタテ貝柱 中 3 個
- ・干しいたけ 3 個
- ・卵 2 個
- ・しょうが 1/3 かけ
- ・にんにく お好み量
- ・ご飯 (温い) 2 合
- ・塩、こしょう、しょうゆ、ごま油 適量

作り方

1. 干し貝柱と干しいたけは、ぬるま湯で戻して水気を絞る。
2. 春菊は 4 cm に、人参と長ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切り。1 の貝柱はほぐし、しいたけはみじん切り。しょうが・にんにくはみじん切り。卵は軽くほぐす。
3. 鍋に多めのごま油をひいて 2 の卵を入れたら、ふんわりさせて皿に取り出す。
4. もう一度鍋にごま油をひいて、にんにくとしょうがを入れて香りを出す。ベーコンを入れて多めの塩をふり、人参、春菊の茎、貝柱、しいたけを加え強火で炒める。
5. ご飯と 2 の卵を入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうをふって春菊の葉と長ねぎを入れる。
6. 鍋肌にしょうゆを回しかけて炒め合わせる。最後にごま油をかけて火を消す。



新しょうがご飯

材料 (4人分)

- ・新しょうが 50g
- ・油揚げ 1/2 枚
- ・白米 2 合
- ・だし汁 米 2 合分
- ・しょうゆ 適量
- ・塩 適量
- ・白ゴマ 適量

作り方

1. 新しょうがを針状に切る。油揚げは湯抜きをして、縦半分に切り 3~5 mm 幅に切る。米は研いでおく。
2. 炊飯器に 1 を全て入れて、お好みでしょうゆ、塩を加え、だし汁で 2 合の目盛りに合わせて普通に炊く。
3. お椀に盛って、白ゴマをふる。



落花生ごはん

🌱 材料 (3人分)

- ・生落花生 (殻付き) 1袋
- ・白米 2合
- ・塩 小さじ1と1/3
- ・酒 適量
- ・白ごま 適量

🌱 作り方

1. 生落花生は殻を割って中身を出す。ピンク色の甘皮もそのままOK。
※落花生が柔らかいのがお好みの方は、ここでさっと茹でて下さい。
2. お米を研いで塩を加えて軽くかき混ぜて溶かす。1をのせて通常の水加減で炊く。
3. 炊きあがったら酒をひとふりして、さっくり混ぜて器によそる。白ごまを指で少しひねってかける。



きのこひじきの炊き込みごはん

🌱 材料 (4人分)

- ・豚肉こま切れ 100g
- ・米 2合
- ・ひらたけ 1袋
- ・人参 1/4本又はごぼう 1本
- ・ひじき 50g
- ・だし汁 2合分
- ・しょう油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・塩こしょう 適量

🌱 作り方

1. 人参又はごぼうは千切り、ひらたけは細切りにしておく。豚肉は2cm幅に切り、塩こしょうでした味をつけておく。
2. フライパンで豚肉を色が変わるまで炒め、ひらたけを加え焦げ目がつくように炒める。焦げ目がついたら人参又はごぼうとひじきを加えてさらに炒める。
3. 炊飯器にお米、だし汁、しょうゆ、みりんを加え、2をのせて炊く。