

宮城米

よくばりレシピ vol.1

ライトミール編

「おいしいご飯があればあとはなんにもいらない！」
という根っからのご飯党でなければ、たいていは
ちやいますよね。
るのもいいのですが、い
になっていま

宮城米
よくばりレシピ vol.2

ヘルシースイーツ編

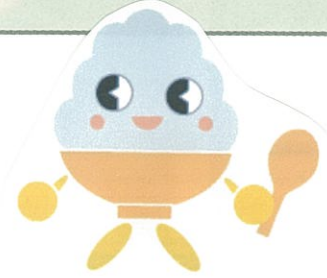
「おいしいご飯があればあとはなんにもいらない！」
という根っからのご飯党でなければ、たいていは
炊いたご飯が余っちゃいますよね。
ラップにくるんで冷凍するのもいいのですが、い
つの間にか冷凍庫がご飯でいっぱいになっていま
せんか？
そんなあなたに残りご飯もおいしく味わえるよく
ばりなレシピをご紹介しますので、ぜひ試してく
ださいね！

宮城米

よくばりレシピ vol.3

簡単一皿もてなし編

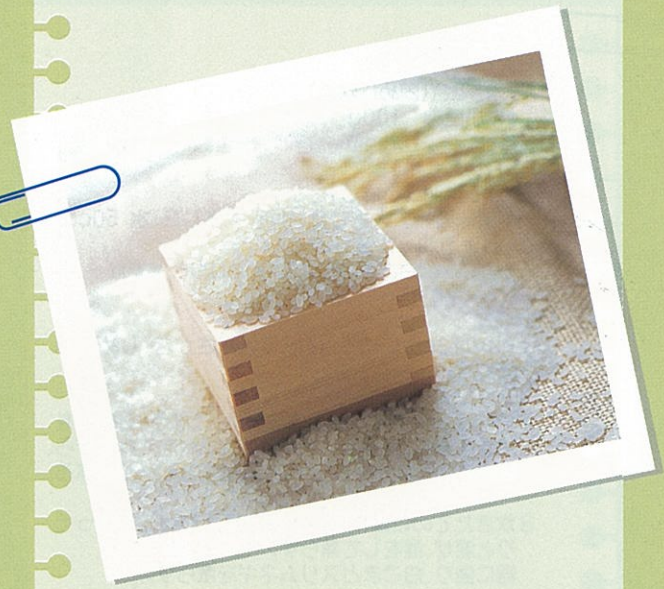
- 簡単でおいしいご飯が食べたい！
- みんなでワイワイ、楽しいレシピはないかしら？
- 今日は手早くササッと作りたい！
- そんなあなたに簡単でおいしく味わえるよくばりなレシピをご紹介します。
- もちろん冷蔵庫の残りご飯もおいしく変身します。
- 皆さんの好みでアレンジして、いろんなバリエーションに挑戦するのも楽しいですよ！
- ぜひ試してくださいね！



粘りと光沢に優れどんなおかずにもよく合う「ひとめぼれ」、毎日3食ずつ食べても飽きがこない香り豊かな「ササニシキ」、ほどよい粘りと大きな粒が食欲をそそる「まなむすめ」。いずれも米どころ宮城が自信を持ってお勧めする代表銘柄です。

おいしいご飯を炊くには、研ぎ方や水浸けなどちょっとしたコツが必要ですが、炊飯器に合った量を炊くこともポイントの一つです。通常、炊飯器の容量の8割程度が適当とされていますので、5合炊きの炊飯器であれば3～4合が目安となります。食べきれぬ分だけ炊くというご家庭も多いと思いますが、生産者が心を込めて作り上げた宮城のお米をぜひ、たっぷり炊いておいしく召し上がってください。

もし炊いたご飯が余ってしまっても大丈夫。このレシピが皆さんの強い味方になりますので、ご家族みんなで楽しみながらチャレンジしてくださいね。



ひとめぼれでつくる! 「ふっくらお好み焼き」

粉の代わりにご飯を加えたあっさりとしたお好み焼きです。
ひとめぼれのもちもち感と山芋のふんわり感がいっそう美味しさを引き立てます。
貝たくさんで栄養のバランスもパッチリなので、
夜遅くまで頑張るお父さんや、受験生のお夜食にもどうぞ!



1人分
313kcal

■材料(5~6人分)

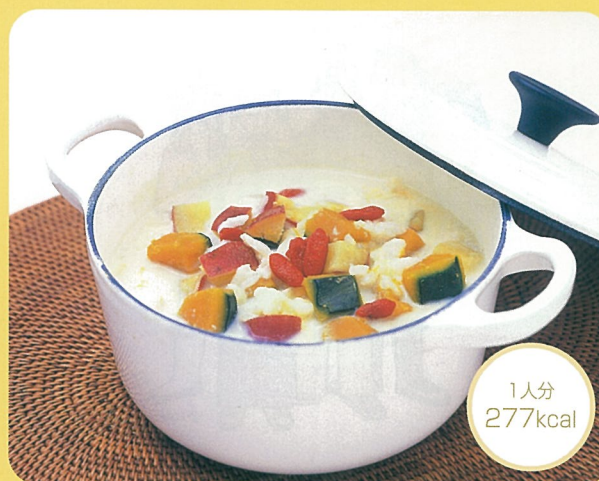
- ご飯 300g(約2膳分) ●卵 3個 ●山芋 100g
- 豚バラ肉 100g ●キャベツ 300g
- こねぎ 4本 ●チーズ 50g(溶けるタイプのもの)
- 揚げ玉 大さじ3 ●乾燥干しえび 大さじ3
- かつおだし 塩 各小さじ1/4
- 紅しょうが 青のり かつおぶし 各適宜
- サラダ油 お好み焼きソース マヨネーズ 各適宜

■作り方

- 1 キャベツはみじん切り、こねぎは小口切り、山芋はすりおろしておく。
- 2 ボールに卵を溶きほぐし、山芋のすりおろし、かつおぶし、塩を加えてよく混ぜる。ごはん、キャベツ、こねぎ、チーズ、干しえびを加えて良く混ぜる。さらに揚げ玉を加え、混ぜる。
- 3 フライパンに油小さじ1を加えて熱し、2を好みの大きさに流し入れる。上に豚肉をのせ、底に焦げ目がついたら返して、両面こんがり焼く。
- 4 ソースを塗り、紅しょうが、青のり、削りかつおぶしをのせ、好みにマヨネーズを添える。

まなむすめでつくる! 「根菜&豆乳のヘルシーおかゆ」

ヘルシーな豆乳と根菜をたっぷり組み合わせた、
体に優しいメニューです。
柔らかく煮込んだ根菜類と、
粒が大きめ・まなむすめの食感が、美味!!



1人分
277kcal

■材料(4人分)

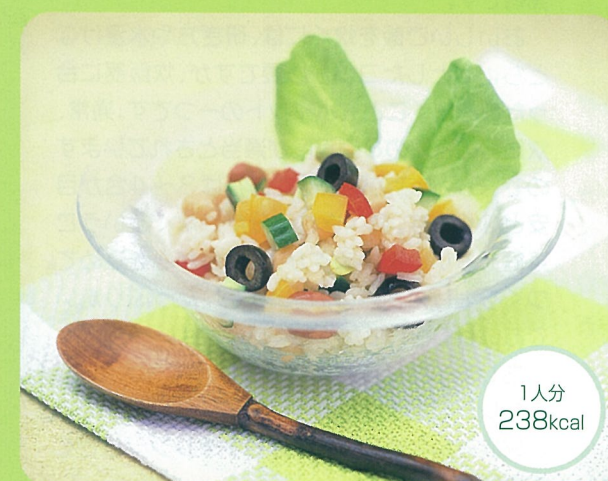
- ご飯 300g(約2膳分)
- 豆乳 400cc
- 水 200cc
- さつま芋中 1本
- かぼちゃ 150g ●クコの実適宜塩少々

■作り方

- 1 さつま芋は1センチ角に切ってから水にさらす。かぼちゃも1センチ角に切っておく。
- 2 厚手の鍋に豆乳と水、水気を切ったさつま芋、かぼちゃを加える。
ご飯もほぐしながら加え、沸騰するまでは中火、その後弱火にして10分~15分煮込む。
- 3 器によそって、塩少々をかける。
好みでバターや粉チーズをかけるとりゾット風に変身します。

ササニシキでつくる! 「豆まめ・ライスサラダ」

フレンチでは、野菜に分類されるお米……。
あっさり風味のササニシキを生かして、どなたにも美味しく
召し上がって頂けるライスサラダは、朝食にもぴったり!
黒酢と葡萄オイルでヘルシー感も、さらにアップします。



1人分
238kcal

■材料(4人分)

- ご飯 300g(約2膳分)
- 豆数種類 100g
(ひよこ豆、キドニービーンズ、白いんげん、グリーンピース、大豆など
冷凍や缶詰めのミックスビーンズでも良い)
- 玉ねぎ 1/4個 ●赤ピーマン 1/4個
- きゅうり 1/2本 ●オリーブの実 8個
- ドレッシング(黒酢 大さじ2 ぶどうのオイル又は
オリーブオイル 大さじ2塩 小さじ1 こしょう少々)
- レタス 4枚

■作り方

- 1 豆類はゆがいておく。ドレッシングの材料は良く混ぜておく。玉ねぎはみじん切りにし水にさらしてから、水気を切っておく。赤ピーマン、きゅうりはみじん切りにしておく。
- 2 ご飯はレンジにかけて温め、すぐにドレッシングをかけて混ぜ合わせる。さらに、きゅうり、玉ねぎ、赤ピーマン、豆を加え、よく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 器にレタスをしき、ライスサラダを盛り付ける。

ひとめぼれでつくる!

「モチモチ&こねこね・ごま団子」

残りご飯で、楽しく美味しいおやつをつくりましょう。
ひとめぼれならではのモチモチ食感がお団子にピッタリ!!
市販のあんこを使えば、手軽に簡単に出来上がり。



1個分
188kcal

■材料(10個分)

- ご飯 300g(約2膳分)
- 市販のこしあん 150g
- 白の炒りごま 80g
- 揚げ油適宜

■作り方

- 1 ご飯はレンジにかけて温め、10等分する。
こしあんも1個15gに丸めておく。
あんこは水分が多い時はレンジにかけて、水分を飛ばしておく。
- 2 ご飯が温かいうちにラップにはさんで、丸く平にのぼす。
中央にあんこをのせてご飯で包み、口をねじって球状に整える。
- 3 ビニール袋に白ごまを入れ、団子を入れて、押さえつけるようにまぶし、160℃の油で3~4分揚げる。
- 4 油を切って皿に盛り付ける。

まなむずめでつくる!

「かぼちゃのムース」

ゼラチンの代わりに残りご飯を使っただけの簡単ムースです。
かぼちゃのこってりとした甘みとご飯の組み合わせ、
また粒が大きいまなむずめならではの食感が、やめられない美味しさです。



1個分
281kcal

■材料(6個分)

- ご飯 150g(約1膳分)
- 牛乳 1カップ
- かぼちゃ(正味) 300g
- 生クリーム 100cc
- グラニュー糖 30g
- バター 10g
- ラム酒 大さじ1(飾り用)
- 生クリーム 100cc
- グラニュー糖小さじ1
- ラム酒小さじ1/2
- アラザン 適宜

■作り方

- 1 かぼちゃは種と皮を取り、一口大に切る。ビニール袋に入れ4~5分レンジにかけてしっかり火を通す。鍋にご飯と牛乳を加え弱火で5~6分煮て柔らかくし、冷ましておく。
- 2 かぼちゃが熱いうちにグラニュー糖とバターを加え、マッシャーでよく潰す。さらにご飯を加えざっと潰しながら混ぜる。生クリームを少しづつ加えながらなめらかになるように混ぜる。
- 3 仕上げにラム酒を加えて混ぜ、グラスに入れて冷ます。
- 4 生クリームにグラニュー糖とラム酒を加える。泡立て器で、とろりとするまで泡立て3にのせ、アラザンを飾る。

ササニシキでつくる!

「ササニシキショコラ」

お米のつぶつぶとした食感がおいしいトリュフチョコレートです。
あっさりしたササニシキならチョコレートの風味を生かせ、
またお米を使用することでヘルシーに上げることが出来ます。
ラムレーズンで上品なアクセントをプラスすれば贈り物にもピッタリ!



1個分
68kcal

■材料(約30個分)

- ご飯 100g(約1膳弱分)
- 牛乳1/2カップ
- スイートチョコ 200g
- 生クリーム 100cc
- ラムレーズン 40g
- ラム酒 大さじ2
- ココアパウダー、ココナッツパウダー 適宜

■作り方

- 1 牛乳とご飯を鍋に入れ、弱火で5~6分煮て柔らかくし、冷ます。
- 2 生クリームを鍋に入れて沸騰させる。火を止めてから、細かく刻んだチョコレートを加え、溶けたら1.を加え混ぜる。さらに、細かく刻んだラムレーズンとラム酒を加える。
- 3 2.の鍋を氷水に当ててゆっくり混ぜながら、冷ます。
固まってきたら、スプーンですくって、ココアパウダーとココナッツパウダーに落とし、まぶしながら形を整える。

おいしい宮城米で 簡単ドリア

調理時間25分(炊飯時間を除く)

ご飯とおかずが、ワンプレートの中で美味しく融合！
牛乳で簡単に作れる ホワイトソースと、バターライスの
絶妙な風味が、食欲をそそる一品完結メニューです。



1人分
624kcal

■材料(4人分)

- バターライス(米2合を固めに炊き、バター20g、塩少々を混ぜる)
- むきエビ 12尾 ●鶏もも肉 100g
- 玉ねぎ 1/2個 ●エリンギ 2本 ●ピーマン 1個
- バター 30g ●小麦粉 30g ●牛乳 2カップ弱
- 塩 小さじ1弱 ●こしょう 少々 ●溶けるチーズ 80g

■作り方

- 1 エビは塩で洗い、水気を切る。鶏肉は1cm角、玉ねぎはみじん切り、エリンギは3cm長さの薄切り、ピーマンは3cm長さのせん切りにする。
- 2 フライパンにバターを熱し、玉ねぎをよく炒める。鶏肉、エビ、エリンギ、ピーマンの順に炒め、塩、こしょうする。
- 3 小麦粉を全体に振り入れ、粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加え、そのつどよく混ぜ合わせ、最後に、塩・こしょうで味を整える
- 4 グラタン皿にバターライスをのせ、〔3〕をかけチーズを散らす。オーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。

おいしい宮城米で ミルフィーユ寿司

調理時間15分(炊飯時間を除く)

彩りが華やかな押し寿司だから、白米の白と美味しさを
基本に、どんな具でも綺麗に美味しく仕上がります。
パーティーメニューとして、ワイワイみんなで作ってみて！



1個
370kcal

■材料(8cmココット型 8個分)

- 米 3合
- すし酢(酢、砂糖 各大さじ3 塩小さじ1を混ぜる)
- 具材
(スモークサーモン・アボガド、炒り卵、大葉 各適宜)
- わさびマヨネーズ
(マヨネーズ、わさび、しょう油を混ぜる) 適宜

■作り方

- 1 米は通常のご飯より、固めに炊き上げ、すし酢を加えて寿司飯を作る。
- 2 ココット型にラップを敷き、スモークサーモンを置き、大葉を敷き、すし飯を載せる。さらに、スライスしてわさびしょう油で合えたアボガド、すし飯を載せ、その上に炒り卵、すし飯をのせて、軽く押し形を整える。
- 3 ラップごと取り出し、皿にひっくり返し、わさびマヨネーズを絞り出す

※お好みの具材(蒸し海老、シーチキンのマヨネーズあえ、牛そぼろ、
鮭フレーク、イクラなど)を組み合わせ、お楽しみ下さい。

おいしい宮城米で お手軽混ぜご飯

調理時間10分(炊飯時間を除く)

アツアツご飯に混ぜるだけの手軽さなのに、栄養満点の
豪華な一品です。冷めても美味しいから、お忙しい時には
ご家族に作り置き愛情たっぷりメニューとして、お勧め！



1人分
415kcal

■材料(4人分)

- 米 2合(固めに炊く)
- 牛小間肉 100g
- ごぼう 10cm位
- しめじ 小1袋
- サラダ油 小さじ1
- (調味料:酒 大さじ2・砂糖 大さじ2・水 50cc・
しょう油 大さじ3)
- ※お好みで、白ごま、スリムネギの小口切り、各適宜

■作り方

- 1 牛肉は3cmに切り、ごぼうはささがき、しめじはほぐす。
- 2 鍋にサラダ油を熱し牛肉を炒め、ごぼう、しめじを加えて炒め、酒、砂糖、水の順に調味料を入れながら、弱火で3~4分煮る。さらに醤油を加え2~3分煮る。
- 3 炊きたてのご飯に〔2〕の具と煮汁を加えてさっくりと混ぜ、蓋をして蒸らす。
器に盛り、白ごまとスリムネギを散らす。