

# 金のいぶき トマトリゾット～簡単バージョン～

## 材料 (4人分)

金のいぶき玄米	2合
水	420cc
オリーブ油	大さじ1
厚切りベーコン	80g (5mmの角切り)
トマトソース缶	1缶 (300g)
水	300cc
コンソメ	小さじ2
枝豆	適量 (塩ゆでしたもの)
とろけるチーズ	50g



## 作り方

- ① 「金のいぶき玄米」は、さっと洗って、水気をしっかり切ります。  
炊飯器に入れて分量の水 (420cc) を注いで、浸水させずに白米モードで普通に炊きます。
- ② 鍋にオリーブ油とベーコンを入れ、ベーコンの脂が出るまで炒めます。  
トマトソース缶と水 (300cc)、コンソメを加え、沸騰したら、①の「金のいぶき玄米ご飯」を加え、弱火で混ぜながら5分煮ます。
- ③ 「金のいぶき玄米ご飯」がしっかりとソースを吸ったら、火を止めて、とろけるチーズと枝豆を加え、よく混ぜます。

# 金のいぶき玄米 きな粉・ゴマおはぎ

材料 (一口サイズ40g×10個分)

金のいぶき玄米	1 合
水	240cc
長芋	100g (皮をむき、2cm角に切る)
きび砂糖	大さじ2
粒あん	150g
A (黒すりごま大さじ2・きび砂糖大さじ1)	
B (きな粉 大さじ2・きび砂糖大さじ2)	



## 作り方

- ① 「金のいぶき玄米」は、さっと洗って、水気をしっかり切ります。  
炊飯器に入れて分量の水を注いで、30分ほど浸水させてから、  
長芋をのせて白米モードで普通に炊きます。
- ② ①の「金のいぶき玄米ご飯」に、きび砂糖を入れ、すりこぎ棒でついてつぶします。
- ③ ラップの上に、②の1/10量をのせて、あんこ15gを中に入れ、ボール状に握ります。
- ④ 握ったおはぎに、AまたはBをまぶします。

## コメント

長芋の代わりに、皮をむいたかぼちゃを炊き込んで、美味しく作れます。  
イモ類を入れない場合は、もち米を2割入れて炊いてもOKです。

\*レシピ提供 株式会社金のいぶき 管理栄養士 フードプロデューサー 葛西佳奈 氏

# ささみカツ入り 金のいぶき巻き寿司

## 材料 (3本分)

金のいぶき玄米	2合
水	480cc
合わせ酢 (酢大さじ4・砂糖大さじ1・塩小さじ1) (よく混ぜて溶かしておく)	
ささみ	3本
梅干し	2個 (種を取り、たたく)
しその葉	2枚 (縦に半分に切る)
チーズ	20g (細長く棒状に2本に切る)
小麦粉・卵・パン粉 (衣に使用)	適量
サラダ油 (揚げ油に使用)	適量
焼海苔	3枚
リーフレタス	3枚 (巻きやすい大きさにちぎる)
マヨネーズ・中濃ソース	適量 (好みの味付けで)

チーズ味

梅しそ味



参考図

## 作り方

- ① 「金のいぶき玄米」は、さっと洗って、水気をしっかり切ります。  
炊飯器に入れて分量の水を注いで、30分ほど浸水させてから、白米モードで普通に炊きます。
- ② 炊きあがった「金のいぶき玄米ご飯」が熱いうちに、作っておいた合わせ酢を混ぜ入れ、玄米が合わせ酢を吸ったら、うちわであおぎ、粗熱を取っておきます。
- ③ ささみは筋を取り、棒状に半分に切り、巻きやすいように切り込みを入れて開きます。  
梅としその葉 (またはチーズ) をのせて棒状に巻き、衣をつけて油で揚げます。
- ④ 巻きすの上に海苔を置き、②の酢飯の1/3量をのせて、奥2cmを残して均等に広げます。  
酢飯の真ん中にリーフレタスをのせ、ささみカツを2本並べてのせて、マヨネーズと中濃ソースをかけます。  
巻きすを使って巻き、海苔のつなぎ目を下にして、なじませます。
- ⑤ 8等分に切り分けます。



# 金のいぶき カレーピラフ

## 材料 (4人分)

金のいぶき玄米	2合
A { 水	480cc
{ コンソメ	小さじ2
{ カレー粉	小さじ2
むきえび・イカ等	150g (シーフードミックスでもOK)
鶏もも肉	50g (1cm角切り)
玉ねぎ	1/4個 (1cm角切り)
茹でとうもろこし	1/3本 (芯から外す)
しめじ	1/2袋 (小房にわけておく)
にんじん	1/4本 (いちょう切り)
ピーマン	2個 (1cm角切り)
バター	大さじ1
米油	大さじ1
カレー粉	小さじ1~2 (お好みで)
塩	小さじ1/2



## 作り方

- ① 「金のいぶき玄米」は、さっと洗って、水気をしっかり切ります。  
炊飯器に「金のいぶき玄米」とAを入れて、よく混ぜ、白米モードで普通に炊きます。
- ② フライパンに米油を熱し、鶏肉を入れて炒めます。鶏肉に火が通ったら、玉ねぎとにんじんを入れてよく炒め、むきえび・イカ・しめじ・コーン・ピーマンの順に入れ、その都度よく炒めます。  
カレー粉と塩で味をつけておきます。
- ③ ①の「金のいぶきご飯」にバターを入れてよく混ぜます。  
そこに、②で作った具を汁ごと入れて、さらによく混ぜて、なじませます。

# 金のいぶき たことセロリの混ぜご飯

## 材料 (4人分)

金のいぶき玄米	2合
水	480cc
茹でだこ	200g (太い部分は半分に切って、斜め薄切り)
セロリ	1本 (斜め薄切り)
にんにく	1/2かけ (みじん切り)
米油	小さじ2
塩	小さじ1/2



## 作り方

- ① 「金のいぶき玄米」は、さっと洗って、水気をしっかり切ります。  
炊飯器に入れて、分量の水を注いで、30分ほど浸水させてから、白米モードで普通に炊きます。
- ② フライパンに米油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら、  
たこ・セロリを入れてさっと炒め、塩を加えて混ぜます。
- ③ ①の「金のいぶき玄米ご飯」に②で作った具を汁ごと入れて、よく混ぜてなじませます。