

# 「ゆきのめぐみ」 玄米レシピ集



## 「ゆきのめぐみ」玄米ご飯の炊き方

- ① 玄米は、軽く米粒同士をこするように洗う。
- ② 6時間～一晩水につける。
- ③ ザルにあげて水気を切って炊飯器に入れ、水（通常白米を炊く場合に対して2割～4割増し）と小さじ1/3の塩を加えて炊飯する。（塩を加えることで玄米独特の苦味を和らげて美味しく炊き上げることができます）
- ④ 炊き上がったら全体をざっくり混ぜ合わせ、水分を均等にする。

## 「ゆきのめぐみ」玄米スープ～コンソメ味

本日の試食品のレシピです。胚芽の食感がスープのアクセントになります。お好みでベーコン、トマト、キャベツなどを加えても！

### 材料（4人分）

玄米「ゆきのめぐみ」	52 g
コンソメ（顆粒）	13 g
水	720 cc
玉ねぎ（みじん切り）	80 g（約1/2個分）
人参（みじん切り）	40 g（約1/2本分）
塩・こしょう・しょうゆ・サラダ油	少々



### 作り方

- ① 玄米は流水で洗っておく。
- ② 鍋に洗った玄米と水（分量外）を入れ、火にかける。沸騰したら中火にし、約20分間煮る。煮た玄米はザルにあげて水分を切っておく。
- ③ 鍋にサラダ油をひいて、みじん切りにした玉ねぎと人参を加えよく炒める。
- ④ ③に分量の水、コンソメを入れて10分程度煮た後、塩、こしょうで味を調え、最後に1滴だけしょうゆを入れて完成。

※コンソメ味の他にもカレー風味、トマト風味等お試しください！

試食品の調理及びレシピ制作／株式会社 結び屋

2016.6.25 発行

## 「ゆきのめぐみ」玄米のライスサラダ

さらっとした玄米はサラダにもぴったりです。

### 材料（4人分）

玄米「ゆきのめぐみ」	2合	【わさびドレッシング】	
サニーレタス	1/2個	オリーブ油	大さじ6
レタス	1/2個	ポン酢醤油	大さじ4
ミニトマト	12個	わさび	小さじ2
きゅうり	1本		
スプラウト	1パック		
ちりめんじゃこ	50g		
ベビーチーズ	4個		
オリーブ油	大さじ2		



### 作り方

- ① 米は水で軽くすすぐ。炊飯器の目盛りより少し多めに水を入れ（1/4合分程度多めを目安に、お好みで調整）、通常の白米モードで炊く。
- ② 炊き上げた①の粗熱をとり、オリーブ油を振ってパラパラにほぐす。
- ③ レタスは一口大にちぎり、ミニトマトは半分に、きゅうり、ベビーチーズは1cm角に切る。ちりめんじゃこはフライパンで煎っておく。
- ④ ご飯と③の野菜をさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 食べやすい大きさにちぎったサニーレタスを器に敷いて④を盛り、チーズとちりめんじゃこを散らして、スプラウトをこんもりのせる。
- ⑥ ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、⑤にかける。

## 「ゆきのめぐみ」の玄米リゾット

鍋一つで簡単調理！お好みでチーズ、魚介類、野菜、きのこなどを加えてアレンジも楽しめます。

### 材料（4人分）

玄米「ゆきのめぐみ」	2合
コンソメ（固形）	2個
オリーブオイル	大さじ2
お湯	1000cc
パセリ	少々



### 作り方

- ① 玄米を流水で洗い、ザルにあげて軽く水を切る。
- ② 直径18cm程度の鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、洗った玄米を加えて米に透明感が出るまで炒める（約3分）。
- ③ ②にお湯カップ2（400cc）を加え、固形コンソメ1個を入れる。沸騰したら弱～中火（米がふつふつと浮き沈みする程度）にし、約10分間煮る。
- ④ ③にお湯カップ3（600cc）を加え、固形コンソメ1個を入れる。時々混ぜながら、弱～中火で水分が少なくなるまで煮込む（約20分間）。
- ⑤ 器に盛りつけ、パセリを散らす。