

三十日の献立集



電文

ながたにえん

長谷園の炊飯土鍋「かまどさん」を

そのまま使った唯一の土鍋炊飯器

「かまどさん電気」。

炊飯も、お手入れも

もつと便利で簡単になったので、

毎日いろんなごはんを楽しんでほしい。

そんな想いから

三十日の献立集をつくりました。



	ごはんをおいしく炊くために……………	06
1 日目	納豆とオクラ、かぶの梅昆布茶漬けと、鮭のしょうゆ麴漬け……………	14
2 日目	中華粥とそのおとも……………	16
3 日目	あじの干物と大葉の混ぜごはん、山形だし風……………	17
4 日目	鶏飯と、大根のしょうゆ麴漬……………	18
5 日目	玄米と、鮭の西京焼き風……………	20
6 日目	まぐろ漬け丼と、大葉みそ……………	21
7 日目	鮭ほぐしとごま・梅と大葉とごま・スパム・おなかのおにぎり……………	22
8 日目	冷汁……………	24
9 日目	牛丼と、じゃことチーズとおかか……………	25
10 日目	しらすとかぶ葉の混ぜごはん、きゅうりのしょうゆ漬……………	26
11 日目	雑穀ごはん、豚ひき肉とセロリ炒め……………	27
12 日目	高菜としらすとごまと、卵黄しょうゆ漬けと、ちりめん山椒風味……………	28
13 日目	鶏肉のしょうゆ麴焼きと、塩麴焼き……………	30
14 日目	はたて粥と、大根おろしとしらす……………	31
15 日目	チーズとこしょう・しらすと梅・肉巻き・ベーコンとクレソン・昆布の佃煮のおにぎり……………	32
16 日目	ばくだん丼……………	34
17 日目	鯛茶漬けと、いかの塩辛バター炒め、あじのなめろう……………	35

18	日目	白粥としょうがの佃煮、きくらげの佃煮と梅たたき	36
19	日目	鶏ごぼうの炊き込みごはん、豚肉みそ炒め、きゅうりとなすとみょうがの漬けもの	38
20	日目	はたてとしめじの炊き込みごはん、れんこんと牛肉のきんぴらと、明太子チーズ	40
21	日目	とろろ茶漬	42
22	日目	豚ばら丼と、じゃことししとうの甘辛煮	43
23	日目	舞茸の炊き込みごはん、鮭フレーク、肉みそ	44
24	日目	たまご粥と、長芋ときゅうりの梅漬	46
25	日目	じゃこのり梅茶漬と明太子と長芋、きゅうりのしょうゆ漬	47
26	日目	納豆とねぎ・納豆としらす・納豆といかの塩辛	48
27	日目	焼き明太子・野沢菜・肉みそ・のりの佃煮のおにぎり	50
28	日目	五目ごはん、鯖の西京焼き風と牛肉とごぼうのしぐれ煮	52
29	日目	親子丼と、カレーそば	54
30	日目	栗ごはん、あさりの佃煮	55
		長谷園おすすめ献立紹介	56
		全国選りすぐりごはんのおともご紹介	60
		索引	62

本レシピブックに記載されているおともの分量は、すべて4人分を想定しています。
ぜひ、みなさまでお楽しみください。

ごはんを

おいしく炊くために。

おいしいごはんを炊くには、

準備がとて大切です。

ごはんを食べるまでの準備は、

米選び・精米・炊飯・作法の4つ。

それぞれの工程に少しの手間をかけるだけで、

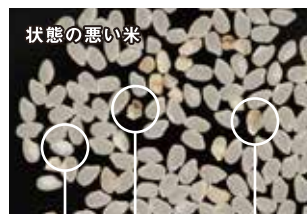
いつものごはんが何倍もおいしくなります。

ぜひお試しください。



米選びと精米について

銘柄や産地など、現在はさまざまな米がお店に並んでいます。炊き上がりがもっちりしているものや、しゃっきりしているものなど、米によって味や食感が随分変わるので、お好みのものを見つけましょう。また、米を選ぶときに大切なのは「精米」です。精米がきれいでできておらず、割れている米や虫食いのある米が混ざるほど、食感に影響して、おいしく感じなくなります。せっかくA5ランクなどの良い米を買ったとしてもおいしいごはんが炊けません。袋の上からでも、きれいに精米されている米を選んで購入しましょう。さらに、精米すると、米の酸化がはじまります。米も野菜と同じ、いわば生鮮食品。なるべく短い期間で食べきれる分を購入しましょう。



しらた 虫喰い 破碎米

作法について

いつも食べているごはんも、作法ひとつで大きく味が変わります。素材とは関係なく、ごはんはおいしくできる。わたしたちは、この作法をいちばん大切に考えており、次のページより、さらに詳しくご紹介します。

炊飯について

炊飯は、土鍋で炊くのがいちばんおいしいと言われています。炊飯土鍋の最高峰、かまどさんをそのまま使ったかまどさん電気でご飯を炊きましょう。

作法 その一

米の保存

米の保存で大切なのは、1.温度管理、2.匂いの遮断、3.酸化防止です。
これらを実現する理想的な方法は、食料保存袋に米を入れて、
冷蔵庫の野菜室に入れること。温度も一定で、匂いが移らず保存できます。
また、一度冷蔵庫に入れたらあとは必要な量だけ出すようにしましょう。
すぐにしまわないと、結露ができて、ごはんがおいしくなくなります。



理想的な保存温度は15℃以下で、温度差がない場所。冷蔵庫の野菜室が、保存場所としては適切です。



食料保存袋などに米を入れるとよいでしょう。なるべく空気を残さないように、封をしましょう。

作法 その二

米を計る



まずは付属の米カップに、米を山盛りに入れます。



棒状のものですりきります。これで、しっかり1合(150g)が計れます。

作法 その三

米を洗う

米を洗うために必要な道具はザルとボウルです。
米を洗う時間はなるべく2分以内がベスト。
その為にもザルとボウルはあらかじめ用意しましょう。
また、ザルは網に米が刺さって割れないように
細かい網のものがベストです。



水を張ったボウルに米を入れ、
軽く5、6回かき混ぜて、すぐに
水を捨てる。



40回ほど軽く揉む。



ボウルに水を入れて2、3回かき
混ぜた後、米をザルに上げ、水を
しっかりと切る。



ボウルに水を張り、ザルに上げ
た米を水につけて2、3回優しく
かき混ぜる。



ザルを上下に5、6回動かして、米
を水の中で泳がせてから水を切
る。④と⑤を3回繰り返す。



最後に水気をよく切り、土鍋に米
と水を入れて、本体にセットする。

玄米の洗いかた

玄米の洗いかたは、白米とは違います。硬い殻をかぶったままの米
なので、中まで水が浸透するように殻を傷つけることがポイントで
す。①の工程の後に玄米をザルに上げ、ゴシゴシと傷つけるように押
し付けながら40～60回研ぎましょう。



作法 その四

ごはんを炊く

水道水でもおいしいのですが、ミネラルウォーターを使うとよりおいしくなります。

その場合は硬度30mg/L程度の軟水を選んで使いましょう。

(水道水は地域により異なりますが、ほとんど80mg/L以下の軟水です。)

硬水を使うとボンボソの炊き上がりになってしまいます。(硬度120mg/L以上が硬水です。)

また、炊く時の水の温度は12℃くらいがベスト。冷たい水から炊くことで、おいしく炊けます。

冷蔵庫であらかじめ水を冷やしておくくと便利です。

米	メニュー	炊飯量(合)	米の量(g)	水の量(g)
白米	ごはん	1	150	190
		2	300	370
		3	450	560
	おこげ	1	150	190
		2	300	370
		3	450	560
	おかゆ	0.5	75	370
		1	150	740
	玄米	ごはん	1	150
2			300	500
おかゆ		0.5	75	450
		1	150	840

※おかゆを炊いたあとは、中ふたがすべりやすくなっていますので、取り外すときはご注意ください。

新米を炊くときの水の量について

新米は水分が多いので、炊く時の水の量を減らしたほうがよいと言われます。しかし、新米は「水分が多い」のではなく「組織が柔らかい」ために水をたくさん吸って、炊き上がりが柔らかくなりやすいのです。米1合に対して、小さじ1程度の水を少なくする事で炊き上がりが変わってくるので好みの量を見つけてみてください。



※新米とは、収穫した年の12月31日までに精米されて包装されたものをいいます。

作法 その五

ごはんを装う

よそ

炊き上がった後そのままにすると、ごはんがくっついてべちゃっとしてしまいます。飯切りをする事で余分な水分を飛ばし、米の一粒一粒に空気を当てることでごはんがふんわりとしておいしくなります。



炊き上がったら蓋を開け、しゃもじで十字に切れ目を入れ、さらに土鍋からごはんをはがすようにふちに沿ってしゃもじを一周させます。



4つに分かれたごはんを、粒を潰さないように優しく1つずつ裏返し、ほぐしていきます。



ごはんを適量ずつしゃもじですくい、裏返さずに茶碗にそっとおきます。

すぐに食べない時の保存方法

ごはんが熱いうちに、茶碗一杯程度の量をラップフィルムにふっくらと平らに広げます。厚さは2cm程度にしましょう。ステンレス等のバットにおいて冷蔵庫で急速に冷やすことが大切なポイントです。翌々日以降食べるごはんは冷凍庫で保存しましょう。



温める時は、電子レンジで。冷蔵：600Wで1分30秒程度／冷凍：600Wで2分30秒程度

献立集





1 日目

ちやんと朝ごはんを食べたい時に

納豆とオクラ、かぶの梅昆布茶漬けと、 鮭のしょうゆ麹漬け

納豆とオクラ

納豆……………2パック
オクラ……………6本
しょうゆ……………小さじ1

- 1 オクラは、湯を沸かした鍋に塩少々(分量外)を入れて、1〜2分ゆで、冷めたら5mm幅に切る。

- 2 1に納豆としょうゆを混ぜ合わせたら出来上がり。

かぶの梅昆布茶漬け

かぶ……………1個
塩……………小さじ¼
梅昆布茶(顆粒)……………小さじ1

- 1 かぶの実は3mm程度の薄切りに、茎と葉は3mm程度に切る。

- 2 ポリ袋等に1と塩を入れて軽くもむ。かぶがしんなりしたら水気を軽くしぼり、梅昆布茶(顆粒)を入れてさらにもむ。

- 3 冷蔵庫で2時間程度おいたら出来上がり。

鮭のしょうゆ麹漬け

生鮭……………4切
塩……………少々
しょうゆ麹……………大さじ4

- 1 鮭は塩をふり、10分程度おいてから表面の水気をふき取る。

- 2 保存容器等にしょうゆ麹大さじ2を敷き、鮭をおく。残りのしょうゆ麹大さじ2を鮭に塗り、ラップフィルムをびつたりとかけて、冷蔵庫で一晩おく。

- 3 両面のしょうゆ麹を軽くふき取り、クッキングシートを敷いたフライパンで、中火で両面に焼き色をつけ、さらに弱火にして両面を5分程度ずつ焼いたら出来上がり。



お粥を主役に

中華粥とそのおとも

中華粥

米	1合
水	750 ml
鶏がらスープの素顆粒	小さじ2
ごま油	小さじ2
長ねぎ	5 cm
しょうが	12 g

1 しょうがは千切りにし、長ねぎは、白髪ねぎにする。

2 米を洗い、水を切つて、土鍋に入れる。

3 2にAを入れて軽く混ぜ、本体にセットし、「白米・おかゆ・1合・ふつう」に設定して、炊飯ボタンを押す。

4 炊飯が終了したら、ごま油を回しかけて器に盛り、1をのせたら出来上がり。

高菜ラー油炒め

高菜漬け	30 g
ラー油	適量

1 熱したフライパンに高菜漬けを入れ、中火で1分程度炒めたらラー油を混ぜ合わせて出来上がり。

ザーサイピリ辛炒め

ザーサイ	25 g
ごま油	小さじ2
豆板醤	小さじ2

1 ザーサイは薄切りにし、10分程度水にさらして塩抜きをし、水を切る。

2 熱したフライパンにごま油を入れ、中火で1を1分程度炒めて、豆板醤を混ぜ合わせたら出来上がり。

しょうがみそ炒め

しょうが	50 g
オリーブ油	小さじ1
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
みそ	大さじ1
白ごま	小さじ1

1 Aを混ぜ合わせる。しょうがは細切りにする。

2 熱したフライパンにオリーブ油を入れて、中火でしょうがを炒める。しんなりしたらAを加えて水分をとばし、白ごまを混ぜ合わせたら出来上がり。





3
日目

少し時間をかけられる時に

あじの干物と大葉の混ぜごはん、山形だし風

あじの干物と

大葉の混ぜごはん

山形だし風

- ごはん……………3合分
- あじの干物……………3枚
- 大葉……………6枚

- 1 あじはクッキングシートを敷いたフライパンで両面を5分程度ずつ焼き、中まで火が通ったら、骨と皮を除いてほぐす。

- 2 大葉は千切りにする。

- 3 1と2をごはん混ぜたら出来上がり。

- オクラ……………2本
- きゅうり……………1本
- なす……………1本
- みょうが……………1本
- 大葉……………3枚
- かつお節……………4g
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 酢……………小さじ1

- 1 オクラは湯を沸かした鍋に塩少々(分量外)を入れて、1〜2分ゆで、冷めたら粗みじん切りにする。

- 2 きゅうり・なすは粗みじん切りにし、塩少々(分量外)をふりかけ軽くなじませて、しんなりしてきたら水気をしぼる。

- 3 みょうがは薄切りにし、大葉は1cm角に切る。

- 4 Aを混ぜ合わせる。

- 5 全ての材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間程度おいたら出来上がり。

軽めの昼食に

鶏飯と、大根のしょうゆ麴漬

鶏飯

ごはん	720g
ほうれん草	1株
しょうが	800ml
水	5g
酒	200g
鶏ささみ	大きじ2
干しいたけの煮物	4枚
水	200ml
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
卵	1個
みりん	小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1

1 ほうれん草は、湯を沸かした鍋に塩少々(分量外)を入れ、1分程度ゆでたら水にとり、水気をしばって3cm幅に切る。

2 (ゆで鶏を作る) しょうがは薄切りにする。

3 水を沸騰させた鍋に2とAを入れて、6分程度煮る。ゆで汁は捨てずにそのまま30分程度粗熱をとり、鶏ささみを細かく割く。

4 (しいたけの煮物を作る) 干しいたけは水に戻して、細切りにし、戻し汁はこしてごみ等を取り除く。

5 4とBを鍋に入れ、水分がとぶまで弱火で煮詰める。

6 (錦糸卵を作る) Cを混ぜ合わせる。

7 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、6を流し入れ、薄く広げて焼き、千切りにする。

8 3の残りのゆで汁にDを入れ、煮立ててスープを作る。

9 ごはんを茶碗に盛り、ゆで鶏・しいたけの煮物・錦糸卵・ほうれん草をのせ、スープをかけたら出来上がり。





大根のしょうゆ麹漬け

大根……………150g
 鷹の爪……………1本
 塩……………小さじ1/2
 しょうゆ麹……………大さじ1・1/2
 きび砂糖……………小さじ1/2

1 鷹の爪は種を除き、輪切りにする。大根は2mm程度のいちよう切りにする。

2 ポリ袋等到大根と塩を入れ、軽くもみこむ。

3 10分程度おき、水気をしばらく、しょうゆ麹大さじ1・きび砂糖小さじ1/2・鷹の爪を加えてもみこんだら、冷蔵庫で2時間程度おく。

4 水分を軽く切り、残りのしょうゆ麹大さじ1/2を混ぜ合わせたら出来上がり。



5
日目

ちよつと食べすぎた次の日に

玄米と、鮭の西京焼き風

鮭の西京焼き風

生鮭	4切
塩	少々
西京みそ	大きじ6
酒	大きじ2
みりん	大きじ2

1 Aを混ぜ合わせる。

2 鮭は塩をふり、10分程度おいてから表面の水気をふき取る。

3 保存容器等に1の半量を敷き、鮭をおく。

4 残りの1を鮭に塗り、ラップフィルムをびったりとかけて、冷蔵庫で一晩おく。

5 両面のみそを軽くふき取り、クッキングシートを敷いたフライパンで、中火で両面に焼き色をつけ、さらに弱火にして両面を5分程度ずつ焼いたら出来上がり。



6
日目

手軽にバランス良く
まぐろ漬け丼と、大葉みそ

まぐろ漬け丼

- | | |
|-----------|-------|
| ごはん | 800g |
| 酢 | 大さじ3 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ |
| 白ごま | 大さじ1 |
| まぐろ(ぶつ切り) | 240g |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| みりん | 小さじ2 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| アボカド | 1個 |
| きゅうり | 1/2本 |
| 白ごま(仕上げ用) | 小さじ1 |
| かいわれ大根 | 適量 |
| 白髪ねぎ | 適量 |
| わさびしょうゆ | お好みで |

1 Aを混ぜ合わせる。炊きたてのごはんとA・白ごまを切るように混ぜて、粗熱を取る。

2 まぐろはBに10分程度漬け込み、きゅうりとアボカドは1.5cm角に切って混ぜ合わせる。

3 井ぶり茶碗に1を盛り、2をのせたら、白ごま(仕上げ用)とかいわれ大根を散らし、白髪ねぎをのせる。お好みでわさびしょうゆをかけたら出来上がり。

大葉みそ

- | | |
|-----|--------|
| 大葉 | 6枚 |
| みそ | 大さじ2 |
| みりん | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |

1 大葉はみじん切りにし、Aを混ぜ合わせたら出来上がり。

7
日目

ピクニックに

鮭ほぐしとごま・梅と大葉とごま・ スパム・おかかのおにぎり

鮭ほぐしと

ごまのおにぎり

ごはん	480g
塩	少々
塩鮭(甘口)	1切
黒ごま	小さじ2
焼きのり(約7×19cm)	4枚

- 1 鮭は、クッキングシートを敷いたフライパンで中火で両面に焼き色をつけたら弱火にし、両面を5分程度ずつ焼く。火が通ったら、骨と皮を除いて粗めにはぐして4等分にする。

- 2 ごはんと黒ごまを混ぜ合わせ、4等分にする。

- 3 ラップフィルムに塩をふりかけて2をのせ、真ん中に1おいて三角形ににぎり、のりを巻いたら出来上がり。

梅と大葉と

ごまのおにぎり

ごはん	480g
梅干し	4個
大葉	4枚
白ごま	小さじ2

- 1 梅干しは種を除き軽くたたく。大葉は千切りにする。

- 2 ごはんと1と白ごまを混ぜ合わせる。

- 3 2を4等分にし、三角形にぎつたら出来上がり。

スパムのおにぎり

ごはん	480g
塩	少々
スパム	160g
焼きのり(約7×19cm)	4枚

- 1 スパムは4枚に切り、熱したフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。

- 2 ラップフィルムに塩をふりかけて、4等分したごはんをのせて俵型ににぎる。

- 3 2にスパムをのせて、のりを巻いたら出来上がり。

おかかのおにぎり

ごはん	480g
塩	少々
かつおぶし	8g
しょうゆ	小さじ2
焼きのり(約7×19cm)	4枚

- 1 Aを混ぜ合わせ、4等分にする。

- 2 ラップフィルムに塩をふりかけて、ごはんをのせ、真ん中に1をおいて三角形ににぎる。のりを巻いたら出来上がり。





8
日目

食欲のない時に
冷汁

冷汁

ごはん	720g
あじの干物	2枚
きゅうり	1/2本
大葉	4枚
みょうが	2本
木綿豆腐	1/2丁
みそ	大さじ5
すりごま	大さじ4
だし汁	800ml
おろししょうが	小さじ1
きざみのり	適量

- 1 あじはクッキングシートを敷いたフライパンで両面を5分程度ずつ焼き、中まで火が通ったら、骨と皮を除いてほぐす。
- 2 1とAをすり鉢に入れて、すりごま等で混ぜ合わせる。
- 3 きゅうりは薄切り、大葉・みょうがは千切りにし、木綿豆腐は粗めにほぐして水気を切る。
- 4 2にだし汁・おろししょうが・きゅうり・豆腐を入れて冷蔵庫で1時間程度冷やす。
- 5 ごはんを茶碗に盛り、4をかけて大葉・みょうが・きざみのりをのせたら出来上がり。

パンチのあるごはんが食べたい時に
牛丼と、じゃこチーズとおかか

牛丼

ごはん	800g
牛こま切れ肉	300g
玉ねぎ	1個
だし汁	200ml
しょうゆ	大さじ5
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
紅しょうが	お好みで

A

プロセスチーズ	30g
ちりめんじゃこ	20g
かつお節	4g
しょうゆ	小さじ½

1 プロセスチーズは5mm角程度に切り、材料を全て混ぜ合わせたら出来上がり。

じゃこチーズとおかか

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 玉ねぎは8mm程度の幅に切る。
- 3 鍋に1と2を入れて5分程煮る。
- 4 玉ねぎがしんなりしてきたら牛肉を入れて、さらに5分程度煮込む。
- 5 ごはんを丼ぶり茶碗に盛り、4のをせ、お好みで紅しょうがを添えたら出来上がり。





10
日目

あつさり食事を済ませたい時に
しらすとかぶ葉の混ぜごはん、
きゅうりのしょうゆ漬け

しらすとかぶ葉の
混ぜごはん

- ごはん……………3合分
- しらす……………45g
- かぶの葉……………120g
- ごま油……………小さじ2

1 かぶの葉は3mm幅に切る。

2 熱したフライパンにごま油を入れて、しらすとかぶの葉を炒める。

3 かぶの葉がしんなりしたら、ごはんに入れて出来上がり。

きゅうりの
しょうゆ漬け

- きゅうり……………2本
- しょうが……………10g
- 塩……………小さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 酢……………大さじ1
- みりん……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2

1 きゅうりは縦4等分、横4等分の拍子木切りにする。しょうがは千切りにする。

2 ポリ袋等にきゅうりと塩を入れて軽くもみ、重しをして30分程度おいたら水気を切る。

3 鍋にAを入れて沸騰させたら火を止め、2としょうがを入れて粗熱を取る。

4 3をポリ袋等に入れて、冷蔵庫で2時間程度おいたら出来上がり。



11
目目

ちよつと疲れた時に
雑穀ごはん、豚ひき肉とセロリ炒め

豚ひき肉とセロリ炒め

豚ひき肉	150g
セロリ	1本
しょうが	10g
にんにく	1片
オリブ油	小さじ2
酒	小さじ2
豆板醤	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 セロリの茎は薄切り、葉はざく切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 3 熱したフライパンにオリブ油・しょうが・にんにくを入れ、香りが立ってきたらひき肉を炒める。
- 4 ひき肉に火が通ったらセロリを入れて1分程度炒める。
- 5 4に1を加え、炒めたら出来上がり。

白ごはんを楽しみたい時に

高菜としらすとごまと、

卵黄しょうゆ漬けと、ちりめん山椒風味

高菜としらすとごま

高菜漬け……………20g
しらす……………10g
白ごま……………小さじ1
ごま油……………少々
七味唐辛子……………少々

1 材料を全て混ぜ合わせたら
出来上がり。

卵黄しょうゆ漬け

卵黄……………4個分
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………小さじ2

1 Aを混ぜ合わせる。
2 保存容器に1を入れて卵黄
を静かに流し入れる。
3 冷蔵庫で1〜2日おいたら出
来上がり。

ちりめん山椒風味

ちりめんじゃこ……………20g
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
粉山椒……………小さじ¼

1 Aを混ぜ合わせる。
2 鍋に1を入れて中火にかけ、
煮立ったらちりめんじゃこを
入れて弱火にする。
3 煮汁がなくなったら粉山椒を
入れ、混ぜ合わせたら出来上
がり。



明日のためのつくりおき
鶏肉のしょうゆ麴焼きと、塩麴焼き

鶏肉のしょうゆ麴焼き

鶏もも肉	2枚(約500g)	大さじ4
しょうゆ麴		大さじ4
酒		大さじ2
おろししょうが		小さじ2
サラダ油		小さじ2

1 Aを混ぜ合わせる。

2 鶏肉は厚い部分を開いて半分に切り、両面にフォークで穴を開ける。

3 ポリ袋等に1と2を入れてもみこむ。

4 冷蔵庫で一晩おき、表面のしょうゆ麴をふき取る。

5 熱したフライパンにサラダ油を入れ、焦げないように中火で両面に焼き色をつける。さらに弱火にして両面を5分程度ずつ焼いたら出来上がり。

鶏肉の塩麴焼き

鶏もも肉	2枚(約500g)	大さじ4
塩麴		大さじ4
酒		大さじ2
サラダ油		小さじ2
レモン汁		適量
粗びき黒こしょう		お好みで

1 Aを混ぜ合わせる。

2 鶏肉は分厚い部分を開いて半分に切り、両面にフォークで穴を開ける。

3 ポリ袋等に1と2を入れてもみこむ。

4 冷蔵庫で一晩おき、表面の塩麴をふき取る。

5 熱したフライパンにサラダ油を入れ、焦げないように中火で両面に焼き色をつける。さらに弱火にして両面を5分程度ずつ焼く。レモン汁とお好みで粗びき黒こしょうをかけたら出来上がり。





14

日目

軽めの朝食に

ほたて粥と、大根おろしとしらす

ほたて粥

米	1合
ほたて水煮缶(貝柱)	40g
ほたて水煮缶(煮汁)	合わせて
水	750ml
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
塩	ひとつまみ
粗びき黒こしょう	適量
みつば	適量

1 Aを混ぜ合わせる。

2 米を洗い水を切つて、土鍋に入れる。

3 2に1を入れてほたて水煮缶(貝柱)をのせ、「白米・おかゆ・1合・ふつう」に設定し、炊飯ボタンを押す。

4 炊飯が終了したら塩を加えて味をととのえ、茶碗に盛つて粗びき黒こしょうを散らす。みつばを2cm幅に切り、のせたら出来上がり。

大根おろしとしらす

大根	75g
しらす	30g
しょうゆ	小さじ1

1 大根はおろして軽く水気を切る。

2 1としらす・しょうゆを混ぜ合わせたら出来上がり。

おにぎりパーティーに

チーズとこししょう・しらすと梅・

肉巻き・ベーコンとクレソン・昆布の佃煮のおにぎり

チーズと
こししょうのおにぎり

ごはん……………480g
プロセスチーズ……………30g
しょうゆ……………小さじ2
粗びき黒こしょう……………適量
大葉……………4枚

1 プロセスチーズは5mm角に切り、しょうゆと混ぜ合わせて一晩おく。

2 ごはんに1と粗びき黒こしょうを混ぜ合わせて4等分にし、三角形にぎって大葉を巻いたら出来上がり。

しらすと梅のおにぎり

ごはん……………480g
しらす……………30g
梅干し……………4個

1 梅干しは種を除いて軽くたたく。

2 ごはんにしらすと1を入れて混ぜ合わせ、4等分にして三角形にぎったら出来上がり。

肉巻きおにぎり

ごはん……………240g
大葉……………6枚
白ごま……………小さじ1
豚ばら薄切り肉……………約20g×8枚
薄力粉……………適量
ごま油……………小さじ1
酒……………小さじ1
みりん……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
白ごま(仕上げ用)……………小さじ1/2

1 Aを混ぜ合わせる。

2 大葉2枚は千切りにする。

3 ごはんと2・白ごまを混ぜ合わせ、4等分にして俵型ににぎる。

4 3に残りの大葉と豚肉を巻きつけて、薄力粉をまぶす。

5 熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉の巻き終わりに色がつくまで焼く。全体に火が通ったら1を入れて弱火にし、とろみがついたら白ごま(仕上げ用)をかけて出来上がり。

ベーコンとクレソンのおにぎり

ごはん……………480g
ベーコン……………2枚
クレソン……………40g
塩……………少々

1 ベーコンは8mm幅に切り、クレソンは1cm幅に切る。

2 熱したフライパンでベーコンを炒め、焼き色がついたらクレソンを加えて1分程度炒める。

3 ごはんに2を混ぜ合わせ、4等分にする。

4 ラップフィルムに塩をふりかけて3をのせ、三角形にぎったら出来上がり。

昆布の佃煮のおにぎり

ごはん……………480g
塩……………少々
焼きのり(約7×19cm)……………4枚
昆布(だしをとったもの)……………30g
水……………300ml
酒……………大きじ1
みりん……………大きじ1
しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1/2
おろししょうが……………小さじ1/2

1 Aを混ぜ合わせる。

2 昆布は5mmの角切りにする。

3 鍋に1と2を入れて弱火にかけ、40分程度煮たら昆布の佃煮の出来上がり。

4 ラップフィルムに塩をふりかけて、4等分にしたごはんをのせる。3を適量のせて三角形にぎり、のりを巻いたら出来上がり。





16
目

ぱパッとつくりたい時
ばくだん丼

ばくだん丼

ごはん	800g
サーモン(刺身用)	120g
オクラ	8本
長芋	40g
納豆	2パック
めかぶ	60g
温泉卵	4個
わさびしょうゆ	適量

1 オクラは湯を沸かした鍋に塩少々(分量外)を入れて、1〜2分ゆで、冷めたら5mm幅に切る。

2 サーモンは食べやすい大きさに切り、長芋はすりおろす。

3 ごはんを丼ぶり茶碗に盛り、1と2・混ぜた納豆・めかぶをのせる。中央に温泉卵をおき、わさびしょうゆをかけたら出来上がり。



お酒と一緒に
鯛茶漬けと、いかの塩辛バター炒め、
あじのなめろう

鯛茶漬け

ごはん	720g
鯛(刺身用)	250g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
だし汁	600ml
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ2
みつば(2cm幅に切る)	適量
小ねぎ(小口切りにする)	適量
白ごま	適量
わさび	適量

1 鯛はそぎ切りにし、Aに15分程度漬け込む。

2 鍋にBを入れ、一度煮立たせて粗熱を取る。

3 ごはんを茶碗に盛り、1をのせて2をかける。Cを散らして、わさびをのせたら出来上がり。

いかの塩辛バター炒め

いかの塩辛	100g
バター	5g
小ねぎ(小口切りにする)	適量

1 弱火で熱したフライパンにバターといかの塩辛を入れ、さつと炒める。

2 1に小ねぎをのせたら出来上がり。

あじのなめろう

あじ(刺身用)	140g
小ねぎ	適量
大葉	3枚
みょうが	1本
おろししょうが	小さじ2
みそ	大さじ1
白ごま	小さじ1

1 あじは細切りにし、小ねぎは小口切り、大葉・みょうがは千切りにする。

2 まな板に1とAをのせ、包丁でたたいたら、白ごまを混ぜ合わせて出来上がり。

優しいごはんが食べたい時に

白粥としょうがの佃煮、
きくらげの佃煮と梅たたき

しょうがの佃煮

しょうが	50 g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
かつお節	1 g

1 Aを混ぜ合わせる。しょうがは細切りにする。

2 鍋に1を入れて中火にかけ、煮立たせたら弱火にし、落としふたをして煮詰める。

3 煮汁が少なくなったら火を止め、かつお節を混ぜ合わせたら出来上がり。

きくらげの佃煮

きくらげ(乾燥)	5 g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
白ごま	小さじ1

1 Aを混ぜ合わせる。きくらげは水に戻して細切りにする。

2 鍋に1を入れて中火にかけ、煮立たせたら弱火にし、煮汁がなくなるまで煮詰める。

3 白ごまを混ぜ合わせたら出来上がり。

梅たたき

梅干し	4 個
かつお節	4 g

1 梅干しは種を除いて軽くたき、かつお節を混ぜ合わせたら出来上がり。



ちやんと夕ごはんを食べたい時に

鶏ごぼうの炊き込みごはん
と、豚肉みそ炒め、
きゅうりとなすとみょうがの漬けもの

鶏ごぼうの炊き込みごはん

米	2合
鶏ささみ	150g
酒	小さじ1
ごぼう	50g
にんじん	25g
だし汁	310ml
しょうゆ	大きじ1・ 小さじ1
酒	大きじ1
みりん	小さじ1
小ねぎ(小口切りにする)	適量

1 Aを混ぜ合わせる。

2 鶏ささみは筋を除いて1cm角

に切り、酒小さじ1をふりか
ける。ごぼうは小さめのささ
がきにしたら1と2分水にさ
らして水を切る。にんじんは
細切りにする。

3 米を洗い、水を切つて土鍋に

入れる。

4 3に1を入れ、2をのせて本

体にセットし「白米・炊飯・2
合・ふつう」に設定して炊飯ボ
タンを押す。

5 炊飯が終了したら茶碗に盛

り、小ねぎを散らして出来上
がり。

豚肉みそ炒め

豚ばら肉(薄切り)	200g
ごま油	小さじ1
しょうが	10g
にんにく	1片
酒	大きじ1
みそ	大きじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
白髪ねぎ	適量

1 Aを混ぜ合わせる。

2 豚肉は8mm幅に切る。しょう
が・にんにくはみじん切りにす
る。

3 熱したフライパンにごま油と
しょうが・にんにくを入れて
炒め、香りが立ってきたら豚
肉を加えて炒める。





4 3に1を入れ、水分をとばしながらさらに炒める。白髪ねぎをのせたら出来上がり。

きゅうりとなすと

みよがの漬物

きゅうり……………1本
 なす……………1本
 みよが……………2本
 しょうが……………6g
 塩……………小さじ1
 塩昆布……………3g

1 きゅうり・なすは一口大の乱切りにし、みよがは6等分に切り、しょうがは細切りにする。

2 ポリ袋等にきゅうり・なす・みよがと塩を入れ、軽くもみこむ。

3 10分程度おいたら水気をしばらく、しょうがと塩昆布を入れてさらにのみ、冷蔵庫で2時間程度おいたら出来上がり。

昼食をちよつと豪華に

ほたてとしめじの炊き込みごはん、
れんこんと牛肉のきんぴらと、明太子チーズ

ほたてとしめじの
炊き込みごはん

米	2合
ほたて水煮缶(貝柱)	50g
しめじ	90g
だし昆布	5cm
ほたて水煮缶(煮汁)	合わせて
水	340ml
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	ひとつまみ
みつば	適量

1 Aを混ぜ合わせる。

2 しめじは小房に分け、みつばは2cm幅に切る。

3 米を洗い、水を切つて土鍋に入れる。

4 3に1を入れて、ほたて水煮缶(貝柱)としめじ・だし昆布をのせて本体にセットし、「白米・炊飯・2合・ふつう」に設定して炊飯ボタンを押す。

5 炊飯が終了したら昆布を除いて茶碗に盛り、みつばをのせたら出来上がり。

れんこんと牛肉の
きんぴら

れんこん	120g
こんにゃく(あく抜き済み)	1枚
牛こま切れ肉	100g
ごま油	小さじ2
鷹の爪	1本
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
みそ	小さじ1
白ごま	大さじ1

1 Aを混ぜ合わせる。

2 れんこんとこんにゃくは1cm角に切り、れんこんは水にさらして1〜2分あくを抜く。鷹の爪は種を除き、輪切りにする。牛肉は2cm幅に切る。

3 熱したフライパンにごま油と鷹の爪を入れ、牛肉を加えて炒める。牛肉の色が変わってきたられんこんを入れ、3分程度炒めたらこんにゃくを加え、さらに2分程度炒める。

4 3に1を入れて、水分がなくなるまで炒めたら、白ごまをふりかけて出来上がり。

明太子チーズ

辛子明太子	50g
プロセスチーズ	15g

1 辛子明太子はスプーン等でそぎ、プロセスチーズは5mm角に切つて混ぜ合わせたら出来上がり。





21
日目

夜食に
とろろ茶漬け

とろろ茶漬け

ごはん……………720g
 長芋……………300g
 しょうゆ……………小さじ2
 みそ……………小さじ2
 小ねぎ(小口切りにする)………適量
 きざみのり……………適量
 温かいほうじ茶……………800ml
 わさび……………適量

1 長芋100gはポリ袋等に入れ、麺棒等で軽くたたく。残りの長芋はすりおろす。

2 1としょうゆ・みそを混ぜ合わせる。

3 ごはんを茶碗に盛り、2をのせてほうじ茶を注ぐ。小ねぎときざみのりを散らし、わさびを添えて出来上がり。



22
日目

スタミナをつけたい時に
豚ばら丼と、じゃことししとうの甘辛煮

豚ばら丼

ごはん	800g
豚ばら肉(薄切り)	300g
オリーブ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
コナユジャン	小さじ1
はちみつ	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
大根おろし	適量
小ねぎ(小口切りにする)	適量

1 Aを混ぜ合わせる。

2 豚ばら肉は3cm幅に切り、熱したフライパンにオリーブ油を入れて中火で2分程度焼く。火が通ったら、余分な油をふき取り、1を混ぜ合わせる。

3 ごはんを丼ぶり茶碗に盛り、2と大根おろしをのせて小ねぎを散らしたら出来上がり。

じゃこと

ししとうの甘辛煮

ししとう	16本
オリーブ油	小さじ2
だし汁	大さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ちりめんじゃこ	15g

1 Aを混ぜ合わせる。

2 ししとうはへたをとり、縦に切り込みを入れる。

3 熱したフライパンにオリーブ油を入れて2を強めの中火で炒め、焼き色がついたら火を止める。

4 1を入れたら、再び火にかけて煮立たせる。煮汁が半分くらいになったらちりめんじゃこを入れ、煮汁が少なくなるまで煮詰めたら出来上がり。

休日のブランチに
舞茸の炊き込みごはん、
鮭フレーク、肉みそ

舞茸の炊き込みごはん

米	2合
まいたけ	100g
油揚げ	1枚
にんじん	25g
だし汁	320ml
しょうゆ	大さじ1・ ^A 1/2
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
絹さや	4枚

1 Aを混ぜ合わせる。

2 まいたけは小房に分ける。油揚げは5mm幅の短冊切りにし、にんじんは細切りにする。

3 絹さやは湯を沸かした鍋に塩少々(分量外)を入れ、1分程度ゆでたら冷まし、斜めに切る。

4 米を洗い水を切つて、土鍋に入れる。

5 4に1を入れて、2をのせて本体にセットし、「白米・炊飯・2合・ふつう」に設定して炊飯ボタンを押す。

6 炊飯が終了したら茶碗に盛り、3をのせたら出来上がり。

鮭フレーク

塩鮭(甘口)	2切
酒	大さじ2
オリーブ油	小さじ1
みりん	大さじ1
白ごま	大さじ1
大葉	お好みで

1 鮭に酒をふりかけ、5分程度おいたら水気をふき取る。

2 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、鮭を両面1分ずつ焼き、皮と骨を取り除いて粗めにほぐす。

3 みりんを入れ、鮭をさらに細かくほぐしながら炒めたら、白ごまを混ぜ合わせて出来上がり。

※お好みで大葉を添えてください。





肉みそ

豚ひき肉	100g
長ねぎ	50g
しょうが	7g
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
甜麵醬	小さじ1
豆板醬	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2

1 Aを混ぜ合わせる。

2 長ねぎ・しょうがはみじん切りにする。

3 熱したフライパンにごま油を入れて、しょうがを炒め、香りが立ってきたらひき肉を入れて、色が変わるまで炒める。

4 3に長ねぎ・酒・しょうゆを入れ、2分程度炒めたら1を加え、混ぜ合わせて出来上がり。

24

日目

体調がすぐれない時に

たまご粥と、長芋ときゅうりの梅漬け

たまご粥

米……………1合
だし汁……………750ml
卵……………1個
塩……………ひとつまみ
小ねぎ(小口切りにする)………適量

1 米を洗い、水を切つて土鍋に入れる。

2 1にだし汁を入れ、本体にセットし、「白米・おかゆ・1合・ふつう」に設定し、炊飯ボタンを押す。

3 炊飯が終了したら、卵を溶き入れ、ふたをして15分程度保温する。

4 全体をかき混ぜ、塩で味をととのえて、小ねぎをのせたら出来上がり。

長芋ときゅうりの梅漬け

長芋……………170g
きゅうり……………1本
梅干し……………3個
かつお節……………2g

1 長芋は一口大に切り、麺棒等で軽くたたき、きゅうりは麺棒等でたたき、全体に割れ目が入ったら、食べやすい大きさに手で割く。梅干しは種を除き、たたいてペースト状にする。

2 ポリ袋等に1とかつお節を入れて軽くもみこむ。冷蔵庫で2時間ほどおいたら出来上がり。

※梅干しの量はお好みで調整してください。





25
日目

少しだけ手間をかけてつくれる時に
じゃこのり梅茶漬けと明太子と長芋、
きゅうりのしょうゆ漬け

じゃこのり梅茶漬け

- ごはん……………720g
- ちりめんじゃこ……………40g
- 梅干し……………2個
- きざみのり……………適量
- 温かい緑茶……………800ml
- 小ねぎ(小口切りにする)……………適量

1 梅干しは種を除き、軽くたたく。

2 ごはんを茶碗に盛り、ちりめんじゃこ・きざみのり・1をのせる。

3 緑茶を注ぎ、小ねぎを散らしたら出来上がり。

明太子と長芋

- 辛子明太子……………50g
- 長芋……………50g

1 辛子明太子はスプーン等でそぎ、長芋は5mm角に切って混ぜ合わせたら出来上がり。

きゅうりの
しょうゆ漬け

つくり方はP.26参照。
きゅうりのしょうゆ漬けは明太子を混ぜることで旨味がプラスされて別の一品に。

納豆ごはんを楽しみたい時に

納豆とねぎ・納豆としらす・

納豆といかの塩辛

納豆とねぎ

納豆……………2パック
 長ねぎ……………30g
 しょうゆ……………小さじ1

1 長ねぎは粗みじん切りにし、
 材料を全て混ぜ合わせたら
 出来上がり。

おいしいひと手間

わさびを適量混ぜてもおいし
 くいただけます。

納豆としらす

納豆……………2パック
 しらす……………40g
 小ねぎ(小口切りにする)……………適量

1 材料を全て混ぜ合わせたら
 出来上がり。

おいしいひと手間

すりおろししょうがを適量混
 ぜてもおいしくいただけます。

納豆といかの塩辛

納豆……………2パック
 いかの塩辛……………20g

1 材料を全て混ぜ合わせたら
 出来上がり。

おいしいひと手間

すりおろしたゆずの皮を適量
 混ぜてもおいしくいただけます。



お弁当に

焼き明太子・野沢菜・肉みそ・のりの佃煮のおにぎり

焼き明太子のおにぎり

ごはん……………480g
 塩……………少々
 辛子明太子……………1腹
 焼きのり(約7×19cm)……………4枚

1 辛子明太子は熱したフライパンにクッキングシートを敷き、中火で表面に色がつく程度に焼いたら4等分にする。

2 ラップフィルムに塩をふりかけて、ごはんをのせる。

3 2に1をのせて三角形にぎり、のりを巻いたら出来上がり。

野沢菜のおにぎり

ごはん……………480g
 野沢菜漬け……………4枚

1 野沢菜漬けは葉と茎に分け、葉の部分はラップフィルムに広げる。

2 茎の部分はきざみ、ごはん混ぜて4等分にする。

3 1に2をのせて丸くにぎつたら出来上がり。

肉みそのおにぎり

ごはん……………480g
 焼きのり(約7×19cm)……………4枚
 肉みそ45ページ参照……………適量

1 ラップフィルムに4等分したごはんをのせ、肉みそを適量のせて三角形にぎり、のりを巻いたら出来上がり。

のりの佃煮のおにぎり

ごはん……………480g
 塩……………少々
 焼きのり(約7×19cm)……………4枚
 板のり(全型19×21cm)……………5枚
 だし汁……………150ml
 しょうゆ……………大さじ1・小さじ1
 酒……………大さじ1
 みりん……………小さじ2
 はちみつ……………小さじ1

1 Aを混ぜ合わせる。

2 鍋にだし汁を入れ、板のりをちぎり入れてふやかす。





3 2に入れて弱火で煮る。水気がなくなり、とろみが出てきたら、のりの佃煮の出来上がり。

4 ラップフィルムに塩をふりかけて、4等分したごはんをのせる。

5 4に3を適量させて三角形にぎり、のりを巻いたら出来上がり。

ちよつと贅沢したい昼食に

五目ごはん、さわらの西京焼き風と牛肉とごぼうのしぐれ煮

五目ごはん

米	2合
芽ひじき(乾燥)	8g
れんこん	50g
にんじん	25g
油揚げ	1枚
だし汁	310ml
しょうゆ	大さじ1.5
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
枝豆(塩ゆでしたもの)	20粒

1 Aを混ぜ合わせる。

2 ひじきは水で戻したら、水気を切る。れんこんは薄切りにし、水にさらして1〜2分あくを抜き、水気を切る。にんじりは細切りにする。油揚げは5mm幅の短冊切りにする。

3 米を洗い、水を切つて土鍋に入れる。

4 3に1を入れ、2をのせて本体にセットし、「白米・炊飯・2合・ふつう」に設定し、炊飯ボタンを押す。

5 炊飯が終了したら枝豆を混ぜ合わせて出来上がり。

さわらの西京焼き風

さわら	4切れ
塩	少々
西京みそ	大さじ6
酒	大さじ2
みりん	大さじ2

1 Aを混ぜ合わせる。

2 さわらは塩をふり、10分程度おいてから表面の水気をふき取る。

3 保存容器等に1の半量を敷き、さわらをおく。

4 残りの1をさわらに塗り、ラップフィルムをぴったりとかけ、冷蔵庫で一晩おく。

5 両面のみそを軽くふき取り、クッキングシートを敷いたフライパンで中火で焼き色をつけ、さらに弱火にして両面を5分程度ずつ焼いたら出来上がり。

牛肉とごぼうのしぐれ煮

牛こま切れ肉	100g
ごぼう	40g
しょうが	10g
オリーブ油	小さじ1
だし汁	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
針しょうが	適量

1 Aを混ぜ合わせる。

2 ごぼうとしょうがは細切りにする。

3 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、強めの中火で牛肉を1分程度炒めたら、しょうが・1を加えて煮立たせる。

4 ごぼうを加え、水分がなくなるまで煮詰めたら、針しょうがをのせて出来上がり。



元氣を出したい時に
親子丼と、カレーそばろ

親子丼

ごはん	800g
鶏もも肉	300g
玉ねぎ	1/2個
長ねぎ	1本
だし汁	300ml
しょうゆ	大さじ5
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
卵	4個
みつば(2cm幅に切る)	適量
針しょうが	適量

1 Aを混ぜ合わせる。

2 鶏もも肉は2cm角程度に切つて、玉ねぎは5mm幅に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。

3 鍋に1を入れて煮立たせたら2を入れてふたをし、中火で3分程度煮る。

4 卵を割りほぐして3に回し入れ、好みの固さで火を止め、4等分にする。

5 ごはんを丼ぶり茶碗に盛り、4をのせて、みつばと針しょうがを散らしたら出来上がり。

カレーそばろ

豚ひき肉	150g
玉ねぎ	70g
にんじん	20g
オリーブ油	小さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
カレー粉	小さじ1/2
粗びき黒こしょう	適量

1 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。

2 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、豚ひき肉を炒めて火が通つたら、1を入れて3分程度炒める。

3 2に酒・しょうゆを加えて、水分がなくなるまで炒めたら、カレー粉と粗びき黒こしょうを加え、混ぜ合わせたら出来上がり。





30
日目

ほっこりしたい時に

栗ごはん、あさりの佃煮

栗ごはん

米	栗(皮つき)	水	酒	みりん	塩	しょうゆ	黒ごま
.....
2合	200g	370ml	大さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1/2	適量

1 Aを混ぜ合わせる。

2 栗は熱湯に10分浸し、鬼皮と渋皮をむいたら4等分に切って10分程度水にさらしたら水気を切る。

3 米を洗い、水を切つて土鍋に入れる。

4 3に1を入れ、2をのせて本体にセットし、「白米・炊飯・2合・ふつう」に設定し、炊飯ボタンを押す。

5 炊飯が終了したら茶碗に盛り、黒ごまを散らしたら出来上がり。

あさりの佃煮

あさり水煮伍(むき身)	酒	みりん	しょうゆ	砂糖	おろししょうが	小ねぎ(小口切りにする)
.....
40g	大さじ1	大さじ1	小さじ1	小さじ1/4	小さじ1/2	適量

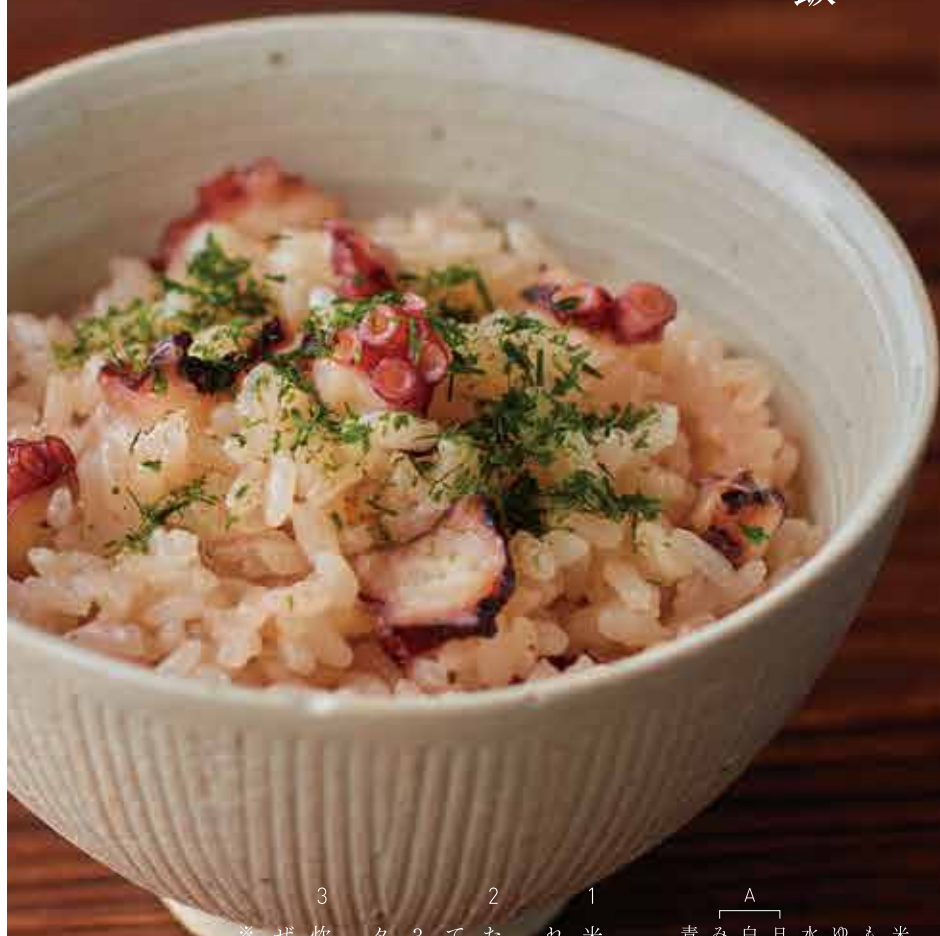
1 Aを混ぜ合わせる。

2 鍋に1とあさりの水煮(むき身)を入れて中火にかけ、汁気が少なくなるまで煮詰める。小ねぎをのせたら出来上がり。

長谷園おすすめの献立紹介

本家かまどさんの窯元である長谷園から、
ごはんのレシピを聞いてきました。こちらもお試しく下さい。

ほんのり 桜色のたこ飯



米	1.5合
もち米	1合
ゆでたこ(刺身用)	130g
水	380ml
日本酒	50ml
A 白醤油	大さじ2(または塩小さじ1強)
みりん	大さじ1強
青のり	適量

- 1 米は洗い、水を切って土鍋に入れ、水とAを加える。
- 2 たこは薄切りにし、1の上のせて本体にセットし、「白米・炊飯・3合・ふつう」に設定して炊飯ボタンを押す。

- 3 炊飯が終了したら、青のりを混ぜて出来上がり。

※青のりは上に散らしても美味いです。

鶏そぼろと 香菜の混ぜごはん



米	2合
水	400ml
ごま油	小さじ2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
鶏むねひき肉	200g
香菜(ざく切り)	約30g
しょうが(みじん切り)	15g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
油	適量

1 米は洗い、水をきって土鍋に入れ、水とAを加えて軽く混ぜ合わせて本体にセットし、「白米・おこげ・2合・ふつう」に設定して炊飯ボタンを押す。

2 フライパンに油を入れ、中火にかけてしょうがを軽く炒め、鶏むねひき肉を加えてそぼろ状になるように炒める。鶏むねひき肉の色が変わったらBを加えて汁気がなくなるまで炒め、香菜を加え、さつと混ぜ合わせる。

3 炊き上がったごはんを2を加え、全体をよく混ぜ合わせたら出来上がり。

豚肉と大根の 炊きこみごはん



- | | |
|-----------|-------------|
| 米 | 2.5合 |
| 水 | 420ml |
| 豚バラ薄切り肉 | 200g |
| 大根 | 1/4本(約250g) |
| 塩 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| しょうが(千切り) | 30g |
| 小ねぎ(小口切り) | 適量 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |
- A
- 1 米は洗い、水を切つて土鍋に入れる。
 - 2 大根は1cm程度の角切りにする。豚バラ肉は2cm程の幅に切り、塩・こしょうをふつておく。
 - 3 1にAと水を入れてひと混ぜして大根・豚肉・しょうがをのせて本体にセットし、「白米・炊飯・3合・ふつう」に設定し、炊飯ボタンを押す。
 - 4 炊飯が終了したら、小ねぎを散らして、全体を混ぜたら出来上がり。

山菜と穴子の炊きこみごはん



米	2合
穴子白焼き	100g
山菜の水煮	100g
だし昆布	10g
酒	大さじ2
ナンブラー	小さじ2
塩	小さじ2
水	360ml
塩	適宜
黒こしょう	適宜

1 米は洗い、水を切つて土鍋に入れる。Aとだし昆布を加えて軽く混ぜ合わせる。

2 穴子白焼きは約5mm幅に切り、山菜は水気を切る。

3 1に2をのせて本体にセットし、「白米・炊飯・2合・ふつう」に設定して炊飯ボタンを押す。

4 炊飯が終了したら、全体をさつくりと混ぜ合わせる。

※お好みで塩・黒こしょうをふつてください。

全国選りすぐり

ごはんのおともご紹介

せんだい屋

えだ豆納豆



香ばしい枝豆の風味と甘さを感じる納豆。独特の臭みが少なく、匂いが苦手というひとにもぜひおすすめ。岩塩を少々混ぜると、枝豆の甘みが増し、風味を楽しみながら食べられます。

WEB <http://www.sendainatto.jp/>
TEL 0120-52-1710

博多まるきた水産

辛子明太子 博多あごおとし



明太子本来の素材の旨味を感じられる優しい味。しょっぱすぎず辛すぎず、ごはんとの相性もよく、ついおかわりに手が伸びる一品。

WEB <http://www.agootoshi.com/>
TEL 0120-582-014

シーライフ

鯖ほぐし



鯖本来の甘みがしっかり出ている、素材の味を楽しめます。ふりかけても、おにぎりにしても満足の一品です。

WEB <http://sealife-hamada.net/>
TEL 0855-23-3105

齊吉商店

海鮮丼



シャキシャキの芽かぶと柔らかくて旨味たっぷりなほたて。プリプリのタコ、そしてとろけるピンチョウマグロにプチプチはじけるイクラ。新鮮で豪華な海鮮丼がすぐに食べられます。

WEB <http://www.saikichi-pro.jp/>
TEL 0120-251-761

マルヨ食品

さくさくほんだわら



ホンダワラという海藻の佃煮です。その名の通りさくさくした食感で、ほんのり甘い味付け。山椒の実が風味をプラスしています。

WEB <https://www.maruyo-food.com/>
TEL 0796-36-0215

農家の味自慢

ねぎ味噌



優しくて素朴な、農家の味が口に広がります。後から来るほんのりした辛味が後を引き、白いごはんにぴったりです。

WEB <http://www.ogawanosho.jp/>
TEL 026-269-3760

江連養鶏場／函館空港ビルデング

高原の紅寿／がごめとろみ醤油



黄身がとても甘くてコクがあるたまごです。ごはんのにせて「黄金印のがごめとろみ醤油」を少しかけると、絶品たまごかけご飯の出来上がり。

江連養鶏場 TEL 0287-36-1825
函館空港ビルデング TEL 0138-57-8884

蒲刈物産

海人の藻塩

あまびと



塩なのに優しいまろやかな味で、白ごはんの甘みをより一層引き立ててくれます。シンプルに塩むすびでぜひ。

WEB <http://www.moshio.co.jp/>
TEL 0120-36-7021

ごはんを楽しむためのおともメニュー ※かまどさん電気は使用しません

魚介類系

鮭のしょうゆ麩漬け	14
鮭の西京焼き風	20
じゃことチーズとおかか	25
ちりめん山椒風味	28
いかの塩辛バター炒め	35
あじのなめろう	35
明太子チーズ	40
じゃことししとうの甘辛煮	43
鮭フレーク	44
明太子と長芋	47
さわらの西京焼き風	52
あさりの佃煮	55

肉類系

豚ひき肉とセロリ炒め	27
鶏肉のしょうゆ麩焼き	30
鶏肉の塩麩焼き	30
豚肉みそ炒め	38
れんこんと牛肉のきんぴら	40
肉みそ	44
牛肉とごぼうのしぐれ煮	52
カレーそばろ	54

その他野菜等

かぶの梅昆布茶漬け	14
納豆とオクラ	14
ザーサイピリ辛炒め	16
高菜ラー油炒め	16
しょうがみそ炒め	16
山形だし風	17
大根のしょうゆ麩漬	18
大葉みそ	21
きゅうりのしょうゆ漬	26
高菜としらすとごま	28
卵黄しょうゆ漬	28
大根おろしとしらす	31
しょうがの佃煮	36
きくらげの佃煮	36
梅たたき	36
きゅうりとなすとみょうがの漬けもの	38
長芋ときゅうりの梅漬	46
納豆とねぎ	48
納豆としらす	48
納豆といかの塩辛	48

かまどさん電気で作るごはんものメニュー

かまどさん電気のみで作る	中華粥	16
	ほたて粥	31
	鶏ごぼうの炊き込みごはん	38
	ほたてとしめじの炊き込みごはん	40
	舞茸の炊き込みごはん	44
	たまご粥	46
	五目ごはん	52
	栗ごはん	55

炊いた後に具材を混ぜ込む	あじの干物と大葉の混ぜごはん	17
	しらすとかぶ葉の混ぜごはん	26

丼物系	まぐろの漬け丼	21
	牛丼	25
	ばくだん丼	34
	豚ばら丼	43
	親子丼	54

お茶漬け系	鶏飯	18
	冷汁	24
	鯛茶漬け	35
	とろろ茶漬け	42
	じゃこのり梅茶漬け	47

おにぎり	鮭ほぐしとごまのおにぎり	22
	梅と大葉とごまのおにぎり	22
	スパムのおにぎり	22
	おかかのおにぎり	22
	チーズとこしょうのおにぎり	32
	しらすと梅のおにぎり	32
	肉巻きのおにぎり	32
	ベーコンとクレスンのおにぎり	32
	昆布の佃煮のおにぎり	32
	焼き明太子のおにぎり	50
	野沢菜のおにぎり	50
	肉みそのおにぎり	50
	のりの佃煮のおにぎり	50

土鍋の取り扱いについて

土鍋の使い始めは「目止め」が必要です

おかゆを炊くことで、米のでんぷん質で土鍋の細かい気孔を埋め、水もれを防ぐ「目止め」という作業が必要です。

熱い土鍋を急冷しない

熱い土鍋を急に冷たいところに置いたり、水に浸けたりしないでください(割れる恐れがあります)。

土鍋を長時間浸け置きすると、 目詰まりの原因になります

土鍋は手早く洗い、水を含みやすい底面を上にして風通しのいいところで十分乾燥させてください。目詰まりやカビの原因になります。

炊く時は乾いた状態で

炊飯する前に、かならず土鍋の裏底に水気がないことを確認してください(ひび割れの原因になります)。

やけどにご注意ください

加熱中、直後の土鍋は高温になるため、素手でさわるとやけどする恐れがあります。付属の手ぬぐいをご使用ください。

炊飯以外には使えません

天ぷらやフライなどの揚げ物、煮込み料理、蒸し料理など、炊飯以外の調理には使用できません。また土鍋を直接火にかけて使うこともできません。

詳しくは取扱説明書をご覧ください。

お客様相談窓口

ご相談・ご依頼

修理、使いかた、お手入れなどに関するご相談・ご依頼は、下記へご連絡ください。

シロカサポートセンター

電話 ナビダイヤル



0570-001-469

※上記番号がご利用いただけない場合 03-3234-8800

おねがい

- ・通話中の場合、しばらく経ってからおかけ直してください。
- ・時間帯によっては電話が混み合い、つながりにくい場合がございます。
- ・サポートセンターの電話番号、住所は予告なく変更することがあります。

受付時間

10:00～17:00

土・日・祝日、
弊社指定休業日を除く。

ホームページ

<https://siroca.co.jp/>

※「お客様サポート」の
ページからお入りください。

消耗部品・別売品のご注文

消耗部品・別売品は、販売店のほかに、シロカサポートストアからもご注文いただけます。

シロカサポートストア

<https://siroca.jp/>

※ 商品により、お取り扱いがない部品がございます。
シロカサポートセンターまでお問い合わせください。

お客様の個人情報の取り扱いについて

- ▶ シロカ株式会社(以下「弊社」)は、お客様の個人情報をお客様からの対応や修理およびその確認などに利用させていただき、これらの目的のためにご相談内容の記録を残すことがあります。
- ▶ 次の場合を除き、弊社以外の第三者に個人情報を提供することはありません。
 - (a) 修理やその確認、業務を委託する場合
 - (b) 法令の定める規定に基づく場合

