

冷めても美味しい!失敗しない

炊き込みみごはんの てっぱん黄金比率



6

種類の炊き込みみごはんレシピつき



できたてでも、おにぎりでも、冷めても美味しい!

炊き込みごはんって、 意外に難しい？

炊き込みごはんを作ってみると、

あれ？イメージと違う
こんな味だったっけ
みたいないませんか？

炊き込みごはんは、

季節や旬によって、
具材がいろいろ変わったり、
組み合わせも色々だったりと、

いろいろなバリエーションがあるので、
作るのも迷ってしまうんですね。



しかも季節や旬によって、
作ることが多いので、

次に作るのは、**1年後**。
みたいなこともありますよね。

そんな炊き込みごはんを

失敗しない！
炊き込みごはんの味つけや作り方を

てっぱんの黄金比率

として、
お伝えしますね。



炊き込みごはんの魅力とは？

炊き込みごはんって、
いろいろな具材を使えますし、
組み合わせも自由です。

**好きなように、
美味しくなるように、**

作れるのが魅力の1つです。

しかも、
炊き込みごはんという料理だけで、

春夏秋冬の季節を表現もできますし、
旬を体感することもできます。



ごはんと一緒に炊くことで、
しっかりと味、旨味、香りがつくので、
おかずとごはんを一緒に
食べているようになるんですね。

だから、
昔から愛される料理なんですね。

しかも、**冷めても美味しい**のが、
また魅力の1つ。

おにぎりや冷凍の保存食としても
大活躍です！！



炊き込みごはんには、 種類がある。

炊き込みごはんって、
いろんなバリエーションがありますよね。

春は、
山菜やたけのこ、うすい豆やひじきごはん。

夏は、
とうもろこしや枝豆に、あゆごはん。

秋は、
松茸やきのこ、銀杏にむかごに鮭ごはん。

冬は、
牡蠣やごぼうにかぶごはん。



炊き込みごはんは、

**1つの具材だけでも成り立つし、
具材を組み合わせても成り立つ料理**なので、

メニューは、**無限**にあるわけです。

しかし、基本的な味つけは、
だいたい同じようなもの。

今回は、
その基本の味つけを
3種類に分けてみました。



炊き込みごはんは、3種類

炊き込みごはんの基本的な味付けは、
だいたい**3種類**。

1. 塩味をベースにした
ごはんが白い炊き込みごはん

2. しょうゆ味をベースにした
うっすら色がついた炊き込みごはん

3. 田舎風なしっかりと
味と色がついた炊き込みごはん

この3種類の味付けの黄金比を
マスターすれば、

あとは、具材を変えるだけで、
簡単に美味しい炊き込みごはんが
作れます。



炊き込みごはんの作り方

そもそも炊き込みごはんの作り方って、
知ってますか？

具材を食べやすい大きさに切る



洗米したお米に、味のついたダシと具材を入れる



炊く

以上！と行程は**簡単**なんですね。
(お米を浸水させる、行程は省いています)

ただ、ごはんを炊く方法は、
炊飯器や土鍋、などがありますが、

ここでは、ごはんの炊き方については割愛させていただきますね。

**普段、ご家庭でされているごはんの
炊き方で行ってください。**

今回、紹介させていただく味つけは、
**炊飯器でも土鍋でもかまどでも
炊いても大丈夫です。**

1. 塩味の炊き込みごはん

塩味の炊き込みごはんは、
塩味をベースにした白い炊き込みごはんです。



豆ごはんや栗ごはん。とうもろこしごはんなどをイメージしてもらえるとわかりやすいですね。

食材が **1種類**なのが、一般的です。

白い炊き込みごはんなので、ベースになるだしは、
昆布だしを使います。

基本の味つけで使うモノは、いたってシンプルです。

酒、塩、昆布、水

です。

具材とお米の甘みを引き出します。

塩味の炊き込みごはんの黄金比

お米 2 合に対して、

**塩 4 g、お酒 小さじ 1
水 2 合、昆布 (10 cm 角) 1 枚**

グリーンピースの炊き込みごはん (豆ごはん)

茹でたモノを炊きあがったごはんにまぜる
やり方もありますが、

それだと、**風味がごはんに移らない**ので、
必ず具材と一緒にごはんを炊きあげます。

材料

グリーンピース (むいたモノ) 約 100 g

お米 2合

水 360 cc

塩 4 g

昆布 約 10 cm角 1枚



作り方

1. グリーンピースはむいたモノを使います。
(なければ、グリーンピースのさやから取り出し、
ササッと洗っておきましょう)
2. 洗米したお米に、グリーンピース、塩、水、
酒、昆布をいれて、
軽くまぜて30分置いておく。
3. 時間になったら、炊きます。
4. 炊きあがったら、さっくりとまぜて、
完成です。

炊きあがったら、昆布は取り出しましょう。

**とうもろこしごはんや栗ごはんも
作り方は同じです**



トマトの炊き込みごはん

うっすらしたピンク色の炊き込みごはんです。
トマトのさわやかな酸味が食欲をそそります。

一昔前には、考えられなかった炊き込みご飯ですが、
ごはんとの相性は良いんです。

アレンジもできるので、
**我が家ではリクエストがあるくらいの
人気の炊き込みごはん**です。

材料

トマト中玉 1玉

お米 2合

水 360cc—大さじ3杯
(トマトの水分があるため水を少し減らします)

塩 4g

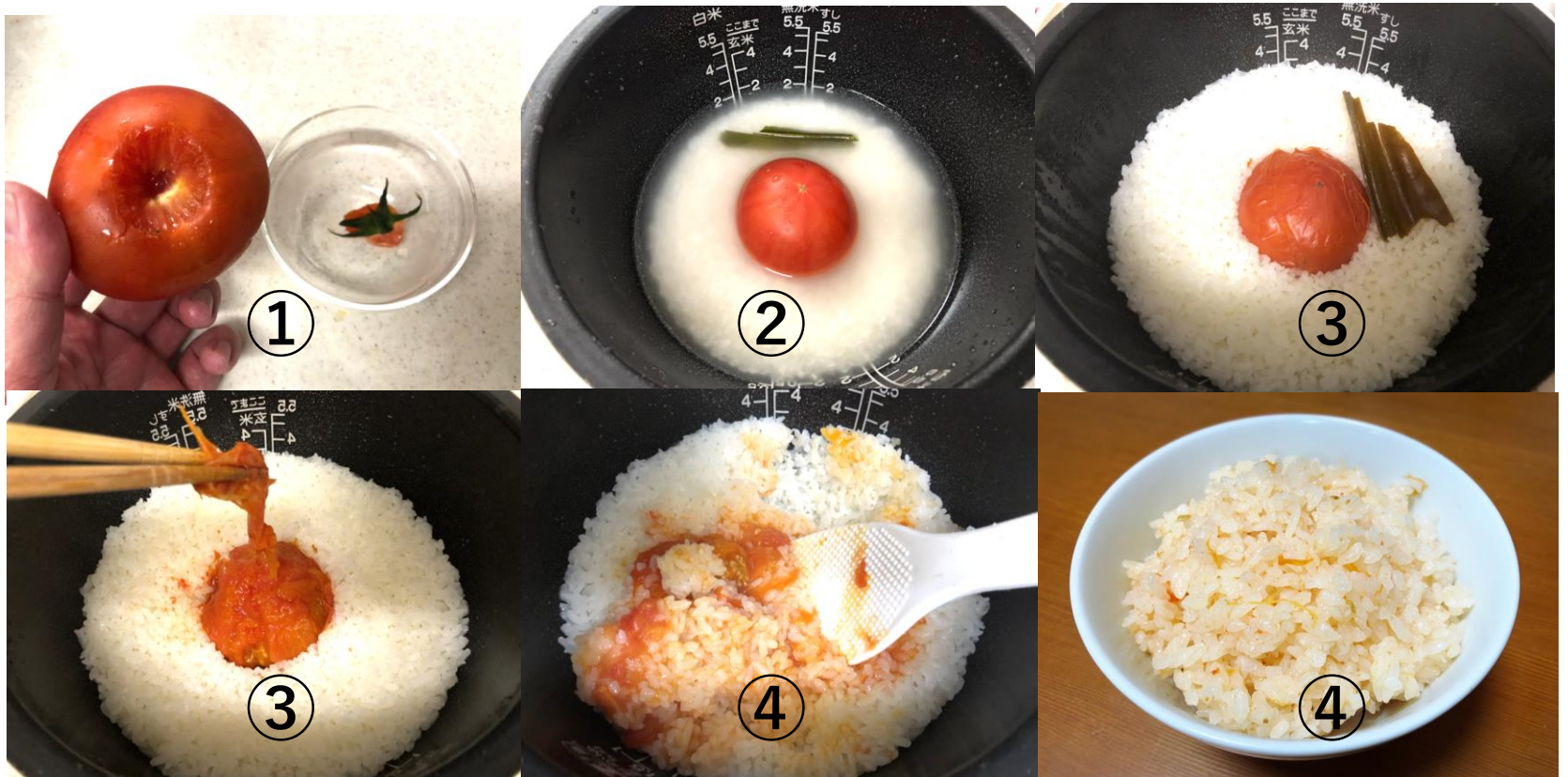
昆布 約10cm角 1枚



作り方

1. トマトの芯を取ります
2. トマト、塩、水、酒、昆布をいれて、軽くまぜて30分置き、炊きます。
3. 炊き上がったたら、昆布とトマトの皮を取り除き、さっくりとまぜます。
(トマトはつぶれて、ごはんにしみていきます)
4. まんべんなく、混ぜ合わせたら、完成です。

オリーブオイル、黒コショウ、チーズを加えても美味しい、いろいろとアレンジが楽しめる炊き込みごはんです。



2. しょうゆ味の炊き込みごはん

しょうゆ味の炊き込みごはんは、
**しょうゆ味をベースにしたうっすら色がついた
炊き込みごはん**
です。



食材の味とだしの味を一緒に楽しめます。

しょうゆの香ばしい香りが食欲をそそります。

色がついた炊き込みごはんなので、
ベースになるだしは、
カツオと昆布の合わせだしを使います。

基本の味つけは、いたってシンプルです。

しょうゆ、塩、だし

です。

しょうゆ味の炊き込みごはんの黄金比

お米 2合に対して、

しょうゆ 大さじ1、

塩 小さじ1/2、

だし 360cc

たけのこの炊き込みごはん

通称 たけのこごはん。

彩りににんじん。少しコクを出すため
油揚げを加えています。

春の定番の炊き込みごはんです。

**木の芽を散らすと、春の香りを楽しめ、
より本格的な炊き込みごはんになります。**

あさりや、山菜を加えても美味しいですよ。
(たけのこのゆで方は割愛しています。)

材料

ゆがいたたけのこ	約 1 0 0 g
にんじん	約 2 5 g
油揚げ	1 枚 (約 3 0 g)
お米	2 合
ダシ	3 6 0 c c
しょうゆ	大さじ 1
塩	小さじ 1/2



作り方

1. たけのこ水煮を繊維にそって、長さ約1.5～2cmにせん切りにします。
2. にんじんを長さ1.5～2cmのせん切りにします
3. 油揚げを縦半分に切り、せん切りにします。
4. 洗米したお米2合、だし360cc、しょうゆ大さじ1、塩小さじ1/2を加えて、具材を広げていれ、炊きます。
5. 炊きあがったら、さっくりとまぜて完成です。
たけのこは、繊維にそって切り、歯ごたえと存在感を残すようにします。

油揚げは、コクを加えたいのであえて油抜きはせず、そのまま使います。



シーチキンときのこの炊き込みごはん

きのこが入るので、うっすら濃い色になります。（特にマイタケ。）
炊きあがると、ふわっときのこの香りが立つ炊き込みごはんです。

きのこの香り、歯ごたえにシーチキンが邪魔することなく、旨味とコクをプラスしてくれます。

材料

シーチキン	約 80 g
マイタケ	約 60 g
しいたけ	約 40 g
お米	2合
だし	360 cc
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2



作り方

1. シーチキンの油をきります。
シーチキンの油は、しっかりと切らないと、匂いが残ってしまいます。
2. しいたけをせん切りにします。
(大きいようなら半分にして切ります)
3. マイタケは、手でさきます。
4. 洗米したお米2合、ダシ360cc、
しょうゆ大さじ1、塩小さじ1/2を加えて、
具材を広げていれ、30分おきます。
5. 時間がたったら、炊きます。
6. 炊きあがったら、さっくりと混ぜて完成です。

**マイタケは、手でさいた方が繊維が残って、
歯ごたえを楽しめます。**

(注) マイタケは炊くと、色が黒ずんでしまいます。
仕上がりが少々黒くなるのは、マイタケがあるからです。



田舎風の炊き込みごはん

田舎風の炊き込みごはんは、
**しょうゆ味をベースで、
しっかりと味と色がついた炊き込みごはん**
です。



**おかずのような濃い味付けですが、
食べやすい味付けになっています。**

おこげができやすく、
焼きおにぎりにしても美味しいです。

ベースになるダシは、
カツオと昆布の合わせダシを使います。

基本の味つけで使うモノは、いたってシンプル
です。

しょうゆ、みりん、ダシ

です。

田舎風の炊き込みごはんの黄金比

お米 2合に対して、

しょうゆ 大さじ2、

みりん 大さじ2、

だし 300cc

鳥肉とごぼうの炊き込みごはん

通称 とりごぼうごはん。

ごぼうの土の香りと鶏肉の相性が美味しい山のイメージがする炊き込みごはんです。

鶏肉やごぼうからも旨みが、
ごはんにしっかりとしみこみます。

材料

鳥もも肉	約 1 5 0 g
ごぼう	約 8 0 g
お米	2合
ダシ	3 0 0 c c
しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 2



作り方

1. 鳥もも肉を約1cm角に切ります。
2. ごぼうをさがきにします。
(輪切りにしても大丈夫です)
3. 洗米したお米2合、ダシ2合、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2を加えて、食材を広げていれ、30分おきます。
5. 時間がたったら、炊きます。
6. 炊きあがったら、さっくりと混ぜて完成です。

鶏もも肉の皮目をあぶって焦げ目をつけても香ばしさがつき、食欲をそそります。

**ごぼうは、できるだけ直前に用意しましょう。
水にさらしたりすると、栄養や旨み、香りが逃げてしまいます。**



ひじきと大豆の炊き込みごはん

通称 ひじきごはん。
もっと具材を増やせば、五目ごはん、
かやくごはんになります。

ひじきの香りがたって、食欲をそそります。

**濃い味付けがひじきとの相性が抜群で、
おにぎりにすると、子供たちも喜びます。**

材料

ひじき	約50g
(水で戻して、水気を切った状態で)	
蒸し大豆	約60g
しめじ	約60g
お米	2合
ダシ	300cc
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2



作り方

1. ひじきを水で戻して、水気を切ります。
(長いのがあれば、切ります)
2. しめじの根を切り、手でばらします。
3. 洗米したお米2合、ダシ300cc、
しょうゆ大さじ2、
みりん大さじ2を加えて、食材を広げていれ、
30分おきます。
5. 時間がたったら、炊きます。
5. 炊きあがったら、さっくりと混ぜて完成です。

ひじきの水気はしっかりと切りましょう。
水っぽくなってしまいます。



そもそも炊き込みご飯とは、
難しいものではなく、
ポイントを身につけることで、

「レシピの味」ではなく、

「家庭の味」

にすることができます。

ぜひお試しください

