

広がる・使える らくらく調理レシピ

OKAYU-GAMA COOKING RECIPE

おかゆ・雑炊

P.1~4

- ごま玄米がゆ
- 芋がゆ
- 焼き米がゆ
- 鶏がゆ
- のり茶がゆ
- もち米の小豆がゆ
- カレーがゆ
- 五目雑炊

リゾット

P.4~5

- 鶏肉とキャベツのミルクリゾット
- イカとウインナーのトマトリゾット
- きのことリゾット

スープ

P.6

- あったかポトフ
- ミネストローネ

サラダ・アラカルト

P.7~8

- 温野菜サラダ
- 米麴で作る甘酒
- 温泉卵
- きなこ餅・からみ餅
- ふろふき大根

ごま玄米がゆ

材 料 玄米：125ml、すりごま：適量、塩：適量

作り方 ①おかゆ釜によく洗った玄米を入れ、沸騰した湯を満水まで注いでフタをして予熱します(約10分)
②予熱が終わったら湯を捨てて、新たに沸騰した湯を満水まで注いでフタをします。
③約60分でできあがり。お好みにより、塩加減を調節してお召し上がりください。



芋がゆ

材 料 米：125ml、サツマイモ：60g、塩：適量

作り方 ①サツマイモは皮付きで5mm角の大きさに切り、5分間水につけ、アクをとります。
②おかゆ釜によく洗った米と水を切った①を入れ、沸騰した湯を約半分まで入れフタをして予熱します。(約5分)
③予熱が終わったら湯を捨てて、新たに沸騰した湯を満水まで注いでフタをします。
④約60分でできあがり。お好みにより、塩加減を調節してお召し上がりください。



焼き米がゆ

材 料 米(焼き米用)：大さじ1、米：125ml、塩：適量

作り方 ①フライパンで米を煎ります。米の表面に薄く焼き色が付いたら火を止めます。
②おかゆ釜によく洗った米と①を入れ、沸騰した湯を約半分まで入れフタをして予熱します。(約5分)
③予熱が終わったら湯を捨てて、新たに沸騰した湯を満水まで注いでフタをします。
④約60分でできあがり。お好みにより、塩加減を調節してお召し上がりください。



いろいろなおかゆ

鶏がゆ

材 料 米：125ml、鶏ささ身：35g、小松菜：35g
ごま油：小さじ1、鶏がらスープ：500ml
(鶏がらスープの素 顆粒：小さじ3、水:500ml)

作り方 ①ささ身に酒をふり、湯に塩を少量入れてゆがきます。ゆで上がったら、手で細かく割いておきます。
②小松菜は小口から2~3cmの長さでざく切りしておきます。
③小鍋に湯をわかし、鶏がらスープの素を溶かして、鶏がらスープを作ります。
④おかゆ釜に、よく洗った米と②を入れ、沸騰した湯を約2/3まで入れてフタをして予熱します。(約5分)
⑤③の鶏がらスープに火を入れて、一煮立ちさせます。
⑥予熱が終わった④の湯を捨てて、すぐに⑤を入れてフタをします。
⑦約60分でできあがり。ごま油を入れ、①をちらしてお召し上がりください。



のり茶がゆ

材 料 米：125ml
ほうじ茶葉：適量
磯海苔：適量

作り方 ①小鍋に湯をわかし、茶葉を入れて少し濃い目のほうじ茶を作ります。
②おかゆ釜によく洗った米を入れ、沸騰した湯を約半分まで入れフタをして予熱します。(約5分)
③ほうじ茶に火を入れて、一煮立ちさせます。
④予熱が終わった②の湯を捨てて、すぐに③を入れてフタをします。
⑤約60分でできあがり。磯海苔を乗せてお召し上がりください。



リゾット

おかゆ・雑炊

もち米の小豆がゆ

材 料 もち米：125ml
小豆：40g
塩：適量

作り方 ①おかゆ釜に洗った小豆を入れ、沸騰した湯を満水まで注ぎフタをします。
②約60分後に湯を捨てて、よく洗ったもち米を加えて入れ、新たに沸騰した湯を満水まで注いでフタをします。
③約60分でできあがり。お好みにより、塩加減を調節してお召し上がりください。



カレーがゆ

材 料 玄米：100ml、玉ねぎ：40g
にんじん：30g、しめじ：25g
オリーブ油：大さじ1、鶏がらカレースープ：450ml
(鶏がらスープの素：小さじ3、カレールー：10g、水：450ml)

作り方 ①にんじん、玉ねぎは5mm角に切ります。しめじは手で小房に分けて、大きいものは半分に切っておきます。
②小鍋に湯をわかし、鶏がらカレースープの素とカレールーを溶かして、鶏がらカレースープを作ります。
③おかゆ釜によく洗った米を入れ、沸騰した湯を約半分まで入れフタをして予熱します。(約5分)
④フライパンにオリーブ油をひき玉ねぎを炒めます。玉ねぎに色がついてきたらにんじん・しめじを入れ、サッと火を通します。
⑤②の鶏がらカレースープに火を入れて、一煮立ちさせます。
⑥予熱が終わった③の湯を捨てて、すぐに④と⑤を入れてフタをします。
⑦約60分でできあがり。



五目雑炊

材 料 ごはん(常温)：160g、にんじん：20g、生しいたけ：20g
ごぼう：20g、鶏ささ身：25g、三つ葉：適量
卵：S寸1個、昆布だし：350ml
(昆布だし汁：350ml、しょうゆ・塩・酒：小さじ1/2)

作り方 ①にんじんは5mm角に切り、生しいたけは太目の細切りにします。ごぼうはさがきにしておき、酢水につけてアク抜きをしておきます。
②ささ身は酒をふり、湯に塩を少量入れてゆがきます。ゆで上がった後、手で細かく割いておきます。
③小鍋にだし汁をわかし、酒・しょうゆ・塩を混ぜて、昆布だしを作ります。
④おかゆ釜に、①と②を入れ、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します。(約5分)
⑤予熱が終わったら湯を捨てて、すぐにごはんを入れます。新たに沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、さらに予熱します(約1分)
⑥③の昆布だしに火を入れ、一煮立ちさせます。
⑦予熱が終わった⑤の湯を捨てて、すぐに⑥を入れてフタをします。
⑧約30分経過したら、フタを開けて溶き卵を入れ、またフタをします。
⑨さらに約5分経過したら、出来上がり。



鶏肉とキャベツのミルクリゾット

材 料 米：100ml、鶏もも肉：50g、キャベツ：50g
マッシュルーム：10g、にんにく：適量、バター：適量
オリーブ油：大さじ1、粉チーズ：適量
ミルクスープ：300ml
(牛乳：200ml、固形ブイヨン：1個、水：100ml)

作り方 ①鶏もも肉・キャベツを一口大に、マッシュルームは太目の細切りに、にんにくはみじん切りにしておきます。
②小鍋に水と牛乳を入れてわかし、ブイヨンを溶かして、ミルクスープを作ります。
③おかゆ釜にキャベツを入れ、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します。(約5分)
④フライパンにオリーブ油でにんにくを炒めておき、そこに鶏肉とマッシュルームを入れて炒めます。鶏肉に火が通ったら、バターを入れます。
⑤バターが溶けてきたら、米を洗わずに入れて炒め、米の表面が全体に透明になったら火を止めます。
⑥②のミルクスープに火を入れ、一煮立ちさせます。
⑦予熱が終わった③の湯を捨てて、すぐに⑤と⑥を入れてフタをします。
⑧約50分で出来上がり。粉チーズをかけてお召し上がり下さい。



イカとウインナーのトマトリゾット

材 料 米：1/2合、冷凍イカ：40g、ウインナー：40g
 玉ねぎ：50g、にんにく：適量、オリーブ油：大さじ1
 粉チーズ：適量、トマトスープ350ml
 (トマトピューレ:90ml、固形パイコン:1個、白ワイン10ml
 水：250ml)

作り方 ①冷凍イカは解凍して2cm角に、ウインナーは3等分に、
 玉ねぎは5mm角に、それぞれ切ります。にんにくはみじん切りにします。
 ②小鍋に水とトマトピューレと白ワインを入れて沸かし、
 パイコンを溶かしてトマトスープを作ります。
 ③おかゆ釜に、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します。(約5分)
 ④フライパンにオリーブ油でにんにくを炒めておき、そこに玉ねぎとイカを入れて炒めます。
 ⑤イカに火が通ったら、ソーセージと米を洗わずに入れて炒め、米の表面が全体に透明になったら
 火を止めます。
 ⑥②のトマトスープに火を入れ、一煮立ちさせます。
 ⑦予熱が終わった③の湯を捨てて、すぐに⑤と⑥を入れてフタをします。
 ⑧約60分で出来上がり。粉チーズをかけてお召し上がり下さい。



きのこリゾット

材 料 米:100ml、しめじ:30g、マッシュルーム:15g
 生しいたけ:30g、にんにく:適量、バター:適量
 オリーブ油:大さじ1、粉チーズ:適量
 コンソメスープ:300ml(コンソメ顆粒:小さじ2、水:300ml)

作り方 ①生しいたけは石づきを取り、太目の細切りにします。マッシュ
 ルームも太目の細切りに、しめじは手で小房に分けて、大き
 い物は半分切っておきます。にんにくはみじん切りにしま
 す。
 ②小鍋に湯をわかし、コンソメを溶かして、コンソメスープを
 作ります。
 ③おかゆ釜に、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
 ④フライパンにオリーブ油でにんにくを炒めておき、そこにしめじ・マッシュルーム・生しいたけを入
 れて炒めます。火が通ったら、バターを入れます。
 ⑤バターが溶けてきたら、米を洗わずに入れて炒め、米の表面が全体に透明になったら火を止めます。
 ⑥②のコンソメスープに火を入れ、一煮立ちさせます。
 ⑦予熱が終わった③の湯を捨てて、すぐに⑤と⑥を入れてフタをします。
 ⑧約50分で出来上がり。粉チーズをかけてお召し上がり下さい。



スープ

リゾット

あったかポトフ

材 料 にんじん:35g
 玉ねぎ:35g
 ブロッコリー:30g
 男爵イモ:40g
 ウインナー:25g
 キャベツ:40g
 スープ:500ml
 (コンソメ顆粒:小さじ3、白ワイン:50ml、水:450ml)

作り方 ①にんじん・男爵イモは1.5cm角に、玉ねぎは縦に薄切り、キャ
 ベツは3cm角に、ウインナーは4等分に、ブロッコリーは小房に分けて、それぞれ切っておきます。
 ②小鍋に湯をわかし、コンソメと白ワインを加え、スープを作ります。
 ③おかゆ釜に①を入れ、沸騰した湯を満水まで注ぎ、フタをして予熱します。(約10分)
 ④②のスープに火を入れ、一煮立ちさせます。
 ⑤予熱が終わった③の湯を捨てて、すぐに④を入れてフタをします。
 ⑥約60分後に出来上がり。



ミネストローネ

材 料 にんじん:45g
 ベーコン(加熱処理済):20g
 玉ねぎ:40g
 ブロッコリー:20g
 スープ:600ml
 (コンソメ顆粒:小さじ3、トマトピューレ:100ml、水:500ml)

作り方 ①にんじん・ベーコンは1.5cm角に、玉ねぎは縦に薄切り、ブロッ
 コリーは小房に分けて、それぞれ切っておきます。
 ②おかゆ釜に、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予
 熱します。(約5分)
 ③小鍋に湯をわかし、コンソメとトマトピューレを加え、①の野菜を加えて、一煮立ちさせます。
 ④予熱が終わった②の湯を捨てて、すぐに③を入れてフタをします。
 ⑤約60分後に出来上がり。



サラダ・アラカルト

温野菜サラダ

材 料 キャベツ:60g、にんじん:40g、ブロッコリー:30g
玉ねぎ:50g、男爵イモ:100g、シーチキン:50g
マカロニ:25g、マヨネーズ:適量、塩:ひとつまみ

作り方 ①玉ねぎは縦に薄切りに、にんじん・男爵イモは1cm角に、キャベツは一口大のざく切りに、ブロッコリーは小房に分けて、それぞれ切っておきます。
②おかゆ釜に①を入れ、沸騰した湯を満水まで注ぎ、フタをして予熱します。(約5分)
③予熱が終わった②の湯を捨てて、すぐに塩をひとつまみ入れて、沸騰した湯を満水まで注いでフタをします。
④約45分経過したら、フタを開けてマカロニを入れ、またフタをします。
⑤さらに約15分経過したら、湯を捨ててよく水を切って出来上がり。シーチキンを混ぜた後、マヨネーズをあえてお召し上がり下さい。



米麹で作る甘酒

材 料 もち米: 3/4合
米こうじ: 200g

作り方 ①もち米を洗って、1日水に浸けておきます。
②おかゆ釜にもち米を入れ、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして予熱します。(約5分)
③予熱が終わったら湯を捨てて、新たに沸騰した湯を350ml入れてフタをします。
④米こうじが固形の場合は、袋の上から揉んでバラバラにしておきます。
⑤約60分後に、お粥が出来上がります。
⑥付属のおたまでかき混ぜて、フタを開けたままにして冷まします。お粥全体の温度が約70℃まで下がったら、米こうじを手早くいれて、よくかき混ぜてフタをします。
⑦約7時間後に出来上がり。お粥の時よりも黄色味がかっていたら完成です。小鍋に移し火を入れ、沸騰する直前に火を止めます。
⑧お好みにより1.5~2倍に湯で薄めたり、すった生姜を添えたりしてお召し上がり下さい。

※米こうじで発酵させますので、温度計を用意して、お粥の温度を測定して下さい。
※約7時間の発酵時間のお粥の温度は50℃~60℃が最適です。
※小鍋に移し火を入れるのは、発酵の促進を止めるために行います。
※冷蔵庫にて保存する場合は、別の容器に移して保存して下さい。5日に1度は火を通すようにして下さい。



温泉卵

材 料 卵(常温): M寸3個

作り方 ①おかゆ釜に、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します。(約5分)
②予熱が終わったら湯を捨てて、すぐに付属のおたまで卵をすくい、縦に重ならないように並べて入れます。
③新たに沸騰した湯250mlを、直接卵に湯がかからないように入れてフタをします。
④約30分で出来上がり。
※冷蔵した卵を使用する時は、4時間程放置して常温にしておいて下さい。
※卵の大きさや温度、外気温によって多少出来上がりが変わります。固すぎる場合は湯の量を少なめに、やわらかすぎる場合は湯の量を多めにして下さい。



きなこ餅・からみ餅

材 料 切り餅: 4~6個、きなこ: 適量、砂糖: 適量
大根おろし: 適量、しょうゆ: 適量

作り方 ①おかゆ釜に、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します。(約5分)
②予熱が終わったら湯を捨てて、新たに沸騰した湯を満水より少し下まで入れます。
③切り餅を1つつ入れ、フタをします。
④約10分後に出来上がり。お好みにより、きなこをまぶしたり、大根おろしをからめてお召し上がり下さい。
※仕上がったら、湯は捨てずに箸で餅を取り出すと中びんの底に付きません。



ふろふき大根

材 料 大根(常温): 径約7cm・厚み約3cm
塩: 小さじ1、米: 小さじ2、昆布だし: 550ml
(昆布だし汁: 550ml、しょうゆ: 小さじ3、塩: 小さじ2、砂糖: 小さじ3、みりん: 小さじ3)

作り方 ①大根は皮をむき、半月形に2等分する。片面の真ん中に隠し包丁を入れ、つまようじで5~6個の穴をあけておきます。
②小鍋にだし汁をわかし、しょうゆ・塩・砂糖・みりんを混ぜて、昆布だしを作ります。
③おかゆ釜に、①を縦に重ならないように並べ、塩と米を洗わないで入れて、沸騰した湯を満水まで注いでフタをして、予熱します。(約1時間)
④予熱が終わる直前に②の昆布だしに火を入れ、一煮立ちさせます。
⑤予熱が終わった③の湯を捨てて、すぐに④を入れてフタをします。
⑥約60分後に出来上がり。
※大根が冷えていると芯が残りますので、必ず常温の大根を使用して下さい。

