

冷めても美味しい!失敗しない

炊き込みごはんの てっぱん黄金比率



6

種類の炊き込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
みたいなことはありませんか？

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、
組み合わせも様々だったりと、

いろん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、
いろん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乗せる
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 1 0 0 g

お米 2 合

水 3 6 0 c c

塩 4 g

昆布 約 1 0 c m 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 360 c c ー大さじ3杯
(トマトの水分があるため水を少し減らします)

塩 4 g

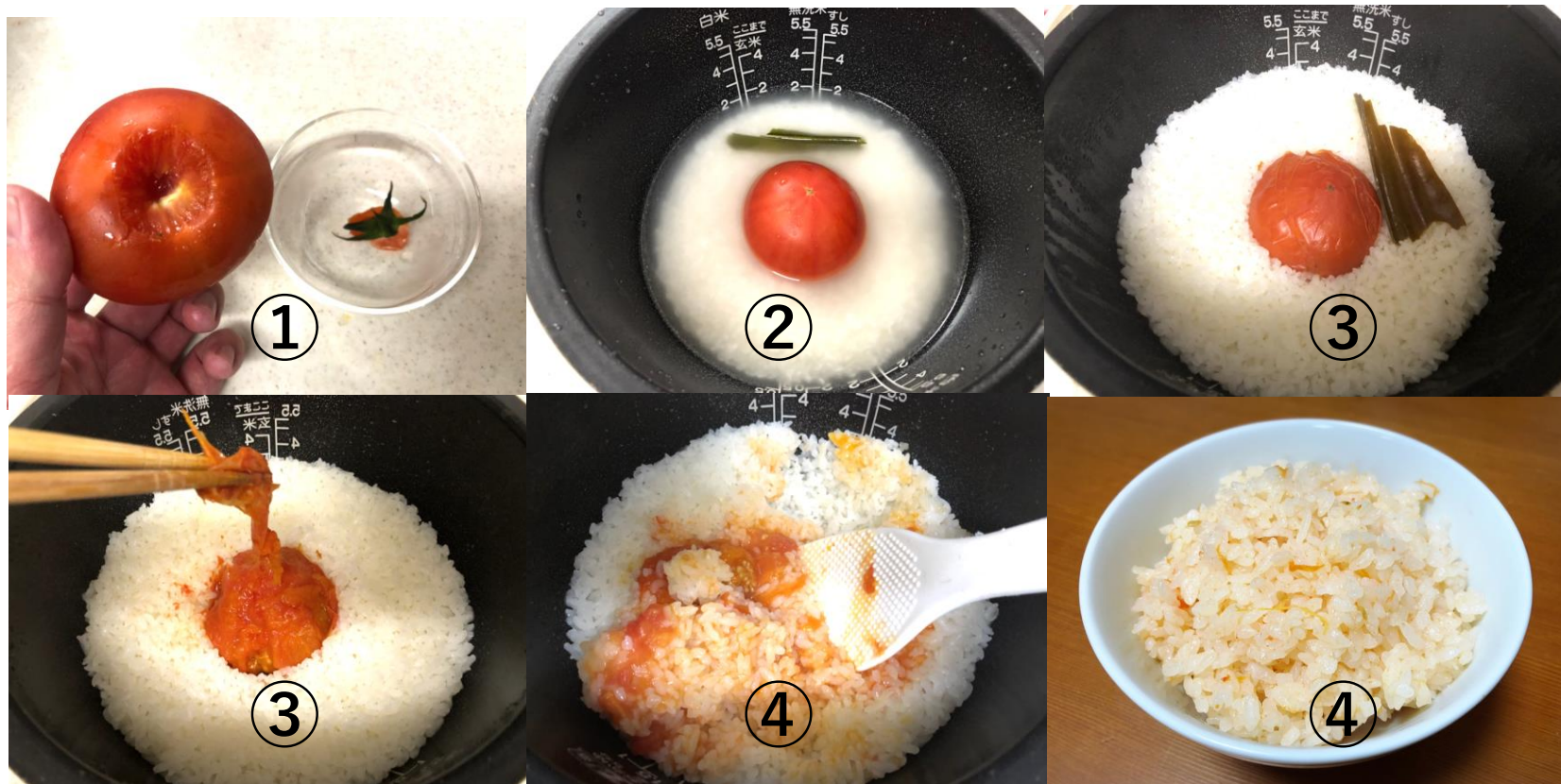
昆布 約10 c m角 1枚



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 3 6 0 c c

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 8 0 g
マイタケ	約 6 0 g
しいたけ	約 4 0 g
お米	2 合
だし	3 6 0 c c
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、さっくりとまぜて完成です。

**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 3 0 0 c c

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 1 c m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、
3 0 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、さっくりとまぜて完成です。

**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 5 0 g
(水で戻して、水気を切った状態で)	
蒸し大豆	約 6 0 g
しめじ	約 6 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. 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、さっくりとまぜて完成です。

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。



著作権について

発行日: 2024年2月11日

著者: 山下としあき

発行元 和の食アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツは、
著作権、知的財産権によって保護されていることは
もちろんですが、
購入・ダウンロードされたあなた御自身のために
役立てる用途に限定して提供しております。
教材に含まれているコンテンツを、
一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、ま
たあらゆるデータ蓄積手段により複製し、
オークションやインターネット上だけでなく、
転売、転載、配布等、いかなる手段においても、
一般に提供することを禁止します。

免責事項

この「失敗しない炊き込みごはんのてっぱん黄金比率」では、
私が関わってきた経験における実績となります。
必ずしも「料理が美味しく作れる」を保証するものではありませんので
ご承知ください。