



JA岡山女性部監修

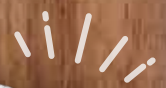
# OKOME

おこめレシピ

# RECIPE



 JA岡山



# CONTENTS

目次

|       |           |       |        |       |               |        |                            |       |       |                 |       |       |       |
|-------|-----------|-------|--------|-------|---------------|--------|----------------------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|-------|
| 14    | 13        | 12    | 11     | 10    | 9             | 8      | 7                          | 6     | 5     | 4               | 3     | 2     | 1     |
| 米麴甘酒  | 米粉のカップケーキ | 四色おはぎ | けんぴき焼き | かき餅   | 米粉を使った田舎風すいとん | ゲタのかけ汁 | 里の呉汁 <small>@CT1</small> 丼 | どごめせ  | ふなめし  | 揚げテンペと彩り野菜の巻きずし | 山菜おこわ | 丸太寿司  | ばら寿司  |
| ..... | .....     | ..... | .....  | ..... | .....         | .....  | .....                      | ..... | ..... | .....           | ..... | ..... | ..... |
| 17    | 17        | 16    | 15     | 14    | 13            | 12     | 11                         | 10    | 9     | 7               | 6     | 5     | 3     |



## JA女性組織とは

JA（農業協同組合）をよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が、集まって活動する組織です。農家でも農家でない人でも誰でも気軽に参加でき、メンバーには20代から90代まで、幅広い世代の人がいます。おもに食農教育や地産地消にかかわる活動、助けあい活動（高齢者福祉）、料理や手芸などの趣味、健康の維持向上のためのスポーツ、環境保全活動などに取り組んでいます。

# MESSAGE

ご挨拶



JA岡山 経営管理委員会 会長  
**宮武 博**

組合員・利用者の皆さまには、JA岡山の事業各般にわたりご支援ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたびJA岡山では、JA岡山女性部と協力し、日本の文化と伝統の礎である「米」をテーマに、地域に伝わるレシピ集を作成する運びとなりました。

「米」は海、山、里の豊富な食材を活かす和食に欠かせない存在です。家庭では家族の健康を支える源として、また地域では季節を彩る行事食として、食習慣に大きな影響を与えてきました。しかしながら、食生活の多様化や社会構造の変化等を背景に米の消費量は減少し、今後の食文化へ与える影響が懸念されるところです。

本冊子に掲載する、岡山県の自然や歴史によって育まれた料理や、昔から親しまれてきた伝統食の数々が、地域や家庭で受け継がれることを期待するとともに、今後も米の消費拡大に向けた取り組みを進めてまいります。



JA岡山女性部 部長  
**河内 恵子**

JA岡山女性部監修「おこめレシピ」の発行に際し、わたしたち女性部の活動をお伝えできるとともに、感謝いたします。

このレシピ集に掲載されている料理は地元につながるレシピです。女性部が受け継いできた「岡山の伝統」と「地元食材への愛」が詰まっています。活動している仲間思いを馳せながら作成したレシピ集が、地域や家庭で多くのおみなさまに広く活用され、交流がいつそう進むことを心から願っています。

このレシピ集を作成するにあたり、多くの皆様と心を一つにできたことを幸せに思います。また、岡山市農業協同組合ならびに全国共済農業協同組合連合会には、多大なご協力とご支援を賜りましたことを心から厚くお礼申し上げます。

**材料 (5合/10人分)**

- 米……………5合
- 昆布……………1枚 (5cm角)
- <合わせ酢>
- 酢……………100cc
- 砂糖……………130g
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ2

**混ぜる具**

**材料**

- ごぼう……………120g
- れんこん……………100g
- 花型に抜いた人参の残り……………適量
- だしの素……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ2強
- 塩……………少々
- 水……………1と1/2カップ

**作り方**

ごぼうはさがぎにして水に浸けてアクを抜く。れんこんは小さめのいちよう切り、人参は細切りにして〈A〉で煮る。

**飾る具**

**材料**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. さわらの酢じめ (10切)<br/>塩……………少々<br/>砂糖……………大さじ5<br/>酢……………1/2カップ</li> <li>2. 花型人参 (20枚 /100g分)<br/>だしの素……………小さじ1/2<br/>砂糖……………小さじ2/3強<br/>塩……………少々<br/>水……………1/2カップ</li> <li>3. 酢れんこん (10枚)<br/>砂糖……………大さじ1<br/>塩……………少々<br/>酢……………25cc<br/>水……………25cc</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 干し椎茸の甘辛煮 (10枚)<br/>戻し汁……………1/2カップ<br/>しょうゆ……………大さじ1<br/>砂糖……………大さじ1強</li> <li>5. えび (10尾)<br/>砂糖……………大さじ1<br/>塩……………小さじ1/4<br/>しょうゆ……………少々</li> <li>6. 穴子 (70g)<br/>砂糖……………大さじ1/2<br/>しょうゆ……………大さじ1/2<br/>みりん……………大さじ1/2<br/>酒……………大さじ1/2</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>7. モ貝 (10個)<br/>砂糖……………大さじ1<br/>しょうゆ……………大さじ1</li> <li>8. 松かさイカ (胴1パイ分)<br/>塩……………適量</li> <li>9. さやえんどう (10枚)<br/>塩……………少々</li> <li>10. 錦糸卵 (卵5個分)<br/>砂糖……………小さじ2強<br/>片栗粉……………小さじ1/4<br/>塩……………小さじ1/4<br/>油……………適量</li> <li>11. 紅しょうが……………適量</li> </ol> |
|--|--|--|

**作り方**

1. さわらは塩をして1時間ほど置き、酢じめにして一晩置く。
2. 人参は花型に抜いて下茹でし、だしの素、砂糖、塩、水でさっと煮る。  
※花型で抜いた残りの人参は、<混ぜる具>のごぼう、れんこんと一緒に煮る。
3. れんこんは薄い輪切りにし、砂糖、塩、酢、水で煮て酢れんこんにする。
4. 干し椎茸は水で戻し、戻し汁、しょうゆ、砂糖で煮汁がなくなるまで煮る。
5. えびは分量外の片栗粉と酒をふいて少しおく。水洗いして、砂糖、塩、しょうゆで煮る。
6. 穴子 (白焼き) は砂糖、しょうゆ、みりん、酒を合わせたタレをつけ、レンジで温めて飾り用に切る。
7. モ貝は、砂糖としょうゆで煮る。  
※えびの煮汁、穴子のタレ、椎茸の煮汁で煮てもよい。
8. イカは皮をむき、松かさについて塩ゆでする。
9. さやえんどうは塩ゆでし、冷蔵庫で手早く冷やす。
10. 卵は溶きほぐし、砂糖、片栗粉、塩を入れて薄焼きし、錦糸卵にする。

**作り方**

**【準備】**

◆<混ぜる具>と<飾る具>をそれぞれ作っておく。

◆さわらの酢じめは前日から作っておく。

- ①お米は昆布をのせて普通より少なめの水で炊く。合わせ酢の調味料は少し加熱し、よく混ぜ合わせておく。
- ②ご飯が炊きあがったら昆布をとり、合わせ酢を全体に回しかけて15分間蒸らす。味がなじんだご飯をすし桶にとり、手早く混ぜてうちわで扇いで冷ます。
- ③粗熱がとれたすし飯に<混ぜる具>を加えて混ぜる。
- ④器に盛り、錦糸卵を全体に散らし、<飾る具>を彩りよく飾る。

**岡山県を代表する郷土料理!**

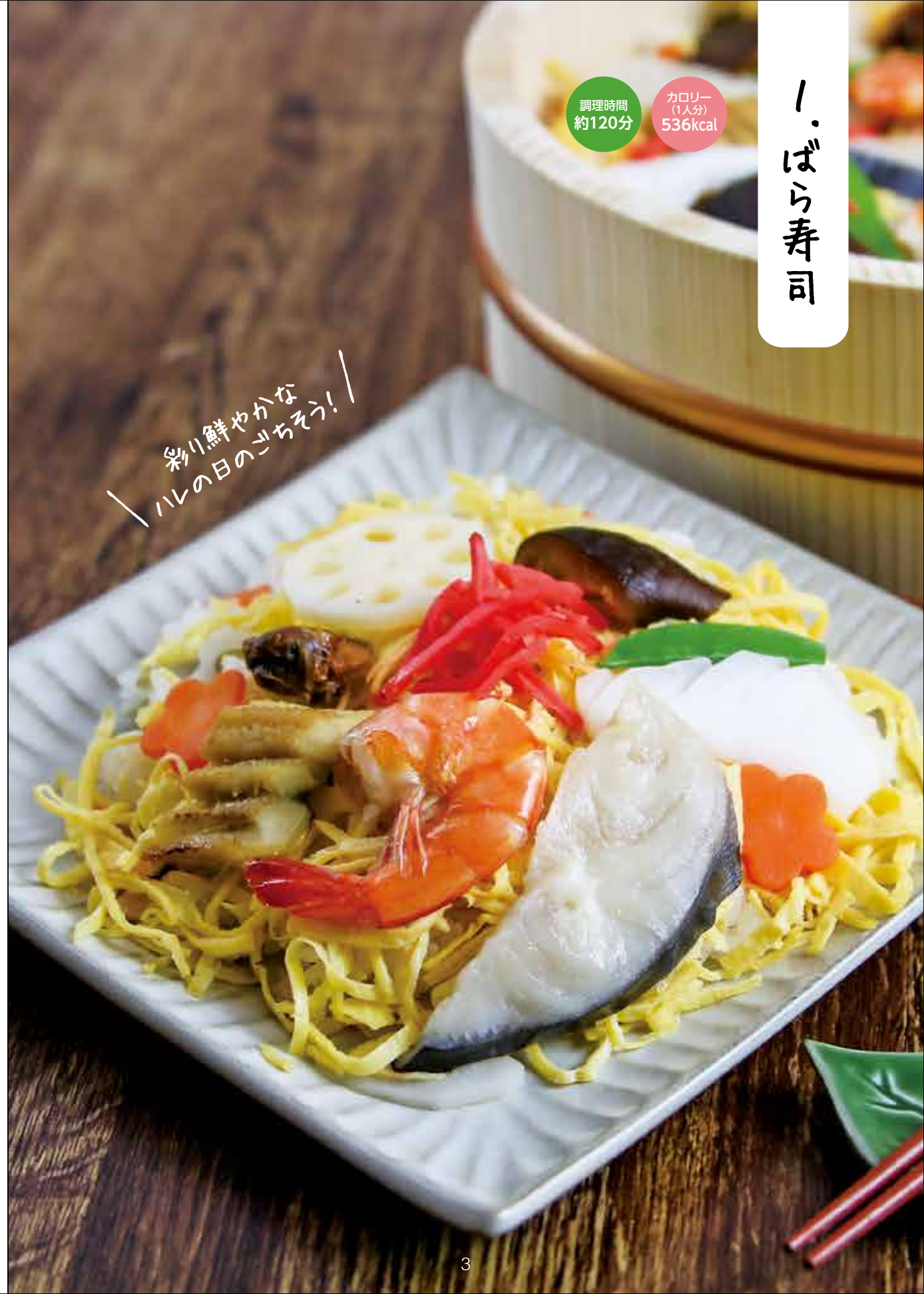
食卓をパッと華やかにするばら寿司は、お祝いやお祭りなど特別な日を盛り上げてくれるご馳走です。具材はひとつひとつ味付けします。

調理時間  
約120分

カロリー  
(1人分)  
536kcal

！ばら寿司

彩り鮮やかな  
ハレの日のごちそう!



### 材料 (5合/10人分)

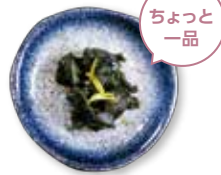
- もち米……………4合
- うるち米……………1合
- 鶏もも肉(こま切れ) ……100g
- 干し椎茸……………2枚
- 人参……………1/2本
- 油揚げ……………1枚
- ごぼう……………1/2本
- ちくわ……………小1本
- 山菜水煮……………1袋
- サラダ油……………大さじ2
- しょうゆ……………50cc
- 砂糖……………1/4カップ
- みりん……………大さじ3
- 塩……………大さじ1/2

### 作り方

- ①干し椎茸は水で戻して細切り、人参、油揚げも細切りにする。ごぼうはささがきにして水に浸けてアクを抜き、ちくわは輪切りにする。山菜の水煮は水気をきる。
- ②鶏もも肉と①の具材を油で炒め、〈A〉を加えて煮る。
- ③もち米とうるち米は合わせて洗う。  
※浸水はしない。
- ④炊飯器に③の米を入れ、②の煮汁に水を加え、4.5合分の目盛りに合わせ全体を軽く混ぜる。その上に具材をのせて炊く。

### 具だくさんの山菜おこわ!

上品な味わいはおもてなし料理にも最適です。具材と煮汁を作り置きし冷凍しておけば、いつでも手軽に楽しむことができる料理です。



ちょっと一品

### 茄子のからし漬け

塩もみして水気を切った茄子を、調味液(湯で溶かした粉がらし、砂糖、しょうゆ)に一晩漬けてできあがり。

調理時間  
約30分

カロリー  
(1人分)  
366kcal

## 3. 山菜おこわ



野菜たっぷりヘルシー!

普通より大きめに握ったシャリはボリューム満点。ままかり(別名でサツパともよばれています)のさっぱりとした旨みが酢とよく合います。ごまとしょうがの香りもアクセントとなって旨さ絶妙!

## 2. 丸太寿司



味よし見た目よし! 特別な日のご馳走!

調理時間  
約30分

カロリー  
(1個分)  
100kcal

### 材料 (20個分)

- 米……………3合
- 酒……………大さじ1
- 昆布……………10cm角
- <合わせ酢>
- 酢……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ4
- 塩……………小さじ1と1/2
- 炒りごま……………適量
- ★ままかりの酢漬け ……20尾(ままかりの酢漬けレシピを参照)
- しょうが……………適量
- わさび……………適量
- <飾り>
- レモン、紅しょうが……………各適量

### 作り方

#### 【準備】

- ◆ままかりの酢漬けを2日ほど前から作っておく。(ままかりの酢漬けレシピを参照)
- ◆しょうがの酢漬けを作る。ままかりを漬け込んだ合わせ酢を適量取り分け、しょうがの薄切りを漬けておく。
- ①お米は酒、昆布を入れ、普通より少なめの水で炊く。
- ②酢、砂糖、塩を混ぜ合わせて合わせ酢を作る。
- ③ご飯が炊きあがったら昆布をとり、合わせ酢を全体に回しかけ、うちわで扇いで切るように混ぜて手早く冷ます。途中で炒りごまも加える。
- ④すし飯を20等分して握り、わさび、しょうがの酢漬け、ままかりの酢漬けをのせる。
- ⑤器に丸太寿司を盛り付け、レモン、紅しょうが(好みで春菊)を添える。

### ままかりの酢漬け

#### 材料 (20個分)

- ままかり……………20尾
- 塩……………適量
- 酢……………1カップ
- 砂糖……………大さじ4

#### 作り方

- ①ままかりはうろこ、背びれ、頭を落とす。はらわたを取り除いて腹開きにして中骨を取る。
- ②表裏に塩をふり、冷蔵庫で半日から1日ほど寝かせる。
- ③ままかりをなるべく重ならないように並べ、酢、砂糖を合わせた液に1日ほど漬け込む(途中で何回か裏返す)。

### 材料 (太巻き4本分)

- すし飯 ……………720g
- 焼きのり……………4枚
- ★テンペのり巻き……………4本  
(テンペのり巻きレシピを参照)
- 黄ニラ……………1/3束
- きゅうり……………1本
- 人参……………1本
- ほうれん草……………1束
- だししょうゆ……………小さじ1/2
- 桜でんぶ……………適量

### 作り方

- ①テンペのり巻きを、<テンペのり巻き>のレシピを参照に作る。
- ②黄ニラはさっと茹でる。きゅうりは縦に4つ割りにする。人参は1cm角の棒状に切って茹でる。
- ③ほうれん草は茹でて絞った後、だししょうゆをかけて再度よく絞る。
- ④巻きすに焼きのりを1枚置き、1/4量のすし飯を均等に広げる。
- ⑤④に、テンペのり巻き1本、黄ニラ、きゅうり、人参、ほうれん草、桜でんぶを1/4量ずつのせ、太さが均一になるよう形を整え、彩りよく巻く(同様にもう3本作る)。
- ⑥巻き終わりを下にして切り分ける。

## テンペのり巻き

### 材料 (4本分)

- テンペ……………1枚 (150g)
- 焼きのり……………2枚
- 揚げ油……………適量
- <甘みそ>
- 味噌……………大さじ3
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ3
- しょうゆ……………小さじ1

### 作り方

#### 【準備】

◆<甘みそ>を作っておく。

フライパンに味噌と酒を入れ火にかけて溶かすように混ぜ合わせ、砂糖、しょうゆを加え、木べらで混ぜ合わせながら水分をとばす。ひと固まりになってきたら火を止めて出来上がり。

- ①テンペ1枚を1.5cm幅の8等分に切って、素揚げにする。
- ②焼きのりは1枚を半分にカットする。
- ③カットした焼きのりに甘みそを塗り、素揚げしたテンペを2本のせて巻く。

### 「テンペ」とは？

煮た大豆をハイビスカスなどの葉の表面に付着しているテンペ菌で発酵させた、インドネシアの伝統的無塩発酵食品です。

「大豆のカマンベールチーズ」と呼ばれ、納豆のような糸引きや強いにおいがなく、スライスして料理することができます。



お祝いごとにも  
ぴったり!

調理時間  
約60分

カロリー  
(太巻き1本)  
579kcal

## 4. 揚げテンペと彩り野菜の巻きずし

材料 (5合/10人分)

- 米……………5合
- 昆布……………5cm角
- 干しえび……………25g
- 干し椎茸……………20g
- ごぼう……………1/2本
- かんぴょう……………20g
- 人参……………1本
- ちくわ……………大1本
- 酒……………50cc
- サラダ油……………少々
- A 砂糖……………大さじ2
- 塩……………小さじ3/4
- しょうゆ……………大さじ2と1/2
- 干し椎茸の戻し汁……………170cc
- 干しえびの戻し汁……………30cc
- みりん……………少々
- B 砂糖……………大さじ2
- 塩……………大さじ1/2
- らっきょう酢……………100cc

<飾る具>

錦糸卵、干し椎茸の甘辛煮、ちくわ、  
さやえんどう、花型人参…各適量

作り方

【準備】

◆<飾る具>を作っておく。  
錦糸卵、干し椎茸の甘辛煮を作る。(ばら寿司のレシピ(4ページ)を参照)  
ちくわは斜め切りして茹でる。さやえんどう、花型人参は塩茹でする。

- ①米は洗ってザルに上げ、水気をきっておく。
- ②干しえびは水で戻す。
- ③干し椎茸は水で戻して薄切り、ごぼうはささがきにして水に浸けてアクを抜く。かんぴょうは水で戻してから1cm幅に切って茹でる。人参は細切り、ちくわは縦半分に切って小口切りにする。
- ④②の干しえびと③の具材を油で炒め、〈A〉を入れてひと煮たちする。
- ⑤④を煮汁と具に分ける。
- ⑥炊飯器に①の米と、煮汁、酒を入れて普通の水加減に合わせ、昆布、具をのせて炊く。
- ⑦炊き上がったら10分ほど蒸らして昆布を取る。一旦具を取りだし、ご飯の部分に合わせた〈B〉の調味料を回しかける。
- ⑧具をご飯の上に戻し入れ、ざっくりと混ぜ合わせて器に盛り、錦糸卵を全体に散らし、<飾る具>を彩りよく飾る。



5. ふなめし

ふなのうまみが  
ご飯にしみる!

調理時間  
約40分

カロリー  
(1人分)  
542kcal

材料 (4人分)

- ふなミンチ……………200g
  - 人参……………1/2本
  - 油揚げ……………1枚
  - ごぼう……………1本
  - れんこん……………80g
  - 里芋……………200g
  - ネギ……………適量
  - 酒……………大さじ1
  - だし汁……………3カップ
  - 油……………小さじ1
  - A しょうゆ……………50cc
  - みりん……………小さじ1
  - 塩……………適量
- ◎ご飯=1人分200g

作り方

- ①人参と油揚げは3~4cmの短冊切り、ごぼうはささがきにして水に浸けてアクを抜く。れんこんは5mm厚さのいちょう切り、里芋は1cm厚さの半月切り、ネギは小口切りにしておく。
- ②ふなミンチは酒をふり、油でしっかり炒りつける。油がまわったら、人参、ごぼう、れんこんを入れて炒め合わせ、だし汁を入れて煮る。
- ③野菜に火が通ったら、里芋と油揚げを入れ、〈A〉を加えて具にしっかり味がなじむまで煮る。
- ④丼にご飯をよそい、具と汁をたっぷりかけてネギを散らす。

岡山県南部に伝わる  
冬の郷土料理

脂ののった寒附で作るとコクがあり、市販のふなミンチを使えば簡単に作れます。ふなをしっかり炒めることで独特の臭みもとれます。



大根の福神漬

たくあん、古漬けと、きゅうり、なすの塩漬けを塩抜きし、しょうがと調味液(しょうゆ、酢、砂糖、みりん)に数日漬けてできあがり。

6. どどめせ

復活の味!  
備前ぬく寿司

調理時間  
約90分

カロリー  
(1人分)  
466kcal

高瀬舟の船頭が偶然炊き込みご飯に酸っぱくなったどぶろくをかけたところ、これがおいしく、「どぶろくめし」が「どどめせ」になまったことが由来とされる長船地域に伝わる郷土料理。ばら寿司の元祖とも言われています。温かいままいただけるのも特徴です。

材料 (4人分)

ゲタミンチ …… 100g  
 大根 …… 300g  
 人参 …… 1/2 本  
 こんにゃく …… 小1枚 (100g)  
 油揚げ …… 1枚  
 ごぼう …… 1/2 本  
 干し椎茸 …… 4枚  
 ネギ …… 適量  
 干し椎茸の戻し汁 …… 3カップ  
 油 …… 適量

A しょうゆ …… 大さじ2と 1/2  
 酒 …… 大さじ1  
 みりん …… 大さじ1と 1/2

◎ご飯=1人分200g

作り方

- ①大根、人参、こんにゃく、油揚げは短冊切り、ごぼうはささがきにして水に浸けてアクを抜く。干し椎茸は水で戻して薄切りにし、ネギは小口切りしておく。
- ②ゲタミンチは油でしっかり炒め、ネギ以外の①の具材と干し椎茸の戻し汁を入れて煮る。
- ③具材に火が通ったら(A)を加えてさらに煮込み、味をなじませる。
- ④丼にご飯をよそい、具と汁をかけ、ネギを散らして完成。



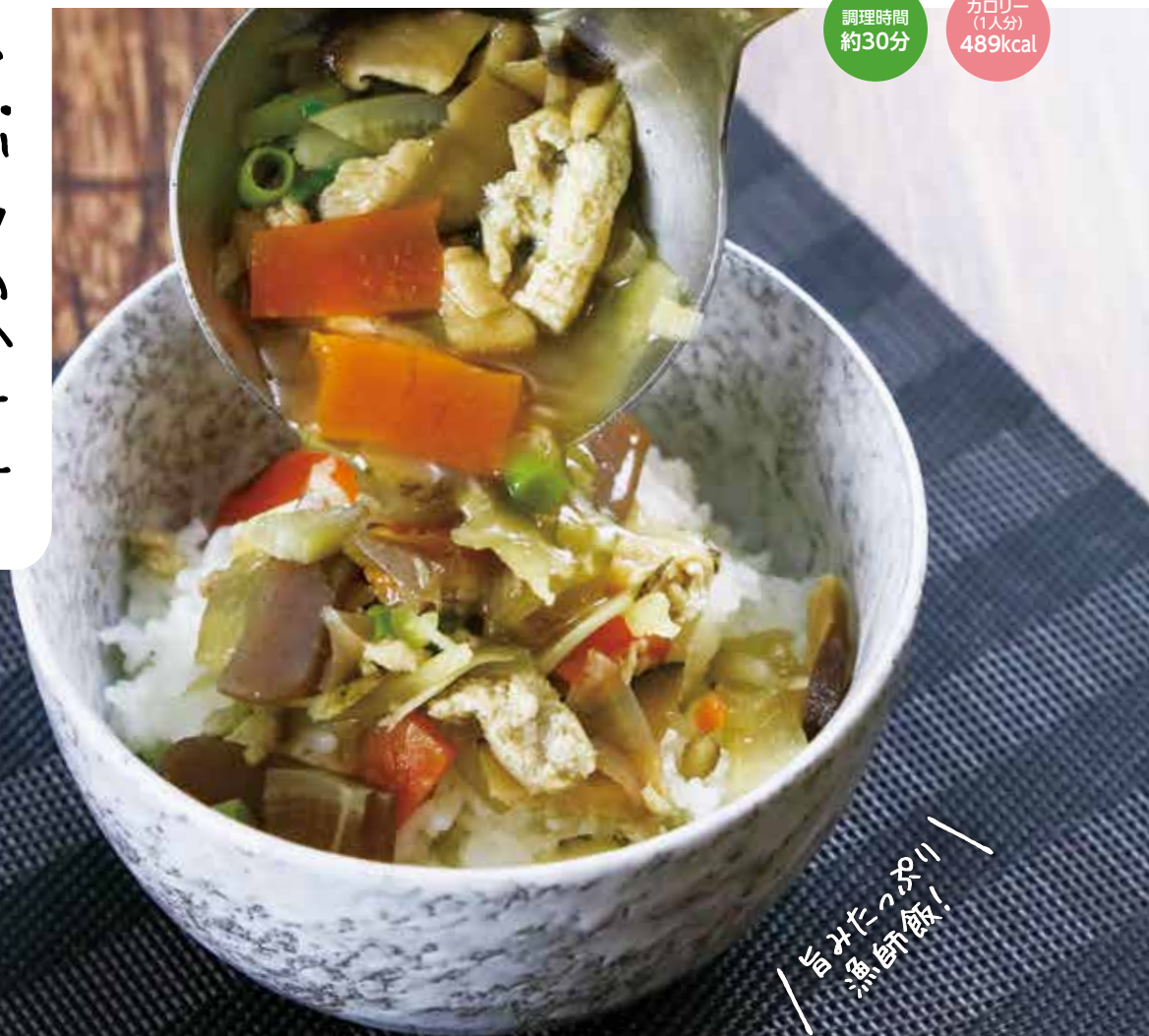
蓮根のレモン漬

サツと茹でたれんこんと人参、レモン、しょうが、スルメ、昆布、赤唐辛子を調味液(酢、砂糖、塩、酒)に一晩漬けてできあがり。

調理時間  
約30分

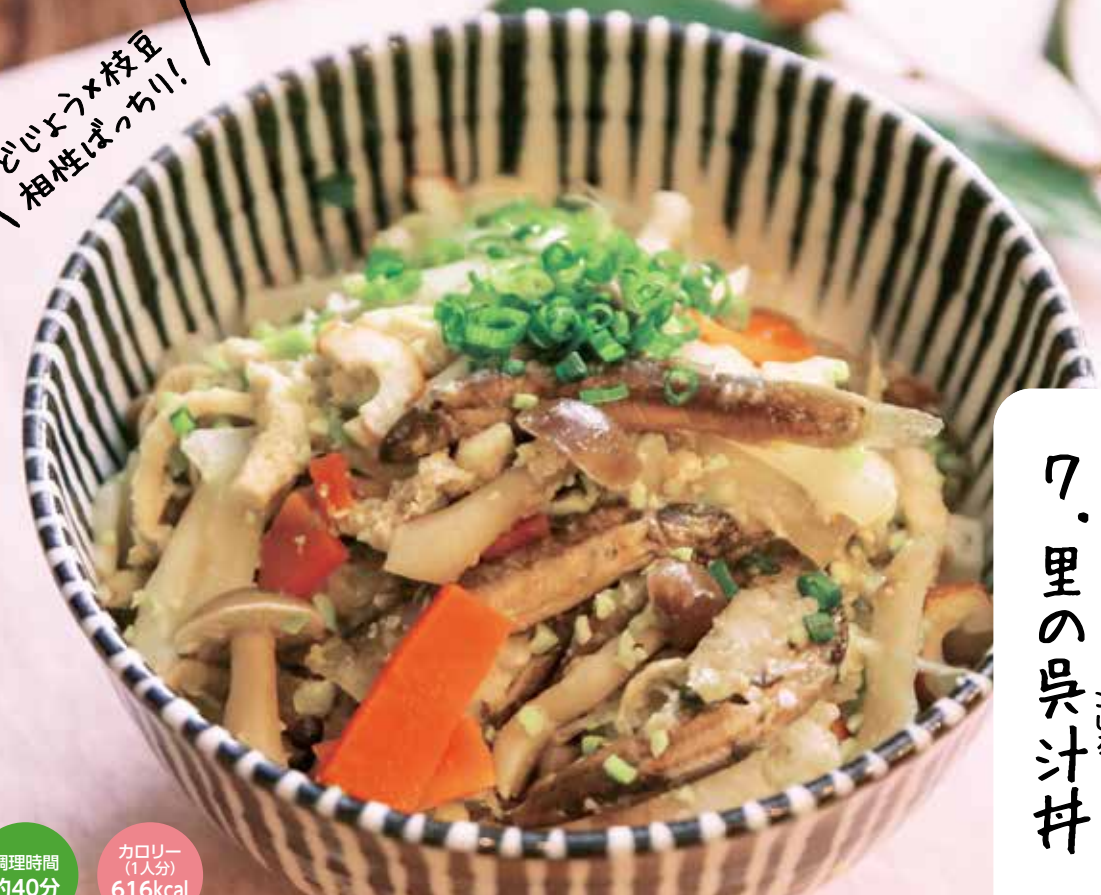
カロリー  
(1人分)  
489kcal

8.ゲタのかけ汁



旨みたっぷり  
海鮮飯!

どじょう×枝豆  
相性はっぴり!



7. 里の臭汁丼

調理時間  
約40分

カロリー  
(1人分)  
616kcal

材料 (4人分)

活どじょう …… 250g  
 酒 …… 1/2 カップ  
 枝豆 (さや付き) …… 400g (正味約 150g)  
 大根 …… 200g  
 人参 …… 50g  
 油揚げ …… 1枚  
 ごぼう …… 1本  
 しめじ …… 1袋  
 ちくわ …… 小2本  
 ネギ …… 適量  
 だし汁 …… 640cc  
 顆粒和風だし …… 小さじ1  
 味噌 …… 30g  
 ◎ご飯=1人分200g

作り方

- ①枝豆を塩茹でして、豆をさやから取り出す。フードプロセッサー (ミキサー) にかけて、粒々が残るくらいにすり潰す。
- ②大根、人参、油揚げは短冊切り、ごぼうはささがきにして水に浸けてアクを抜く。しめじは小房に分け、ちくわは縦半分に切って小口切り、ネギは小口切りにする。
- ③鍋に酒と活どじょうを入れ、すぐに蓋をし火をつける。どじょうが跳ねる音がなくなったらだし汁と顆粒和風だしを入れて煮る。
- ④よく煮立ったところへ、ネギ以外の②の具材を入れ、やわらかく煮えたら枝豆を加えて味噌を溶き入れ、沸とうする直前に火を止める。
- ⑤丼にご飯をよそい、具と汁をかけネギを散らして完成。

臭汁とは?

大豆をすり潰したペーストを入れて作るみそ汁のことで、日本各地に伝わる伝統料理のひとつです。季節の野菜をたっぷり入れれば栄養満点です。



### 材料 (1升分)

<ごま味>  
もち米…………… 1升 (1.5kg)  
砂糖…………… 400g  
★炒りごま…………… 50g  
タンサン…………… 20g

<青のり味>  
もち米…………… 1升 (1.5kg)  
砂糖…………… 400g  
★青のり…………… 6g  
タンサン…………… 20g

<桜えび味>  
もち米…………… 1升 (1.5kg)  
砂糖…………… 400g  
★桜えび…………… 24g  
タンサン…………… 20g

### 作り方

- ①もち米をよく洗い、たっぷりの水に一晩浸けておく。
- ②蒸し器によく水切りしたもち米を入れ、指でつぶれるほどしっかり蒸す(約1時間)。
- ③餅つき機で10分ほどついてなめらかな餅になったら、砂糖、★(炒りごまや青のりや桜えび)、タンサンを入れて更に10分ほどつく。
- ④つきあがった餅をラップを敷いた流し箱に流す。
- ⑤4、5日経って包丁でサクッと切れる硬さになったら、箱から出して好みの大きさに薄く切る。
- ⑥陰干しにして、10~20日かけてしっかり乾かす。
- ⑦乾燥したら、少しきつね色になる程度に揚げたり焼いたりしてできあがり。

### 電子レンジだと簡単にできる!

電子レンジで様子を見ながらふくれるまで加熱すると、色味を残したままのヘルシーなかき餅ができます。ぜひお試しください。



※写真は加熱前のものです

調理時間  
約30分

カロリー  
(ごま1枚分)  
16kcal

カロリー  
(青のり1枚分)  
12kcal

カロリー  
(桜えび1枚分)  
12kcal

## 10. かき餅

ほんのり甘い  
なつかしい味!



調理時間  
約30分

カロリー  
(1人分)  
254kcal

## 9. 米粉を使った田舎風すいとん

### 材料 (4人分)

油揚げ…………… 1枚  
大根…………… 100g  
人参…………… 50g  
ごぼう…………… 50g  
さつまいも…………… 中1本  
椎茸…………… 2枚  
しめじ…………… 1/2袋  
ネギ…………… 適量  
だし汁…………… 8カップ  
A { 薄口しょうゆ…………… 大さじ1  
濃口しょうゆ…………… 小さじ1  
塩…………… 小さじ1/2  
砂糖…………… 少々  
<すいとん>  
米粉(うるち米60%、もち米40%)… 80g  
※市販の米粉でもよい  
れんこん…………… 100g  
酢(色止め)…………… 少々  
熱湯…………… 25cc

### 作り方

- ①油揚げは湯通しをしてから短冊切り、大根と人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにして水に浸けてアクを抜く。さつまいもは1cm厚さの輪切り(大きければ半月切り)、椎茸は薄切り、しめじは小房に分け、ネギは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁とネギ以外の①の具材を入れ、野菜に火が通ったら(A)を加えて煮込み、火を止める。
- ③<すいとん>を作る。  
れんこんは皮をむいてすりおろし、酢と熱湯を合わせて混ぜる。米粉を加えて耳たぶくらいの固さにこね、一口大の平らな団子を作る。
- ④別の鍋に湯を沸かし、団子を茹でる。
- ⑤②の汁を煮立たせ、団子を加えさっと煮る。
- ⑥器に盛って、ネギを散らす。

### 米粉とすりおろしたれんこんで作るお団子!

もちもちとした食感が楽しい! 団子は煮過ぎると汁が濁るので食べる前に加えましょう。お好みで七味や柚子胡椒を添えても美味しいです。





## 材料

<こしあん6個>  
<きな粉、青のり、黒ごま各4個>

もち米……………2合  
うるち米……………0.5合  
こしあん……………180g  
粒あん……………240g  
きな粉……………適量  
青のり……………適量  
黒ごま……………適量

## 作り方

- ①もち米とうるち米は合わせて洗い、2カップの水に2時間浸し、普通に炊く。
- ②炊きあがったら20分ほどそのまま蒸らし、水でぬらしたすりこぎで熱いうちについて漬す。
- ③手に塩水を付け、ご飯を18等分して丸める。
- ④<こしあん6個分>  
こしあんを6等分し、丸めたご飯を包む。
- ⑤<きな粉、青のり、黒ごま各4個>  
粒あんを12等分して丸める。ご飯を平らにして粒あんを包み、きな粉、青のり、黒ごまをそれぞれ4個ずつまぶす。

### 黒ごまは、炒って使うと 味も風味も格別！

ご飯は粘り気が出て少し粒が残るくらいに漬すと美味しいです。こしあんは、ご飯の上に被せるように包み、底の部分はそのまま残すと綺麗に仕上がります。



## 12. 四色おはぎ

調理時間  
約40分

カロリー  
(こしあん1個分)  
153kcal

カロリー  
(きな粉1個分)  
146kcal

カロリー  
(青のり1個分)  
124kcal

カロリー  
(黒ごま1個分)  
155kcal



色とりどり！  
みんな大好きな味！



「けんぴき」とは肩こりのことで、田植えが終わる6月の時期に、痛むけんぴきが治まるようにと願って農家で食べられたことが名前の由来と言われています。

## 11. けんぴき焼き



みょうがの葉で  
おめかし！

調理時間  
約80分

カロリー  
(1個分)  
127kcal

### 材料 (10個分)

米粉……………100g  
もち粉……………100g  
砂糖……………10g  
米油……………小さじ1/2強  
熱湯……………240cc  
★粒あん……………200g  
(粒あんレシピを参照)  
みょうがの葉……………10枚  
米油(手に付ける分と焼き油) ……適量

### 作り方

#### 【準備】

◆粒あんを作っておく。

- ①熱湯に砂糖と米油を入れてよく混ぜる。
- ②ボウルに米粉ともち粉を入れ、①を加えてよくこねる。
- ③水(40ccほど)の様子をみながら加えて、耳たぶの柔らかさにごねる。
- ④冷蔵庫で30分寝かす。

⑤粒あんは10等分にして丸める。

⑥④の生地を10等分にし、手に油をつけて楕円形に伸ばす。真ん中に粒あんを挟み二つ折りにして端をとし、軽く押さえて形を整える。

⑦蒸し器で10分ほど蒸す。

⑧蒸した餅をみょうがの葉で巻く。

⑨フライパンで米油を熱し、⑧の餅を並べ両面に焼き色をつけたら完成。

## 粒あん

### 材料 (約600g分)

小豆……………200g  
砂糖……………160g  
(小豆の80%)  
塩……………少々

### 作り方

- ①鍋に水洗いした小豆とたっぷりの水を入れ強火にかける。
- ②沸騰したら火を弱め、10分ほど煮てお湯を捨てる。(洗切り)
- ③再び鍋に小豆とかぶるくらいの水を入れ強火にかける。
- ④沸騰したら火を弱め、小豆が指で簡単につぶれるくらい柔らかく煮る。(1時間ほど)  
※豆が水から顔を出さないように途中で差し水をする。
- ⑤砂糖と塩を加えコトコト煮る。ゆっくり練りあげ、鍋底が見えるくらいもったりしたら完成。

# JA岡山管内のお米紹介・精米商品ラインナップ



## 温羅の舞

温羅とは岡山県の桃太郎伝説に登場する鬼のこと。岡山県は桃太郎伝説の舞台になった大和朝廷の時代から豊かな穀倉地帯として知られていました。「温羅の舞」はそんな恵まれた岡山の気候で育ったお米を、程よいやわらかさと控えめな粘りになる割合でブレンド。温羅が舞い踊るほどの美味しさに仕上げました。



## ヒノヒカリ

「ヒノヒカリ」は西日本で作付けが多く、岡山県南部の主力品種の一つです。コシヒカリ譲りの味・香りを備え、ツヤは日の光を浴びたように美しく、冷めても粘りすぎたり、バサツいたりすることがなく、良食味の評価が高い品種です。



## 朝日

「朝日」は栽培の難しさから近年生産量が減少していますが、100年ほど前から岡山県で栽培され続けている良食味品種です。コシヒカリ、ササニシキ、あきたこまちなど、美味しいお米のルーツであり、ほんのりとした甘味、しっかりとした歯ごたえが特徴です。

## コシヒカリ

お米の粒がきれいで光沢があり、適度なやわらかさと粘り気があります。岡山県で生産されたコシヒカリの品質は高く、冷めても硬さ・コシは変わらず、味、香り、どれをとっても最高です。

## アケボノ

大粒で炊いた時の粒々感が魅力。粘り、コシ、硬さのバランスが良く、程よいやわらかさと歯ごたえがあります。大粒であることから、酒米としても使われ、癖のない旨味のあるお酒に仕上がります。

## きぬむすめ

岡山県では平成21年産から産地品種銘柄に登録されました。食味は粘りが特に強く、コシヒカリに負けない食味評価を受けています。炊飯時では白く美しいのも特徴です。

## にこまる

つやが良く粘りが強い食味が特徴です。見た目がとても良いお米で、色白でつやつやなご飯に炊き上がり、食欲をそそります。米粒はコシヒカリよりも大きく、噛みごたえがありモチモチした食感を味わえます。

## 13. 米粉のカップケーキ

### 材料 (7個分)

米粉……………70g  
薄力粉……………20g  
卵 (Lサイズ) ……3個 (約70g×3)  
砂糖……………90g  
牛乳……………35cc  
無塩バター……………20g  
黒豆の甘煮……………5個ずつ×7

### 作り方

- ①米粉と薄力粉を合わせてふるいにかける。(2回)
- ②卵は卵黄と卵白に分ける。
- ③卵黄に分量の半分の砂糖を加え、白っぽくもったりするまで泡立てる。
- ④別のボウルに卵白と残りの砂糖を入れ、角がピンと立つまで泡立て、メレンゲを作る。
- ⑤牛乳と無塩バターを合わせ、湯煎にかけて溶かしバターを作る。
- ⑥④のメレンゲに泡立てた卵黄を加えて混ぜ合わせ、ふるった粉を加えて泡立て器で軽く混ぜ合わせる。
- ⑦溶かしバターに⑥の生地を1/4量ほど加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ⑧⑦の生地を⑥のボウルに戻し入れ、ヘラを使って手早く混ぜ合わせる。
- ⑨カップに生地をつぎわけ、黒豆の甘煮を5個ずつトッピングする。
- ⑩180℃のオーブンで22分焼く。



調理時間  
約60分

カロリー  
(1個分)  
183kcal

### 岡山産黒豆の甘煮がアクセント!

たっぷり卵と岡山産の米粉で作るふわふわケーキは、子供から大人までみんなが大好きな味です!



調理時間  
約10分

カロリー  
(原液100g分)  
184kcal

### 作り方

- ①うるち米ともち米を合わせて洗う。
- ②分量の水を入れて30分おき、普通モードで炊く。
- ③炊き上がったご飯をざっくり混ぜ、粗熱が取れたところへ米麴を入れて混ぜ合わせる。
- ④炊飯器を低めの保温モードに設定しそのまま保温状態(55~60℃)をキープし、時々かき混ぜながら半日から1日置く。  
※低めの保温モードに設定できない場合、炊飯器のふたを開けた状態で濡れ布巾をかけ(水分や温度を調整するため)、保温状態(50~60℃)をキープする。
- ⑤味見して甘くなったら完成。お好みの濃さに薄めて召し上げろ。

## 14. 米麴甘酒

### 材料

[できあがり640g]  
米麴(生)……………200g  
うるち米……………140~180g  
もち米……………20~60g  
水……………400cc  
※米麴と(うるち米+もち米)は同量にする。  
※うるち米ともち米を合わせて200gに調整する。

### ヨーグルト×甘酒!

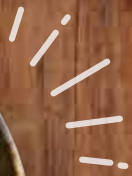
甘酒はもち米の量が多いほど甘くなります。ヨーグルトに合わせると、美味しい上に腸活にもなり美容効果も期待できます。



発行 / 岡山市農業協同組合

〒700-8535 岡山市北区大供表町1番1号  
TEL (086) 225-3231 FAX (086) 225-3254  
ホームページ: <https://www.ja-okayama.or.jp>

協賛 / 全国共済農業協同組合連合会 岡山県本部  
レシピ作成 / JA岡山女性部  
監修サポート・カロリー計算 / 三好 緑(管理栄養士)  
撮影・デザイン・印刷・製本 / ノーイン株式会社  
発行日 2021年2月28日



HAPPY!

