

福島放送では、SDGsの取り組みの一つとして、災害用備蓄品として常備してある「アルファ米」をアレンジしたレシピの考案を郡山女子大学に依頼しました。

「アルファ米」は、お湯や水を注ぐだけでもいただくことが出来るため、携行食や非常食として備える家庭が増えていますが、備蓄品の賞味期限は3年から5年と長く、そのため忘れて処分してしまうという人も少なくないのではないのでしょうか。

そこで、そのままでは味気なく感じるアルファ米もひと工夫加えることで、違った食べ方が楽しめるそんなレシピの考案を郡山女子大学短期大学部健康栄養学科にお願いしました。

準備したアルファ米は、「ひじきご飯」「わかめご飯」「五目ご飯」の3種類各3品ずつ、合計9品のレシピを考案していただきました。

今回、番組で紹介したのは、ひじきご飯を使った「ごはんピザ」と五目ご飯を使った「二色いなり」です。どれも家庭にある材料で簡単に調理できる物ばかり。見た目も華やか、何よりもアルファ米とはわからない美味しさに仕上がりました。



五目ご飯の 二色オープンいなりさん



材料: 1人分(アルファ米1/2府F黒)

- ・味付けいなり 5枚
- ・肉そぼろ、パセリ、紅しょうがなど
- ・卵そぼろ、桜でんぶ、青のり紫玉ねぎなど



◆ひき肉そぼろ◆

- ・豚ひき肉 300g
- ・しょうがすりおろし 10g
- ・みりん、しょうゆ、水 各大さじ3
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 ひとつまみ
- ・サラダ油 小さじ1

◆卵そぼろ◆²

- ・卵 2個
- ・塩 小さじ1/5
- ・みりん 小さじ1/2

作り方

◆ひき肉そぼろ◆

- ①.鍋に豚ひき肉、しょうゆ、砂糖、しょうがを入れ、はし数本でかき混ぜる。
中火にかけ、はしで混ぜながら、汁気がなくなるまでいりつける。
※ひき肉と調味料をよく混ぜてから火にかけると鍋にくっつかず、きれいなそぼろに仕上がる。

- ②.ひき肉に火が通ったら泡立て器でつぶすようにしてかたまりをほぐし、
ポロポロになったら、弱火で汁が少し残るくらいまで煮詰める。

◆卵そぼろ◆

- ①.火をつける前に小鍋に卵を割り入れ白いカラザを取り除く。
- ②.塩とみりんを入れたら1度軽く混ぜ、この後火をつけ弱火にする。
- ③.菜箸2～3膳使用して手早くかき混ぜる。
- ④.最後はねっとりした感じから、ポロポロになるまで水分を飛ばすようにかき混ぜ続ける。
- ⑤.細かいそぼろの出来上がり。

ごはんピザ



材料: 1人分(アルファ米1/2)

- ごはん(お茶碗1杯分) 130g
- 片栗粉 大さじ2
- 水 大さじ1
- 白だし 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- ・チーズ、好みの具 適宜



作り方

- ①.●の材料をビニール袋に入れてもみ混ぜる。(粉っぽさがなくなるまで)
- ②.1のご飯をケーキ型に押しながら入れる。型がない場合は、ビニール袋の中で形を作って四角や丸形に。
- ③.厚さは5mmから1cm位に。薄ければカリッと、厚ければモチっとなります。
- ④.型から外して、ケチャップ、チーズ、好みの具をのせます。ベーコンやトマト、ブロッコリーやツナ、コーン、ゆで卵、ピーマンなど色鮮やかに仕上がる。
- ⑤.170℃のオーブンで12分間焼いて完成。トースターやフライパンでも焼けます。

かぼちゃドリア

アレンジ・ホワイトソースの代わりに残り物のカレーやシチュー、デミグラスソース等にチーズをフラスしてご馳走に♡



材料：2人分

アルファ化米（わかめご飯）1袋（100g）

かぼちゃ 1/6個

玉葱 1/4個

シーチキン缶 1/2個

牛乳 300cc～

塩 小さじ 1/2

コショウ 少々

サラダ油 適宜

※カレーやシチュー、レトルトのホワイトソースやパスタソース

ピザ用チーズ 適宜

作り方

1. かぼちゃは5mm程度の厚さに切って、ラップをして電子レンジで2～3分加熱する。
 2. シーチキン缶は油をきってほぐす。
 3. 玉葱はみじん切りにする。
 4. 鍋のサラダ油を熱し、玉葱を炒め、ある程度炒めたら牛乳を入れ、沸騰したらご飯とシーチキン、かぼちゃも入れます。
- ※アルファ化米は熱湯でもどしておく。ご飯に味がついているため、コンソメやスープの素は使用していません。
5. 水分は足りない時は、お好みで牛乳で調節する。
 6. グラタン皿に5を入れピザ用チーズをのせ焦げ目がつくまでオーブントースターで焼いて出来上がり。



そばめし

アレンジ・とろけるチーズをのせてイタリアンに。目玉焼きや卵焼きをのせてオムライス風に。野菜をたくさん入れて焼きサラダに。炒める具材によってアレンジ無限大🎵



材料:(2人分)

焼きそば麺	1袋
アルファ米(ひじきご飯)	1袋
ごま油	大さじ1
豚こまぎれ肉	100g
キャベツ	5~6枚
サラダ油	大さじ1
塩コショウ	適宜
焼きそば麺袋ソース	1袋
中濃ソース	お好みで
青のり	適宜
削り節	適宜
紅ショウガ	少々

作り方

1. 焼きそば麺はレンジで1分間温めて1~2cm長さに切る。
2. キャベツは粗みじん切り、豚小間切れ肉は、1cm位に切る。
3. ご飯と焼きそばは、くっつかないようにゴマ油を回しかける。
4. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とキャベツを炒める。肉が白くなったら塩・コショウする。
5. 4に熱湯で戻したご飯をいれ、さらに炒める。
6. 袋ソースを振り入れ、味をみてお好みでソースを入れる。
7. 器に盛って、削り節、青のり、紅ショウガを飾って出来上がり。



チーズとコーンのリゾット レシピ

調理時間約 15 分

あい合わせの材料で簡単に美味しく

アレンジ・コンソメの代わりに味噌やしょうゆ、佃煮などの和風味や鶏ガラスープの素やゴマ油などの中華味でも相性抜群です。

高齢者から小さいお子さんにも喜ばれます。



材料(2人分)

アルファ化米(ひじきごはん)1袋(100g)

ベーコン 50g

カーネルコーン(冷凍又は缶詰)

水 300cc

コンソメ顆粒小さじ 1

粉チーズ大さじ 2

塩少々

粗挽きブラックペッパー少々

ドライパセリ又は香草少々

作り方

1. ベーコンは2～3cm 幅に切る。
2. 少量の油を熱した鍋でベーコンを炒める。
3. アルファ米を入れて、ざっくりと混ぜる。
※スプーンと脱酸素剤が入っているので必ず取り出す。
4. 水、コーン、コンソメ顆粒、塩少々を加えて蓋をし、弱火で 5～6 分、水分が少なくなるまで煮る。
5. 米が柔らかくなっていれば、粉チーズを加えて混ぜる。
※芯が残っているようなら、水を少しずつ加えて好みの固さにする。
6. 粗挽きブラックペッパー、香草・ドライパセリなどあれば振りかける。
7. アルファ食品株式会社【ひじきご飯】を使用しました。



ホワイトチキンライス

アレンジ・卵白だけを使用したオムライスです。卵白がお菓子作りで余った時にちょっと変わったオムライスはいかがですか？コレステロールを気にする方にも。

従来の包むという考えだけでなく「のっける」「ライスの下に敷く」「ソースのように添える」などアレンジは色々です。楽しんでください。



材料（2人分）

アルファ化米(わかめご飯) 1袋（100g）

トマトピューレ 大さじ2

バター 10g

乾燥野菜など(あれば) 適宜

(ホワイトオムレツの簡単レシピ)

- | | |
|---------|------|
| ・ 卵 | 4個 |
| ・ 牛乳 | 大さじ2 |
| ・ マヨネーズ | 小さじ2 |
| ・ サラダ油 | 少々 |

ホワイトオムレツの作り方

- ・ 卵白と調味料がしっかり混ざるように、気を付けてください。 泡だて器で泡立てると、ふんわりとした仕上がりになります。
- ・ ボウルに、卵白、牛乳、マヨネーズを入れて 菜箸を真横に動かすようにしてしっかりと混ぜます。
- ・ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、(1)の卵白を流し入れ軽く混ぜながら、まとめるように焼きます。

チキンライスの作り方

1. アルファ化米の袋を開け、スプーンと脱臭素剤を取り出して、あらかじめカップに熱湯 160ml(少し少な目)+トマトピューレ大さじ2、バター10g を溶かした液体を注ぎ入れ、15 分待つ。
2. 15 分待ったら袋を開けお皿に盛り付ける。(型など使用しても良い)
3. 卵白のソースを乗せて、あれば野菜類を添えて出来上がり。



アランチーノはモッツァレラチーズの入ったライスコロッケで、トマトソースがよく合います。

ライスコロッケ イタリア風

アレンジ・ご飯はカレー味やコンソメ味などお好きに変えてみてください。

揚げないコロッケはヘルシーで美味しさは変わりません。

コロッケの形は丸形や俵型、楕円形など楽しんでください。



(1人分 アルファ化米 1/2 袋)

材料：2人分

アルファ化米	1袋 (わかめご飯)
トマトペースト	大さじ2杯
バター	10g
ドライバジル	適宜
カマンベールチーズ	6切れ
小麦粉	適宜
卵	1個
パン粉	適宜
揚げ油	適宜

コロッケの作り方

1. アルファ化米の袋を開け、スプーンと脱臭素剤を取り出して、あらかじめカップに熱湯 160ml(少し少な目)+トマトペースト大さじ2、バター10g、を溶かした液体を注ぎ入れ、15 分待つ。
2. 1にドライバジル(お好みで)軽く混ぜる。
3. 6 等分にして荒熱をとる。
4. カマンベールチーズを 6 ピース分カットする。
5. サランラップにご飯、チーズを乗せ手のひらで丸めながら茶巾絞りのように形作る。
6. 冷蔵庫で5分休ませる。
7. 衣をつけて、さらに 5 分休ませる。
8. 熱した油で静かにきつね色になるまで揚げる。
9. 油を切ってお皿に盛り付ける。

