

GC「炊き込みひじきごはんの素(おおいた産ひじき 100%使用)」

アレンジレシピ

1. ごはんもの

【だいで炊き込み】

お米を2合半にして、ひじきごはんの素を入れ、国産大豆ドライパックを入れて炊く。

炊き上がったら、大葉を千きりにして混ぜてもいいし、上にかけてもよいです。



【ひじきとキノコドリア】

炊き込みご飯を炊くときに、三種の国産きのこ水煮を入れる。

調味料 醤油小さじ1、本みりん小さじ1、
こんぶだし1/2袋(4g)を追加。炊き込み
ご飯が炊きあがり、ドリア風にしてみました。



【アウトドアで！ダッチオーブンで炊くひじきごはん】

〈材料〉

無洗米 2合

炊き込みひじきごはんの素 1袋

あじわいのあらびきウィンナー 1袋

水 2合分

①米、水、炊き込みひじきごはんの素とウィンナーを
ダッチオーブンに入れる。

②強火にかけ、沸騰したら弱火で10分、火を消して5分蒸らす。



余ったご飯はつぶつぶまいたけポタージュとお湯を足してリゾット風に♪

【ミルク炊っこみひじき】

〈材料〉

米 3合
炊き込みひじきごはんの素 1袋
産直びん牛乳 3合のメモリまで
パクチーor 三つ葉 or 青しそ or 青ねぎなど

〈作り方〉

- ①米を洗い、炊込みひじきごはんの素を1袋入れる。
- ②牛乳を3合のメモリまで入れる。
- ③炊き上がったら適当に切ったパクチーを混ぜる。



【気軽にいなり】

味付けいなりあげ

米 2合
炊き込みひじきごはんの素 1袋
冷凍コーン 80g



2. おかず

【たまごとじ】

〈材料〉

炊込みひじきごはんの素 大さじ 1
産直たまご 2 個

〈作り方〉

①ボールにたまごを割って溶き、炊込みごはんの素を入れて混ぜる。

②フライパンに油をしき、①を入れて中火で炒める。

たまにかき混ぜる。火が通れば完成。

そのままでも美味しいし、ごはんに乗せたらどんぶりになります。

忙しい時にすぐ食べられる!

素に味がしっかりついているので、ほかの調味料がいらず、これだけで美味しい!



【オクラと梅の和え物】

〈材料〉

オクラ 1 袋
梅干 1 個
炊込みひじきごはんの素 1 袋

①オクラを茹で小口切にする。

②オクラ、梅干、炊込みひじきごはんの素を器に入れて和える

味はちょっと濃いですが、白いご飯の上に乗せて食べるとご飯がすすみます。



【里芋たいたん】

〈材料〉

里芋 1 袋
炊き込みひじきごはんの素 1 袋

①里芋をよく洗い、ひたひたの水で皮ごと 10 分ほど茹でます。1 度ザルにあげ布巾等で皮をむきます。

熱いので気をつけて剥いてください。

②①を大きいものはひと口大に切ります。

③鍋に②の里芋と水を入れ、ひじきごはんの素を入れ、里芋が柔らかくなるまで煮ます。



【卵の花】

〈材料〉

炊込みひじきごはんの素	1袋
こんにゃく、油揚げ、クッキング大豆、ちくわなど（お好みで具を足す）	
生おから	1袋（120g）
水	150cc
炊き込みひじきごはんの素の調味液	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
白だし	大さじ2

〈作り方〉

- ①調味液、調味料を煮立たせた中に、炊込みひじきごはんの素の具材、お好みで足す具材を加えて煮る。
- ②ひじきに火が通ったら生おからを加えて更に煮る。（味を調える）



【 袋煮 】

〈材料〉

炊き込みひじきごはんの素	1袋
若鶏ミンチ	200g
もめん豆腐(水切りして)	200g
冷凍むき枝豆	60g
にんじん	40g
片栗粉	大きじ3
しょうが	1片
うすあげ	10枚
白だし	適宜



- ①豆腐を水切りしておく。
- ②うすあげは熱湯をかけて油抜きをし、一辺に切り込みを入れ袋状にする。
- ③にんじんは1cmの色紙切りにする。
- ④ボウルに水切りしたもめん豆腐をつぶしながら入れ、若鶏ミンチ、炊き込みひじきごはん素(汁ごと)、むき枝豆、にんじん、おろししょうが、片栗粉を入れて混ぜる。
- ⑤袋状にしたうすあげに詰めて、中身が出てこないように口を爪楊枝でとめる。(爪楊枝の代わりに乾燥パスタを使うのもOK。一緒に煮えるのでそのまま食べれます。)
- ⑥白だしやお好みの味付けで、中身に火が通るまで煮る。

【ひじきでコロッケ】

〈材料〉

じゃがいも 500 g

炊き込みひじきごはんの素 1袋

小麦粉

たまご

パン粉

一番搾り菜の花物語

- ①じゃがいも 500 g を茹でてつぶす。
- ②炊込みひじきごはんの素はフライパンで加熱し、調味液の水分を飛ばす。
- ③①のじゃがいもと②を混ぜる。
- ④③を成型して小麦粉→卵→パン粉につけて 180℃位の油で揚げる。



3. その他

【ケーキサレ】

〈材料〉

炊き込みひじきごはんの素	1袋
ホットケーキミックス	200g
たまご	1個
豆乳	100cc
マヨネーズ	大きじ2
小松菜 or ほうれん草	半袋
ウインナー	5本
ごま	適宜
溶けるタイプのチーズ	適宜



- ①炊込みひじきごはんの素は調味液と具材を別々にしておく。
- ②調味液と豆乳をあわせておく。更にたまごを加えて、さっくり混ぜる。
- ③ホットケーキミックス以外の材料(炊込みひじきごはんの素の具材も含め)と②をよく混ぜる。
- ④ホットケーキミックスを加えて、さっくり混ぜる。
- ⑤パウンドケーキ型(18 cm)に④を入れる。
- ⑥チーズをトッピングする。
- ⑦180℃に予熱しておいたオーブンで35分焼く。

【ひじき入りおやき】 18個分

〈材料〉

〈おやきの皮〉

強力粉	300 g
薄力粉	300 g
塩	少々
お湯	450ml

〈ひじきフィリング〉

炊き込みひじきごはんの素	汁ごと 1袋
若鶏ミンチ	200 g
ジャガイモ	400g (4個程度)
小ネギ	1袋
ミックスチーズ	適宜 (包むときに入れる)

*フィリングは春巻きなどにも応用できます。



〈作り方〉

- ①小麦粉・塩・お湯をよく捏ねる。ラップに包んで1時間程度ねかせる。
- ②ジャガイモは千きりにする。小ネギは刻んでおく。
- ③若鶏ミンチを炒め、②のジャガイモを加えて更に炒め、炊き込みひじきごはんの素を加え、火が通ったら火を止め、小ネギを加えて冷ます。
- ④①の生地を18等分にして丸める。
- ⑤生地に③のフィリングとチーズを包む。
- ⑥ホットプレートに油を引いて両面焼き、焼き色がついたら熱湯を加え蓋をして蒸し焼きにする。

【ひじきのおやき】

〈材料〉

炊き込みひじきごはんの素	1袋
ひき肉（鶏 or 豚）	200g
まいたけ	1袋
小松菜	半袋
ごま油	大きじ2
片栗粉	大きじ1
ごま	適宜

薄力粉	100g
強力粉	100g
米粉	10g
塩	ひとつまみ
ぬるま湯	150cc

- ①生地をよく捏ねて、ひとまとめにして1時間ほど寝かせる。
- ②ごま油で小松菜、ひき肉、まいたけ、炊き込みひじきごはんの素の具材のみを炒める。（しっかり火を通す）
- ③炊き込みひじきごはんの素の調理液に片栗粉を加えよく混ぜたものを更に加える。
- ④1時間寝かせた①を8等分にして③を包む。
- ⑤丸くした④の上下にゴマをつけて油をひいたフライパンで焼く。
表と焼きながら軽く押さえて平にする。
焦げ目が付いたら裏返す。
両面に焦げ目がついたら、おやきの1/3くらいのところまで水を加え蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥フライパンの中の水がなくなれば出来上がり。



【ひじきパスタ】

〈材料〉

パスタ	500g
炊き込みひじきごはんの素	1袋
ニンニク	1片
オリーブオイル	適量
洋風だし	小さじ1
たまご	5個
水菜	お好みの量

- ①たっぷりのお湯を沸騰させ塩を入れてパスタを茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイル適量流し入れて、弱火にかけスライスしたニンニクを入れて風味を出す。
- ③茹であがったパスタとひじきごはんの素と洋風だしを②に中に入れて軽く炒める。
- ④ポーチドエッグを作る。
- ⑤③を器にのせて、水菜とポーチドエッグを盛り付けて完成です。

