



カンタン  
炊飯器で  
炊くだけ♪

ていねいに味つけた  
こだわりの具材は、本格  
おこわ米シリーズの自慢のひとつ。  
本物の味わいを手軽に  
ご家庭でお楽しみください。

# 本格おこわのもちもち食感！ おこわ米

もちろんBG無洗米だから混ぜて炊くだけ！ 6種

9月19日(月)敬老の日

おこわ米シリーズ  
人気NO.1

お赤飯

あずきの煮汁で炊き上  
げるから自然のやさしい  
色合いで美味しいです。

国産原材料  
100%



2022年の  
「十五夜」は  
9月10日



昔からの言い伝え

赤いものを食べると  
悪いことを追い払う力がつく。昔からの言い  
伝えがあります。おじいちゃん、おばあちゃんが  
元気で長生きされるように「お赤飯」を  
炊いて、敬老の日にお祝いしましょう！

お赤飯をアレンジ

とろ〜りチーズ お赤飯



<材料>(1人分)

- ・赤飯…お茶碗1杯分
- ・牛乳…大さじ1
- ・バター…10g
- ・塩…少々
- ・チーズ(ミックスチーズ) 適量

<作り方>

- ① グラタン皿に温めた赤飯を盛り  
牛乳、塩、バター(小さく切る)  
チーズをのせ、トースターでチーズが  
とけるまで焼いたらでき上がり♪

五目

鶏肉、人参、ごぼう  
椎茸、たけこの  
5種類の具材が  
入って彩りもよく  
美味しい本格おこわ



黒五目

「城山ホテル鹿児島」  
監修のもと、具材には  
鹿児島県の食材である  
「黒たまご」と「さつま  
黒もち」を使っ  
ています。



ひじき

カルシウムや鉄など  
ミネラルを豊富に含  
むひじきと相性抜群の  
だし汁で磯の香り  
漂う美味しい本格  
おこわです。



山菜

たけのこ、椎茸、  
きくらげ、ひらたけ、  
えのきなどの山の幸が  
たっぷり。独特の香  
りがふんわりした  
おこわによく合います。



中華

鹿児島のブラ  
ンド豚「茶美豚」  
(チャーミートン)を  
使用しています。  
ごま油としょうゆが  
香ばしい!!



秋の七草は  
眺めて楽しめます

萩(ハギ)



桔梗(キキョウ)



撫子(ナデシコ)



薄(オバナ)



女郎花(オシロイ)



藤袴(フジバカマ)



葛(クズ)



秋みょうが

シャキッとした歯ざわりと  
すがすがしい香り〜  
薬味には欠かせませんね。

みょうがの甘酢漬け

<材料>

- ・みょうが…10個
- ・酢…カップ  $\frac{3}{4}$
- ・砂糖…大さじ3
- ・塩…小さじ  $\frac{1}{2}$

みょうが+酢  
みょうがの色が  
美しく発色し封

<作り方>

- ① みょうがは根元を少し切りおとす。
- ② 小鍋にAを煮立て砂糖が溶けたら  
みょうがを入れ1〜2分煮る。
- ③ 容器に②を汁ごと移し、そのまま  
色付くまで冷ます。

ポイント

早く冷めるように  
別の容器に移す。

色も鮮やかになり  
歯ごたえもよくなります。

甘酢漬けを使った  
食欲をそそるみょうがご飯

- ・温かいご飯…2合分
- ・みょうがの甘酢漬け…適量
- ・塩…少々
- ・いりごま…少々

<作り方>

- ① 炊きたてのごはん(2合分)に  
みょうがの甘酢漬けの汁、大さじ2〜3を  
混ぜ、塩少々で味を調え粗熱をとる。
- ② みょうがの甘酢漬け3〜4個をたて半  
分に切ってからうす切りにする。
- ③ ①に②をのせ、いりごまをふって完成♪

