

アルファ化米の調理方法

お水があれば食べることができる「アルファ化米」。多くの給食施設が災害備蓄用に保有しています。災害時には便利ですが、無事出番がなく更新する時、処分の方法で困っていませんか？

学校給食では、普段からアルファ化米(白米)を使って味ご飯を作っています。人気メニューの一部を紹介しますので、是非お試しください。

作り方は2種類ありますよ。



<基本の調理方法 ~その1~>

- ① 具を炒める(または煮る)
- ② 規定量の水を加える(液体の調味料の分を差し引く)
- ③ 調味する
- ④ 沸騰したらアルファ化米を加える
- ⑤ 混ぜ続け、米に吸水させる(重たくなるまで混ぜ続ける)
- ⑥ 焦げる寸前まで加熱し、米が十分に吸水したら火を止める
- ⑦ 30~40分蒸らす(均一に仕上げるには、途中で一度、上下を返すようにしてかき混ぜる)

※②と③はどちらが先でもOK

<基本の調理方法 ~その2~>

- ① 具を炒め(または煮て) 調味料を加える
- ② 火を止め規定量の水(液体の調味料の分を差し引く)とアルファ化米を加える
- ③ よく混ぜて火をつける
- ④ 焦げる寸前まで加熱し、米が十分に吸水したら火を止める
- ⑤ 30~40分蒸らす(均一に仕上げるには、途中で一度、上下を返すようにしてかき混ぜる)

米の量…中学生1人分はアルファ化米60gです。炊き上がりは約140g。

水の量…

重量比 アルファ化米:水=1:1.8~2.0

容積比 アルファ化米:水=1:1.5

※学校給食では重量比で量っています。

Let's try!

ポイント!

★鍋に焦げ付かないように火加減や調理時間に注意しましょう。

★水は少し多めの方が作りやすいです。もし多すぎたら加熱時間を長く取り、水分をとばせば大丈夫です。

★もっと水分を多くすると、リゾット風やおかゆ風に仕上げることができ、高齢者や幼児にも食べやすくなります。

★具や調味料を変えることで、味ご飯のバリエーションが広がります。

アルファ化米レシピ いろいろ

アルファ化米60～65gに対する具と調味料の分量です。具は細かく切ります。もち米を1割ほど混ぜると「もちもち」した感じに、タイ米を混ぜると「パラッ」となります。

今回、紹介を省かせていただきましたが、季節の炊き込みご飯の「たけのこご飯」「栗ご飯」「まつたけご飯」もおいしくできそうですよ。

山菜ごはん

材料	分量(g)
山菜水煮	20
にんじん	10
干し椎茸	0.8
油揚げ	1.5
鶏肉	10
しょうゆ	7
みりん	1
中ざら糖	0.5
油	0.5

尾張めし

材料	分量(g)
切干大根	5
にんじん	7
オイルツナフレーク	10
油揚げ	5
しょうゆ	5
かつおだし	0.6
油	1

五目ごはん

材料	分量(g)
鶏肉	15
ごぼう	15
にんじん	10
油揚げ	2
干し椎茸	1
焼き竹輪	5
しょうゆ	6
みりん	1
中ざら糖	2

炒り大豆ごはん

材料	分量(g)
鶏肉	20
節分豆	3
ごぼう	15
にんじん	10
油揚げ	2
干し椎茸	1
しょうゆ	6
みりん	1
中ざら糖	2
油	1

チキンライス①

材料	分量(g)
鶏肉	25
玉葱	20
冷凍ホールコーン	15
にんじん	20
グリンピース	3
トマトジュース	25
白ワイン	3
塩	適量
こしょう	適量
洋風だし	2
油	1

チキンライス②

材料	分量(g)
鶏肉	20
にんじん	10
玉葱	20
グリンピース	5
コンソメ	1.5
ケチャップ	15
ウスターソース	0.5
油	1
塩	適量
こしょう	適量



チャーハン

材料	分量(g)
鶏肉	30
にんじん	20
干し椎茸	1
卵(炒める)	1/2個
グリーンピース	5
ごま油	2
しょうゆ	3
中華スープ	1
塩	適量
こしょう	適量

五目ひじきごはん

材料	分量(g)
ひじき	2
にんじん	15
鶏肉	20
干し椎茸	0.5
むき枝豆	5
中双	0.5
塩	0.3
しょうゆ	5.5
酒	1
和風だし	1
油	0.5

散らし寿司

材料	分量(g)
錦糸卵	10
オイルツナフレーク	10
冷インゲン	10
炒りごま(白)	0.5
散らし寿司の素	18

メキシカンライス

材料	分量(g)
鶏肉	20
ピーマン	2.5
赤ピーマン	2.5
玉葱	20
セロリ	3
ベーコン	10
茹大豆	15
トマト(缶)	8
カレー粉	0.5
にんにく	0.5
コンソメ	0.5
塩	0.2
こしょう	0.05
白ワイン	0.5



にんじんごはん

材料	分量(g)
鶏肉	30
油揚げ	5
にんじん	50
むき枝豆	10
中ざら糖	1.2
塩	0.1
しょうゆ	3.5
みりん	1.5
和風だし	0.5

中華風炊き込みごはん

材料	分量(g)
干しえび	1
焼き豚	15
おろし生姜	0.5
干し椎茸	1
にんじん	10
たけのこ	10
むき枝豆	8
ごま油	0.5
上白糖	0.5
スープストック	0.5
しょうゆ	4
酒	1

枝豆ごはん

材料	分量(g)
むき枝豆	20
鶏肉	20
にんじん	15
油揚げ	5
ささがきごぼう	10
干し椎茸	1
薄口しょうゆ	5.5
酒	1.5
中ざら糖	1.2
塩	0.2

