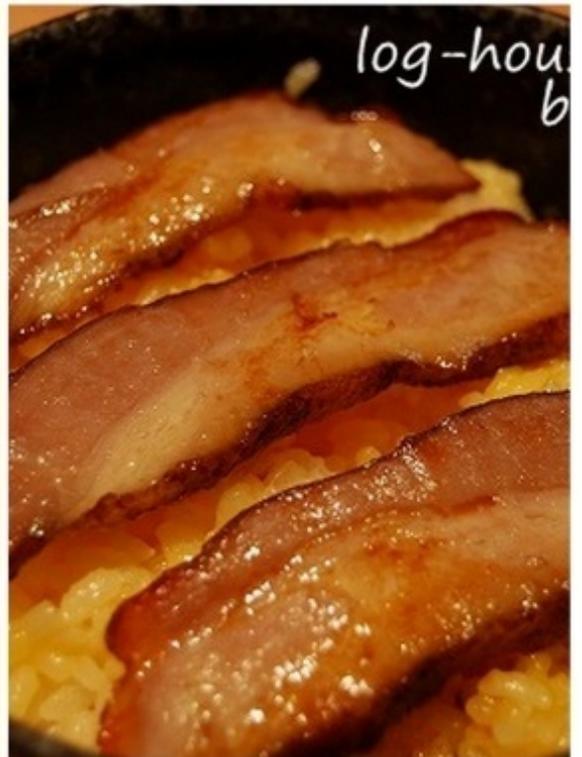


loghouse kitchen recipe [rice]



肉巻きおにぎり チーズトッピング



材 料（4 個分）

豚ロース（しゃぶしゃぶ用）・・・8枚

ご飯・・・1合程度（温かいもの）

焼肉のたれ・・・適量

とろけるスライスチーズ・・・1枚

作り方

1. 豚ロースを広げて角皿に入れ、ひたひた程度に焼肉のたれを入れて15分ほど置きます。
2. ご飯を少し冷まして俵状のおにぎりを4個作ります。（ゴルフボール1.5～2倍ほどの大きさ）
3. 1の肉を2枚使って、おにぎりを包みます。
4. 包んだおにぎりをアルミホイルで包み、200℃に予熱したオーブンで12分ほど焼きます。
（キャンディーみたいに最初は筒状に包み、最後に両端をねじる）
5. 焼けたおにぎりを取出して、すぐその上に4等分したチーズをのせて出来上がり。
（チーズが溶けなかったら電子レンジで30秒くらい加熱します）

肉は普通のスライスよりも、しゃぶしゃぶ用の方が薄くて巻き易いのでオススメ。

ヘルシー親子丼



材 料 (2人分)

鶏むね肉・・・1枚

玉ねぎ・・・1/4個

片栗粉・・・大さじ2

玉子・・・2個

めんつゆ・・・200cc

(ヒガシマルめんスープ4倍濃縮を1:4で割ったもの)

玉子・・・2個

ご飯・・・2人分

作り方

1. 鶏肉を一口大に切って、片栗粉をまぶします。
2. 玉ねぎを薄くスライスします。
3. 別の鍋にお湯を沸かし、1の肉を茹でてザルにあげて水気を切ります。

<ここからは1人分ずつ作ります>

4. 小さめのフライパンにめんつゆ100ccと2の玉ねぎ、1の肉を半分入れます。
5. フタをして中火で加熱します。その間にご飯をどんぶりに入れておきます。
6. 沸騰してきたら、玉子を溶いて上から回しかけます。
7. 半熟程度になったらフライパンをゆすり動かして、5のご飯にスルッとのせて出来上がり。

肉巻きおにぎり 豚バラ肉



材 料 (6～8個)

豚バラ肉スライス・・・200g

ご飯・・・茶碗2杯程度(温かいもの)

炒りゴマ・・・大さじ1

焼き肉のタレ・・・50cc程度

作り方

1. 豚バラ肉を角皿に入れ、焼き肉のタレを入れて肉に馴染ませ、1時間置きます。
2. ご飯と炒りゴマをボールに入れて混ぜ、少々冷まします。
3. 2のご飯をゴルフボール1.5～2個ほどの大きさの俵形にします。
4. 1の肉を3のおにぎりにクルクル巻きます。
5. キッチンシートの上のせて、200℃に予熱したオーブンで10分ほど焼いて出来上がり。

余ったタレを塗って焼くのもまたGOOD。

カリカリベーコン焼き飯



材 料

ご飯・・・・・・・・茶碗1～1.5杯程度（温かいもの）

ベーコン・・・50g

長ネギ・・・・・・・・1/2本（多め）

サラダ油・・・・・・・・小さじ2

しょう油・・・・・・・・小さじ1～2

マヨネーズ・・・・・・・・適量

作り方

1. ベーコンを小さめにカットし、長ネギは薄輪切りにします。
2. フライパンに油を入れ、強火でベーコンを炒めます。
3. 脂が出てきてカリカリになってきたら、1の長ネギを入れて炒めます。
4. 長ネギに油が馴染んだら、ご飯を入れてほぐしながら炒めます。
5. ご飯がほぐれて軽く焦げ目が付いてきたら、しょう油をざっと回し入れて手早く混ぜ、お皿に盛りつけます。
6. 最後にマヨネーズを適量かけて出来上がり。

納豆チャーハン



材 料 (一人分)

ご飯・・・茶碗1～1.5杯程度

玉子・・・1個

納豆・・・1パック

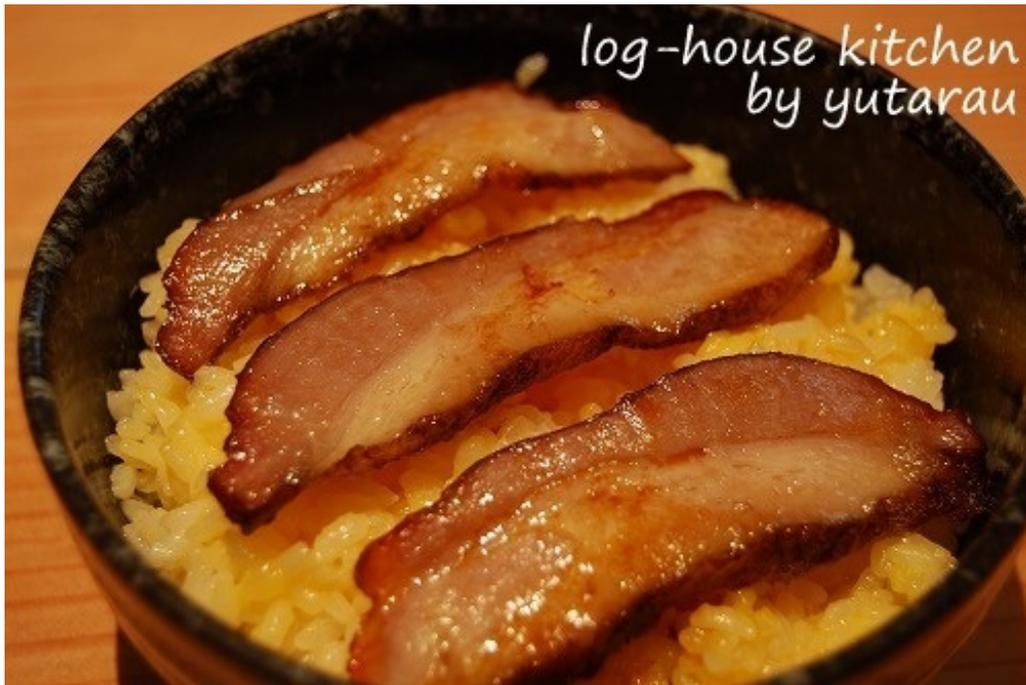
バター・・・10g

昆布の佃煮・・・適量

作り方

1. ボールに玉子、納豆、ご飯を入れてよく混ぜます。(タレとカラシも使います)
2. フライパンを強火で熱してバターを入れ、1を炒めます。
(炒め方は、ご飯をなるべく広げてフライパンに押し付け気味に焼く→混ぜる、これを繰り返します)
3. ご飯がパラパラしてきたら、佃煮を入れて味を調整し全体を混ぜたら出来上がり。

厚切り焼きベーコンの玉子かけご飯



材 料

ベーコン・・・適量

ご飯・・・適量

玉子・・・1個

サラダ油・・・少々

しょう油・・・少々

作り方

1. 温かいご飯と玉子を混ぜて、玉子かけご飯を作ります。
2. ベーコンを厚めにスライスし、フライパンに油を敷いて強火でベーコンを焼きます。
3. 両面に焦げ目がついたら1の上にベーコンをのせて、しょう油をかけて出来上がり。

ベーコンの風味と玉子かけご飯がベストマッチした一品。

マグロユッケ丼



材 料

まぐろ赤身・・・400g（ブツ等でもOK）

長ネギ・・・1/4本

しょう油・・・大さじ2

酒・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

ニンニク・・・1片

生姜・・・ニンニクと同量

砂糖・・・大さじ1

ごま油・・・小さじ1

白ゴマ・・・小さじ1

ご飯・・・適量

作り方

1. マグロを小さめの一口大に切ります。
2. ニンニクと生姜をすりおろします。
3. ボールに2、しょう油、酒、みりん、砂糖、ごま油を入れて混ぜます。（砂糖を良く溶かす）
4. 混ぜて出来たタレに、白ゴマと1を入れて手でよく揉みます。
5. 温かいご飯の上に出来上がった4のをせ、細かく刻んだ長ネギをのせて出来上がり。

ユッケとは、韓国語の「肉」(Yuk)+「膾」(フエ、Hoe、刺身)が合わさって出来た言葉のようです。

乾燥ホタテとタケノコの炊き込みご飯



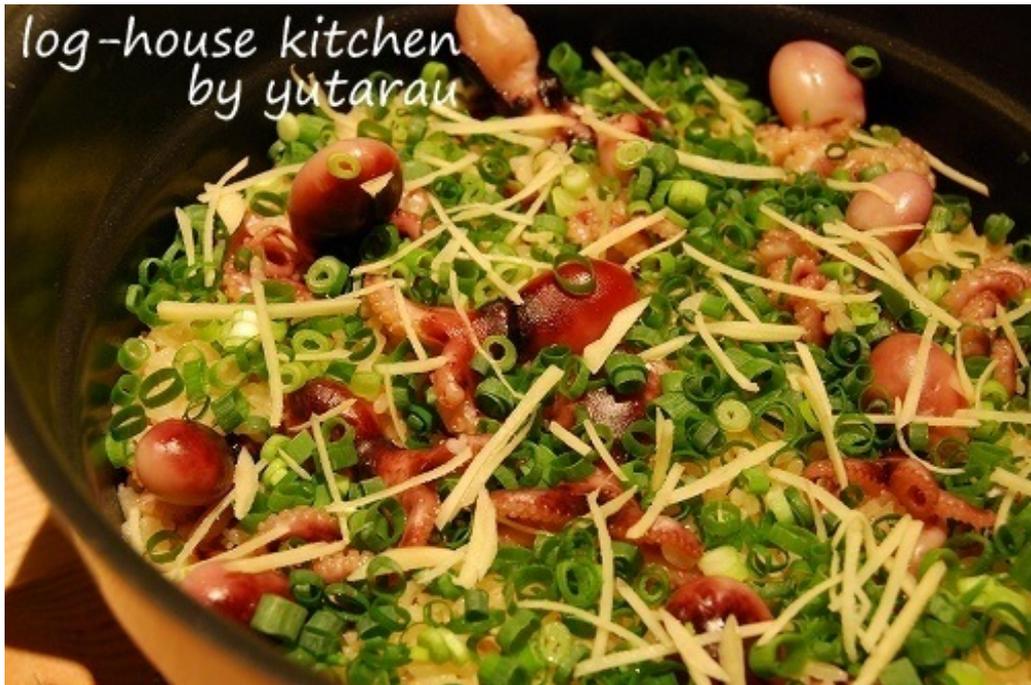
材 料

- お米・・・4合
- 乾燥ホタテ・・・10個
- タケノコ水煮・・・1袋
- ニンジン・・・1／4本
- 水・・・900cc
- 塩・・・小さじ2
- しょう油・・・小さじ1
- お酒・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1

作り方

1. 乾燥ホタテをほぐして鍋に入れて、水と一緒に一晩置きます。
2. 一晩置いたら塩、しょう油、お酒、みりんを合わせて、一煮立ちさせて冷まします。
3. ニンジンを3mm厚、タケノコを5mm厚程度の一口大にそれぞれ切ります。
4. お米を研いで、炊飯鍋（炊飯器）に入れ、3の野菜を上のにのせます。
5. その上から2のだし汁をかけます。（ホタテも一緒に入れます）
6. 炊飯鍋を強火にかけて沸騰させ、弱火で10分、蒸らしを10分したら、全体を混ぜて出来上がり。
(炊飯器ならそのまま炊けば良いと思います。)

イイダコの炊き込みご飯



材 料

お米・・・4合

水・・・850cc

イイダコ・・・15匹程度（ボイルしたもの）

万能ネギ・・・適量

生姜・・・適量

しょう油・・・大さじ4

お酒・・・大さじ3

みりん・・・大さじ1

サラダ油・・・大さじ1

作り方

1. お米を研いで炊飯鍋（炊飯器）に水、しょう油、お酒、みりん、サラダ油と一緒にに入れて軽く混ぜます。
2. そのうえにイイダコを並べて、ご飯を炊きます。
3. 炊きあがったご飯の上に、万能ネギと生姜を刻んでちらして出来上がり。

盛り付け例です。



豚キムチ丼



材 料

- 豚コマ肉・・・100g
- キムチ・・・50g
- 長ネギ・・・1/3本
- ごま油・・・大さじ1
- お酒・・・大さじ1
- オイスターソース・・・小さじ2（濃い目がイイ人は大さじ1程度が良いと思います）
- ご飯・・・茶碗1～1.5杯程度

作り方

1. 長ネギを薄輪切りにします。盛り付け用に大さじ1程度を別にしておきます。
2. キムチを必要に応じて短冊切りにしておきます。
3. フライパンを強火で熱し、ごま油を入れて豚肉と長ネギを炒めます。
4. 肉がほぐれてきたらお酒を入れ、肉に火が通ったらキムチとオイスターソースを入れます。
5. 味が全体に馴染んだら、どんぶりにご飯を盛り付けて上に出来た具をのせます。
6. 最後に別にしておいた長ネギを飾って出来上がり。

キーマストロガノフ



挽肉（合挽）を使ったのでキーマと名付けました。

材 料（4～5人分）

- 牛豚合挽き・・・500g
- 玉ねぎ・・・2個
- しめじ・・・1パック
- ニンニク・・・1個
- トマト缶・・・1缶
- 牛乳・・・300cc
- サワークリーム・・・100g
- バター・・・大さじ1
- ケチャップ・・・大さじ2
- 中濃ソース・・・大さじ2
- しょう油・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1.5
- 白ワイン・・・大さじ2

作り方

大き目のフライパン1個で作ります。

1. 玉ねぎを薄くスライスし、ニンニクはみじん切り、しめじはほぐしておきます。
2. フライパンにバターを入れて中火で加熱して玉ねぎを20分ほど炒めます。
(フライパンが熱くなる前に玉ねぎを入れると焦げにくい)
3. 続いて挽肉としめじを入れてさらに炒めます。
4. 肉の色が変わってしめじが油に馴染んだらトマト缶と1のニンニクを入れて炒めます。
5. 全体が絡まったら、ケチャップ、ソース、白ワイン、しょう油、塩を入れて混ぜます。

6. 味が全体に回ったら牛乳を入れて煮立たせ、そこにサワークリームを入れます。
7. 混ぜながらサワークリームを溶かして2分くらい煮込みます。（ソースの出来上がり）
8. ご飯に乾燥パセリ（分量外）をふりかけて、出来上がった7を盛り付けて出来上がり。

チキンソースかつ丼



材 料 (2～3人分)

ご飯・・・どんぶり1杯×人数分

鶏むね肉・・・2枚

小麦粉・・・適量

玉子・・・2個

パン粉・・・適量

塩・・・適量

コショウ・・・適量

油・・・適量

【タレの材料】

水・・・150cc

ウスターソース・・・100cc

中濃ソース・・・大さじ2

おたふくソース・・・大さじ2

しょう油・・・大さじ1

お酒・・・大さじ1

作り方

1. タレの材料全部を鍋に入れ、カツの出来上がりに合わせて温めておきます。
2. むね肉を1cm厚程度に、斜めにそぎようにスライスし、両面に塩コショウをふります。
3. まな板に2の肉を並べてラップをかぶせ、すりこぎ棒などで叩きます。
4. 肉に小麦粉をまぶし、余分な粉を落として溶き玉子→パン粉の順で肉に衣をつけます。
5. フライパンに5mm程度の深さになるように油を入れて加熱します。
6. 180℃程度に温まったら4のカツを並べ入れて、両面が軽いキツネ色になるまで焼きます。

7. 焼きあがった（揚げた）肉の油を軽く切って、1のタレにジュッと漬けます。
8. ご飯に大さじ2程度のタレをかけ、その上に出来上がったカツをのせて出来上がり。

タレを煮詰めてトロトロにしてもGOOD。

あっさり鶏丼



材 料 (2人分)

鶏むね肉・・・1枚

長ネギ・・・適量

水・・・30cc

ご飯・・・2人分

サラダ油・・・大さじ1

【タレの材料】

水・・・大さじ2

しょう油・・・大さじ2

お酒・・・大さじ1

みりん・・・小さじ1

砂糖・・・大さじ1

作り方

1. タレの材料を全部混ぜておきます。
2. 鶏むね肉を5mm厚程度にスライスします。
3. フライパンに油を入れ、強火でむね肉を焼きます。
4. 表面がある程度焼けたら水を入れてフタをし、2分ほど蒸し焼きにします。
5. 蒸し焼きにした鶏肉をどんぶりに盛り付けたご飯の上ののせます。
6. 肉を取り出したフライパンに1を入れて、中火で加熱して煮詰めます。
7. トロトロになったタレを上からかけて、最後に長ネギを刻んでのせて出来上がり。

塩豚中華丼



材 料（2人分）

- 塩豚・・・50g
- 白菜・・・3枚
- 玉ねぎ・・・1/4個
- ニンジン・・・1/4本（タテヨコ1回ずつ切った1/4です）
- 長ネギ・・・1本
- 生姜・・・ニンニクの1/2片程度
- サラダ油・・・大さじ3

【餡の材料】

- 水・・・400cc
- 鶏がらスープの素・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/2
- コショウ・・・適量
- 片栗粉・・・大さじ1

作り方

1. 餡の材料をボール等で混ぜておきます。（片栗粉も入れます）
2. 塩豚、白菜、玉ねぎ、ニンジン、長ネギをそれぞれ一口大程度に切ります。
（塩豚、玉ねぎ、ニンジンは薄くスライス、長ネギは1cm幅の斜め切り、白菜はそぎ切り）
3. フライパンを強火で加熱してサラダ油を入れ、塩豚を炒めます。
4. 軽く焦げ目が付いてきたら、2の野菜を入れて全体を混ぜ合わせます。
5. 油が馴染んでしんなりしてきたら、1で作ったスープを入れて全体を絡めます。
（入れる前に良くかき混ぜて、下にたまっている片栗粉を溶かしてから入れます）
6. 中火に落として2～3分全体を絡めるように混ぜながら煮込みます。

7. ご飯の上に盛り付けて出来上がり。

塩豚の作り方

【材 料】

豚バラ肉ブロック・・・400g

塩・・・大さじ1

コショウ・・・3粒（挽いて使う）

コリアンダーシードパウダー・・・小さじ1/4

ローリエ・・・4枚

【作り方】

1. 塩、コショウ、コリアンダーシードを混ぜておきます。
2. 豚バラの表面全体に1をすり込んで、ローリエをのせます。
3. ピチットシート（脱水シート）で全体を包んで、2日間冷蔵庫で寝かせて出来上がり。

色々な料理に使えるので便利です。

ポークステーキ丼



材 料（2人分）

豚肩ロース（厚切り）・・・3枚

キャベツ・・・1／8個

塩・・・適量

コショウ・・・適量（やや多目）

強力粉・・・適量

サラダ油・・・大さじ1

ご飯・・・2人分

【タレの材料】

しょう油・・・大さじ2

お酒・・・大さじ2

みりん・・・大さじ1

ニンニク・・・1個

生姜・・・ニンニク同量

砂糖・・・小さじ1／2

作り方

1. タレの材料を全部混ぜます。（ニンニクと生姜はすりおろして使います）
2. 肉の表面に塩コショウをして10分ほどおきます。キャベツは千切りにします。
3. フライパンに油を入れて強火で予熱します。
4. フライパンが温まったら2の肉に強力粉をまぶし、パンパンはたいてから焼きます。
5. 数回ひっくり返して、いい感じに焼けたら火からおろして一口大に切ります。
6. 切った肉と1のキャベツをご飯の上ののせます。
7. 肉を焼いたフライパンを弱火で加熱して1を入れてひー煮立ちさせます。

8. 出来上がったタレを6の上に回しかけて出来上がり。

ドライカレー



材 料（2人分）

ご飯・・・・・・・・・・茶碗2杯程度（温かいもの）

玉ねぎ・・・・・・・・・・1／2個

ニンジン・・・・・・・・・・1／4本

塩豚・・・・・・・・・・50g

塩・・・・・・・・・・小さじ1

サラダ油・・・・・・・・・・大きじ3～4

<ホールスパイス>

ローリエ・・・・・・・・・・1枚

クミンシード・・・・・・・・・・小さじ1.5

マスタードシード・・・・・・・・・・小さじ1／2

<パウダースパイス>

コリアンダーシード・・・・・・・・・・小さじ1／4

ターメリック・・・・・・・・・・小さじ1／2

カイエンペパー・・・・・・・・・・小さじ1／5

ブラックペッパー・・・・・・・・・・適量

作り方

1. ニンジンと玉ねぎを荒いみじん切りにして、塩豚を細かく切っておきます。
2. フライパンに油を敷いて、ホールスパイスを入れて強火で加熱します。
3. パチパチしてきたら中火にして1のニンジンと玉ねぎを炒めます。
4. 油が馴染んで玉ねぎがしんなりしてきたら、1の塩豚を入れてさらに炒めます。
5. 肉に火がほぼ通ったら、パウダースパイス、ご飯を入れて混ぜ合わせます。
6. 塩加減を調整して出来上がり。

塩豚の作り方

【材 料】

豚バラ肉ブロック・・・400g

塩・・・大さじ1

コショウ・・・3粒（挽いて使う）

コリアンダーシードパウダー・・・小さじ1/4

ローリエ・・・4枚

【作り方】

1. 塩、コショウ、コリアンダーシードを混ぜておきます。
2. 豚バラの表面全体に1をすり込んで、ローリエをのせます。
3. ピチットシート（脱水シート）で全体を包んで、2日間冷蔵庫で寝かせて出来上がり。

色々な料理に使えるので便利です。

牡蠣（カキ）の炊き込みご飯



材 料

お米・・・4合

水・・・800cc

カキ（パック）・・・2パック（20個）

根昆布・・・1個

しょう油・・・大さじ4

お酒・・・大さじ3

みりん・・・大さじ3

砂糖・・・大さじ1

サラダ油・・・大さじ1

作り方

1. お米を研いで炊飯鍋（炊飯器）に入れます。
2. 水、根昆布、しょう油、お酒、みりんを入れ、砂糖を溶かしたら1に入れます。
3. カキを軽く水ですすぎ、水気をキッチンペーパー等で良く切り、2の上に乗せます。
4. 炊飯鍋のフタをして強火で熱し、水蒸気が出てきたら弱火にして15分待ちます。
5. 程よく水分が飛んだら火からおろして10分蒸らして出来上がり。

（炊飯器の方は4，5はスイッチを入れるだけです）

ホタテとシラスの炊き込みご飯

材 料

お米・・・4合

乾燥ホタテ・・・15個

しらす・・・50g（ひとつかみ程度）

小ネギ・・・5本

水・・・800cc

しょう油・・・大さじ3

お酒・・・大さじ3

みりん・・・大さじ1

作り方

1. 乾燥ホタテと水をボールに入れて、一晩かけて戻します。
2. お米を研いで、水気を切ります。
3. 1のホタテを取出して、小さめにほぐします。
4. 1の汁にしょう油、お酒、みりんを合わせて2の中に入れます。
5. 4に3のほぐしたホタテを入れて、ご飯を炊きます。
6. 炊きあがったご飯に細かく刻んだ小ネギとシラスを入れて、ざっくり混ぜ合わせて出来上がり。

海鮮炊き込みご飯

材 料

牡蠣・・・2パック（20粒）

ホタテ貝柱・・・6個

アサリ・・・30粒程度

昆布・・・1枚（味のり2枚程度の大きさ）

お米・・・5合

水・・・1000cc

【味付け調味料】

しょう油・・・大さじ4

みりん・・・大さじ3

お酒・・・大さじ3

黒糖・・・大さじ1

サラダ油・・・大さじ1

塩・・・小さじ1/2

作り方

1. アサリをパックから出して、塩水で塩抜きしておきます。
2. お米を研いで、ザルに上げておきます。
3. 鍋に水、昆布、アサリを入れて中火にかけます。
4. 沸騰する直前で昆布を取出し、アサリの貝が開くまでアクを取りながら貝を煮ます。
5. 貝が開いたらアサリを取出し、だし汁は冷ましておきます。
6. 取出したアサリから身を取ります。だしを取った昆布は細く刻みます。ホタテは小さめに切ります。
7. 味付け調味料を全部混ぜておきます。
8. だし汁と7を合わせて、ライスポット（炊飯器）に2の米と一緒にに入れて軽くかき混ぜます。
9. その上にカキと6をちらしてフタをし、ご飯と同様に炊いて出来上がり。

ホタテとズワイガニの炊き込みご飯

材 料

ほたて水煮（割肉）缶・・・2缶（200g弱）
ズワイガニ缶（フレーク）・・・1缶（90g前後）
お米・・・4合
昆布・・・大き目1枚
しょう油・・・大さじ3
お酒・・・大さじ3
みりん・・・大さじ2
サラダ油・・・大さじ1
水・・・800cc

作り方

1. お米を研いでザルに上げて水気を切っておきます。（15～20分）
2. しょう油、お酒、みりん、サラダ油、水を合わせて、だし汁を作ります。
3. ホタテとズワイガニ缶を開けたら煮汁を2に合わせ、両方の身をほぐしておきます。
4. 炊飯鍋に、1、2を入れ、3を散らすように並べ、その上に昆布をのせます。
5. 炊きあがったら昆布を取って、全体を混ぜたら出来上がり。