

健やかで 幸せあふれる

# 健幸レシピ



岩手のおいしいお米「いわて純情米」。今回は、その中でも粒がしっかりしていて豊かな甘みのある「金色の風」と、手軽に使える「丼ものたれ」で味付けしたパエリアを紹介します。1年の締めくくりは、ちょっと豪華な料理を楽しんでみませんか。



岩手のお米と、醤油だれ香る  
チキンたっぷりパエリア

今号SxM1-1

今号の  
いわて食財



## いわて純情米

岩手の豊かな大地で、農家が丹精込めて育てた「いわて純情米」。中でもオリジナル品種「金色の風」「銀河のしずく」は全国で高い評価を獲得。「金色の風」はふんわりした食感と豊かな甘み。「銀河のしずく」はバランスが良くどんなおかずにも合うあっさりした味わいです。

さらにこちらも /

## 八木澤醤油店 君がいないと困る 丼もののたれ



原料はシンプルに醤油・砂糖・みりんだけ。かえしを行うことで深みのある味わいに。料理の味付けに1本備えておくと便利です。

## 作り方

### 【下準備】

- 鶏肉は一口大にして塩・コショウで下味をつける。
- にんにく、生姜、玉ねぎはみじん切りに。
- スナップえんどうは筋をとり開いておく。
- 白髪ねぎは10分程水にさらして水気を切り、しそのせん切りと合わせておく。

- 1 パエリアパン(フライパンでも可)に油大さじ1、にんにく、生姜を弱火で熱し、香りを出す。
- 2 下味をつけた鶏肉を加えて中火で炒め、火が通ったら「丼もののたれ」大さじ2を加え、煮からめる。煮汁が半量になったら汁ごと取り出す。
- 3 パエリアパンに油小さじ1を足し、玉ねぎを炒め、半透明になったら米を加えて炒める。
- 4 ②で取り出した鶏肉の半量と調味液を加え、アルミ箔でふたをする。沸騰したら弱火にして10分炊く。
- 5 10分たったら火を止め、スナップえんどうを並べ、赤唐辛子を散らし、再度ふたをして10分蒸らす。
- 6 仕上げに1分程強火で水分を飛ばし、残しておいた②の鶏肉、温泉卵、白髪ねぎとしそをトッピングする。



## 材料(2~3人分)

- 米「金色の風」…………… 1合
- 鶏もも肉(一口大)…………… 300g
- にんにく…………… 1片
- 生姜…………… 15g
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- ねぎ(白髪ねぎ)、しそ、赤唐辛子 適宜
- スナップえんどう…………… 4~6本
- 温泉卵…………… 1個
- サラダ油…………… 大さじ1+小さじ1
- 「君がいないと困る  
丼もののたれ」…………… 大さじ2
- 調味液……………
- 酒 大さじ1、本だしの素 小さじ1/2、  
水を合わせて200cc+余った煮汁たれ

## 【レシピ監修】

上級食育アドバイザー  
晴澤雪枝さん

滝沢市在住。テレビ出演や料理教室、東北復興支援プロジェクト出張講師など、岩手県を中心に活躍中。

## #岩手白米百景

### Instagram キャンペーン

【募集期間】2020年9月17日~2021年2月28日

Instagramで岩手白米百景(@iwatekomeofficial)をフォロー  
あなたとお米の風景に「#岩手白米百景」を付けて投稿



インスタ  
はじめました!

## 2020年度新米 好評発売中

透明感ある白さとかるやかな食感

銀河のしずく  
Ginga no Shizuku

ふわりとした食感と豊かな甘み

金色の風  
KONJIKI NO KAZE

いわて純情米

検索

<http://www.iwate-kome.jp/>



プレゼント

[@iwatekomeofficial] フォローと[#岩手白米百景] ハッシュタグ投稿で  
期間中、各10名様に「金色の風」「銀河のしずく」セットをプレゼント!

New!

いわて純情米は、「最後のひと粒までおいしい。」  
のんさんが出演中のCMをぜひご覧ください