

「福、笑い」に合う！  
逸品 レシピ! *Recipe*

：キノコと牛肉の味噌炒め：

牛肉と味噌の甘い味わいが、お米本来の甘みを引き立てるレシピです。ふんわりとした食感の「福、笑い」にキノコの食感が融合し、噛む愉しさを引き立て、奥深い相乗効果を生み出します。ひと口、またひと口と食べ進めているうちにおかわりしたくなるような仕上がります。ぜひ、おためしください。



材料 2人分

- お好みのきのこ 各1/2パック  
(しめじ・舞茸・えのきなど)
- ししとう 4本
- 牛薄切り肉 50g
- 【A】調味ダレ
  - だし 10cc
  - 酒 10cc
  - 水 10cc
  - 合わせ味噌 50g
  - 赤味噌 大さじ1
  - 砂糖 大さじ1.5
  - みりん 大さじ1.5
  - 薄口醤油 少々
  - おろしニンニク 0.5片(チューブ約1cm)
  - 生姜みじん切り 0.5片(チューブ約1cm)
  - りんごのすりおろし 1/8個

作り方

- 01 | 【A】の材料を全てボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 02 | きんご類は、食べやすい大きさになるように手で割くか、包丁で切る。ししとうは、へたを切り落としておく。牛薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
- 03 | フライパンに少し油を敷き、牛薄切り肉を中火で色が変わるまで炒める。
- 04 | ししとうときのこを加え、しんなりするまで炒める。
- 05 | 【A】を加え、水分を飛ばすように中火で炒め、全体にからませたら完成です。

八代目儀兵衛流

お米の美味しい  
研ぎ方と炊き方

八代目儀兵衛流のお米の美味しい  
研ぎ方と炊き方をご紹介します！

「八代目儀兵衛とは

ミシュラン星付きの銘店ご用達の京都の老舗米屋。  
セブン-イレブンのおにぎりのお米監修なども  
行うお米のプロ。

「福、笑い」は全国屈指の米どころ・福島県が、さらなる評価、新しい美味しさを追求し14年という歳月をかけて開発した福島県のトップブランド米です。選ばれた作り手のみが育てることができ、厳しい基準を乗り越えたものだけが「福、笑い」と名乗ることができる特別なお米。炊き上がりの香りの高さやツヤ、粘り、口に含んだ時の柔らかな食感と強い甘みが特徴です。その魅力を最大に引き出すため、研ぎ方・炊き方にもこだわってみると、さらに美味しいごはんや贅沢な時間を楽しめることでしょう。

福島県  
オリジナル品種  
福、笑い



# お米の美味しい 研ぎ方と炊き方



米料亭 八代目儀兵衛  
橋本 晃治 総料理長

京都で代々続く老舗米屋の次男で、米炊き職人。五ツ星お米マイスター。長年、大分・湯布院の有名旅館や京都の料亭で修業し、お米の「甘さ」を引出す独自の炊飯メソッドを確立。お米を「もっと楽しく、もっとおいしく」伝える伝道師。

01

お米の量は  
正確に



お米1合は150gです。  
キッチンスケール等を使って正確に量ってください。

02

お米を  
さっと洗う



ミネラルウォーター（硬度50度以下の軟水）を用意します。  
お米を洗うために、お米の入ったボウルにお水を入れて、さっとかき混ぜてからすぐに水を切ります。

お米は最初にふれる水を吸ってしまうので、手早く！

05

水を加えて  
60分浸水



ボウルにお米と水をいれてラップをし、冷蔵庫で60分浸水させます。  
お水の量は、お米1合あたりで190gが目安です。お米にしっかりと水を含ませることで、ふっくらツヤツヤの炊き上がりになります。

浸水にもミネラルウォーター等を使います。

06

炊く



浸水したお米は、炊飯器の「早炊き」がおすすめです。

03

お米を研ぐ



お米を優しく握っては離すを繰り返し、ぬかの甘い香りがするまで研ぎます。握る回数の目安は2合以下：40回、3合：50回です。

3合以降の握る回数の目安は、1合増えるたびに+10回してください。(4合：60回)

04

すすいで  
水を  
よく切る



お水を注いで、軽くかき混ぜてから捨てるを3回繰り返します。  
お水はザルでしっかりと切りましょう。

金ザルではなくプラスチックザルがおすすめです。

07

炊き上がりは  
すぐに  
かき混ぜる



食感の良いごはんにするために、余分な水分を飛ばします。炊き上がったらすぐに炊飯器の蓋を開け、しゃもじを使ってお米の粒を潰さないように、空気を含ませながら、底からひっくり返すようにかき混ぜます。

08

保温は  
短く



ごはんは、炊き立てのうちに小分けにし、冷凍庫で保存します。

炊飯器で保温にするよりも美味しく食べることができます。