

ふくい生まれの
リゾット・パエリア用米
「越のリゾット」

～おうちレシピ集～



あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸せ度
いちばん
福井県



～ おうちdeレシピ ～

越のリゾットで新しい料理に挑戦してみよう！

- 炊飯器を使って

チーズリゾット … P2

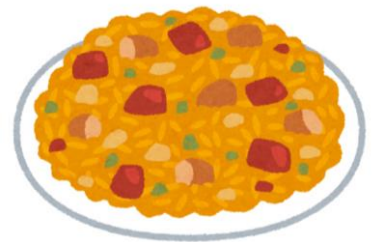
かんたんパエリア風 … P3



- 簡単アレンジレシピ

カレーピラフ … P4

オレンジごはん … P5



- お店の味

鶏肉とキノコのトマトリゾット … P6

シーフードパエリア … P7



※注意※

普通のお米のようにして炊くと、粘りが弱く、硬いご飯となります。

(炊飯器を使って) チーズリゾット

米と具材を炊飯器で炊き、ブイヨンやチーズでリゾットに仕上げます

材料 (3~4人分)

<input type="checkbox"/> 越のりゾット	1 合
<input type="checkbox"/> 水	2 4 0 ml
<input type="checkbox"/> コンソメキューブ	1 / 2 個
<input type="checkbox"/> 鶏肉	7 5 g
<input type="checkbox"/> キノコ (お好み)	1 0 0 g
<input type="checkbox"/> ニンニク	1 / 2 片
<input type="checkbox"/> 玉ねぎ	1 / 4
<input type="checkbox"/> 白ワイン	大さじ 1
<input type="checkbox"/> ブイヨン	
熱湯	3 0 0 ml
コンソメキューブ	1 / 2 個
<input type="checkbox"/> バター	2 5 g
<input type="checkbox"/> パルメザンチーズ	2 5 g
<input type="checkbox"/> 塩コショウ	少々
<input type="checkbox"/> ドライパセリ	適量



作...り...方

- 1 米を軽く研いでザルにあけ、水気を切り炊飯器に入れる。コンソメキューブ、水も炊飯器に入れ、約30分浸水させる。
- 2 ニンニクと玉ねぎをみじん切りにし、オリーブオイルをひいたフライパンで、中火で炒める。小さく切った鶏肉を加えて軽く火が通ったら、キノコを加え炒める。塩、コショウし白ワインを加え、煮詰めてから火を止める(米浸水中)。
- 3 30分浸水した1 に2 を入れ、スイッチを入れて炊く。
- 4 ブイヨンの中火にかけ、煮立ち始めたら炊き上がった3 を加え、一煮立ちさせる。
- 5 火を止めバターとパルメザンチーズを加え、空気を含ませるように混ぜ合わせ、塩コショウで味を調え、ドライパセリをかける。

(炊飯器を使って) かんたんパエリア風

#シーフードミックスで作る、シーフードパエリア。サフランを用意ただければ、簡単に美味しいパエリアが出来ますよ。

材料 (4人分)

□越の Rizotto	2合	□シーフードミックス	300g
□水	400ml	□玉ねぎ	30g
□サフラン	小さじ1	□ニンニク	1片
□コンソメキューブ	1個	□赤パプリカ	1/2
□カットトマト缶	大さじ4	□インゲン	10本
		□白ワイン	大さじ2
		□塩、コショウ	適量

作り方

- 1 水にサフランを入れ、10分程度色がでるまで置く。
- 2 米を研いでザルにあけ、水気を切り炊飯器に入れ、1とコンソメキューブ、トマト缶も加え約30分浸水させる。
- 3 ニンニクと玉ねぎをみじん切りにし、オリーブオイルをひいたフライパンで、中火で炒める。シーフードミックスを入れ軽く火が通ったら、短冊切りしたパプリカと4cmくらいに切ったインゲンを加え炒め合わせる。軽く塩、こしょうし白ワインを加え、煮詰めてから火を止める(浸水中)。
- 4 3を炊飯器に入れ、スイッチを入れて炊く。



パプリカ、インゲン、ブロッコリーなどを炊き上がった後にのせると彩り◎
付け合わせにレモンもどうぞ。



カレーピラフ (かんたんレシピ)

カレー粉入りのパラパラとしたごはん、塩、黒コショウがアクセント。マヨネーズのコクが加わり、食べやすく仕上がります。

材料 (4人分)

□越の Rizotto	3合
□カレー粉	小さじ2
□水	3と1/2カップ
□コンソメキューブ	1個
□ローリエ	1枚
□塩、黒コショウ	各少々
□マヨネーズ	大さじ4

マヨネーズを加えることで、コクが加わります。

作り方

- 1 米を研いでザルにあけ、水気を切り炊飯器に入れる。
- 2 カレー粉を振り入れ、混ぜ合わせる。
- 3 水とコンソメキューブ、ローリエを加え約30分浸水し、炊飯する。
- 4 炊きあがったら、塩、黒コショウ各少々とマヨネーズを加え混ぜ合わせる。



(お好みで、ソーセージやミックスベジタブル、パプリカなど混ぜ合わせるとさらにおいしさUP)

オレンジごはん (かんたんレシピ)

甘酸っぱいオレンジとニンニクの香りを効かせて炊き上げたオレンジごはん。スープカレーやシチュー料理、ベーコンやソーセージのソテー、グリルした肉料理などと相性が良いので一緒に食べるとおいしくいただけます。

材料 (4人分)

- 越のリゾット 2合
- オレンジジュース(100%) 430ml
- コンソメキューブ 1個
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 万能ねぎ(小口切り) 少々

塩気のある料理や煮込み料理など、一緒に盛り付けていただくと良いです。
キャンプなどアウトドア料理としてもおすすめです。

作り方

- 1 米を研いでザルにあけ、水気を切り炊飯器に入れる。
- 2 100%オレンジジュース、コンソメ、おろしにんにくを加える。
- 3 30分程度浸水させてから炊き始める。
- 4 炊きあがったら、全体をかき混ぜる。
- 5 器に盛り、万能ねぎをちらす。



鶏肉とキノコのトマトリゾット(お店の味)



材料(2人分)

□越のリゾット	120g
□鶏モモ肉(小さい角切り)	80g
□マッシュルーム(薄切り)	3個
□ぶなしめじ	50g
□しいたけ(中、薄切り)	1個
□にんにく(みじん切り)	1/2片
□玉ねぎ(みじん切り)	30g
□白ワイン	50ml
□トマトソース	70ml
□ブイヨン・ドウ・ヴォライユ	540ml
□バター	30g
□オリーブオイル	15g
□塩・コショウ	各少々
□パルメザンチーズ	30g
□刻みパセリ	少々

作り方

- 鍋にバターとオリーブオイル各15gを熱し、にんにく、玉ねぎを加え炒める。
- 鶏肉を加え、ある程度炒めたら、キノコも加え軽く、塩・コショウする。
- 洗って水気をきった米を加え、熱くなるまで炒める。
- 白ワインを加え、煮詰めながらアルコール分を飛ばす。
- トマトソースとブイヨン180mlを加え、弱火でコトコトと煮込み始める。
- タイマーを20分かけ、米がブイオンを吸って煮詰まるごとに、新たにブイオン90mlを4回に分けて足し、時々底が当たらないように混ぜ合わせて、コトコトと煮込み続け、好みのアルデンテに仕上げる。
- 火をとめ、バター15gとパルメザンチーズ20gを加え、ゆすりながら混ぜ込む。
- 器に盛り、パルメザンチーズ10gとパセリを散らして仕上げる。

シーフードパエリア (お店の味)



材料 (8人分) 直径36cmのパエリア鍋

□越のリゾット	300g	□サフラン	0.3g
□有頭エビ (大)	8尾	□フメ・ドゥ・ポワソン	各少々
□イカ	1パイ	□トマトソース	50ml
□アサリ	約30個	□オリーブオイル	50ml
□ムール貝	8個	□白ワイン	50ml
□赤パプリカ	1/2個	□レモン・イタリアンパセリ	各適量
□黄パプリカ	1/2個	□塩・コショウ	各少々
□インゲン	12本		
□ニンニク (粗みじん切り)	2片		
□玉ねぎ (粗みじん切り)	100g		

作 り 方

.....

- 1** 魚介類と野菜は下処理をし、食べやすい大きさに切る。エビとイカは、塩・コショウしオリーブオイル(分量外)をかけて下味をつける。
- 2** 鍋にアサリとムール貝を入れ、フュメ・ドゥ・ポワッソンを加え強火にかける。アクを除きながら、貝の口が開いたら取出し、キッチンペーパーで濾して貝とフュメに分ける。
- 3** サフランをアルミホイルに包みオーブンで数分温めてから、**2**の温かいフュメに入れて色を出し、塩で調味する(サフランは温めると香りがよく出る。水溶性なので液体に溶かす)。
- 4** パエリア鍋にオリーブオイルを熱し、エビとイカを加え炒め、取り出す。
- 5** ニンニクと玉ねぎをサッと炒めたら、野菜類を加え、塩・コショウする。
- 6** 白ワイン、トマトソース、**3**のサフラン入りフュメを順に加え混ぜ合わせる。
- 7** 煮立ち始めたら、洗って水気をきった米をパラパラと振り入れ、底をかくように全体を混ぜ、平らに米を広げる。**4**のエビとイカを表面に並べる。
- 8** アルミホイルをパエリア鍋にかぶせてぴったり折り込み、約18~20分弱火でグツグツと泡立った状態を保ち、米がスープを吸って来るまで煮込む(又はオーブンで火を通す)。
- 9** アルミホイルを取り除き、**2**のアサリとムール貝を飾り、強火でおこげが少し出るくらいに仕上げたら、火を消し再びアルミホイルを被せてそのまま数分蒸らす。
- 10** 仕上げにレモンとイタリアンパセリを飾り付ける。

越のリゾットとは…

福井県農業試験場で新たに開発した調理加工専用米です。

普通のお米と異なり、加熱しても米粒がつぶれず、溶けにくいいため、ほんのり芯の残った**アルデンテ感**を保持できる特徴があります。

イタリア料理「**リゾット**」やスペイン料理「**パエリア**」に適しており、専門のレストランだけでなく、家庭やアウトドアで是非、味わってください。

専門家からの主な意見



おねばが出にくい。
米自体もしっかりとしていて、アルデンテ食感なのでリゾットやパエリアなどとの相性が良いです。
((一社) 全日本司厨士協会 福井県本部 会員)



パエリアにするとお米のおいしさが際立ちます。スープをしっかり吸うだけでなく、アルデンテをしっかり保ちつつ、周りはほどよく粘りがあります。甘み、旨味があり日本人の好むパエリアになりますね。
(ごはんソムリエ)

<用語説明>

○アルデンテ・・・

「歯ごたえのある」という意味で、中心部にわずかに芯が残っているゆで加減をいう。

○リゾット・・・

イタリア料理のひとつ。生米をバターで炒め、ブイヨンを加えてアルデンテになるよう煮込む料理。チーズ・きのこ・肉・魚・貝などを入れる。

○パエリア・・・

スペイン料理のひとつ。魚介類などの具をたくさん入れ、サフランを加えて作る炊き込みご飯。底が浅く平らな「パエリア鍋」を用い、鍋ごと食卓に出して取り分けて食べる。バレンシア地方のものが有名。

<育成過程>

2010年 「越のかおり」（母）×「あきさかり」（父）を交配

「越のかおり」：農研機構（国）が開発した、米麺用の品種で、粘りが弱く、
パサパサする品種

「あきさかり」：福井農試が開発したコシヒカリと同等のおいしい品種

2020年 「越のリゾット」が誕生

10年かけて、粘り、硬さ、歯ごたえがあり、煮崩れしにくく、イタリアのリゾット米「カルナローリ」と同等以上のリゾットに適するお米を選抜しました。

リゾットの外観



越のリゾット



コシヒカリ

～農業試験場でのお米の開発～

日本のお米の消費量は、食生活の変化や高齢化などで、毎年おおよそ10万トンづつ減少しています。ちなみに福井県の田んぼで生産されるお米の量は年間約12万トン。つまり毎年毎年、日本全体で福井県のほとんどの田んぼがいらなくなっている計算になります。

このようなことから、福井県農業試験場ではおいしいブランド米の開発とあわせて、新たな需要（調理加工用米、機能性米など）につながる、お米の品種開発にも取り組んでいます。



越のリゾットはどこで買える、食べられる？



ホームページで公開しています。

<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/021037/shiken-kenkyu/koshinorizotto.html>

【お問い合わせ】

○福井県農業試験場

〒918-8215 福井市寮町辺操52-21

TEL : 0776(54)5100

FAX : 0776(54)5106

mail : noshi@pref.fukui.lg.jp

○福井県庁園芸振興課

〒910-8580 福井市大手3丁目17-1

TEL : 0776(20)0431

FAX : 0776(20)0650

mail : engei@pref.fukui.lg.jp

福井県農業試験場



福井県園芸振興課

