



ヤミーさんのプロフィール

世界中のお料理を3ステップの簡単レシピにしてお届けする、料理研究家・料理ブロガー。美術大学を卒業後、テキスタイルデザインの仕事をを経て、輸入食材店に勤務。2006年1月に料理ブログをスタートし、レシピの簡単さと面白さからたちまちネットやテレビで話題に。現在、料理研究家として雑誌やTV、企業のレシピ開発などで活躍の他、著書多数。輸入食材の知識を生かして、世界中の料理を日本の家庭で作れる簡単レシピにするのが得意。

Calrose
カルローズ

簡単! お手軽! あっという間にヘルシー満足!

ヤミーさんの
毎日野菜を食べたくなる
カル・ボウル

Cal-bowl



USAライス連合会 日本代表事務所

〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-3-13 M&Cビル3F

株式会社cinq内

TEL:03-3292-5507 FAX:03-3292-5056

www.usarice-jp.com



カル・ボウルとは

カル・ボウル (Cal・Bowl) は、カリフォルニア生まれのおコメ、カルローズで作る

新感覚なおコメのワンディッシュ・メニュー。

野菜をたっぷり使い、軽くてヘルシー、気軽に食べられることが特長です。

カル (Cal) はカルローズ (Calrose) のカル、ボウル (bowl) は深めのお皿 (お椀やどんぶり) を意味します。

カルローズの量が少なければライスサラダスタイルに、量が多ければドンブリスタイルに。

サラダスタイルなら冷たいカルローズで、ドンブリスタイルなら温かいカルローズで。

もちろん、その中間のスタイルでも。季節や気分に合わせて、食材の組み合わせも自由自在に、

いろいろなカル・ボウルをお楽しみください。

ライスサラダスタイル

野菜たっぷりヘルシー！



冷たいメニュー
(カルローズ量／少なめ)

ミールサラダスタイル

ヘルシーにお腹も程よく満足！

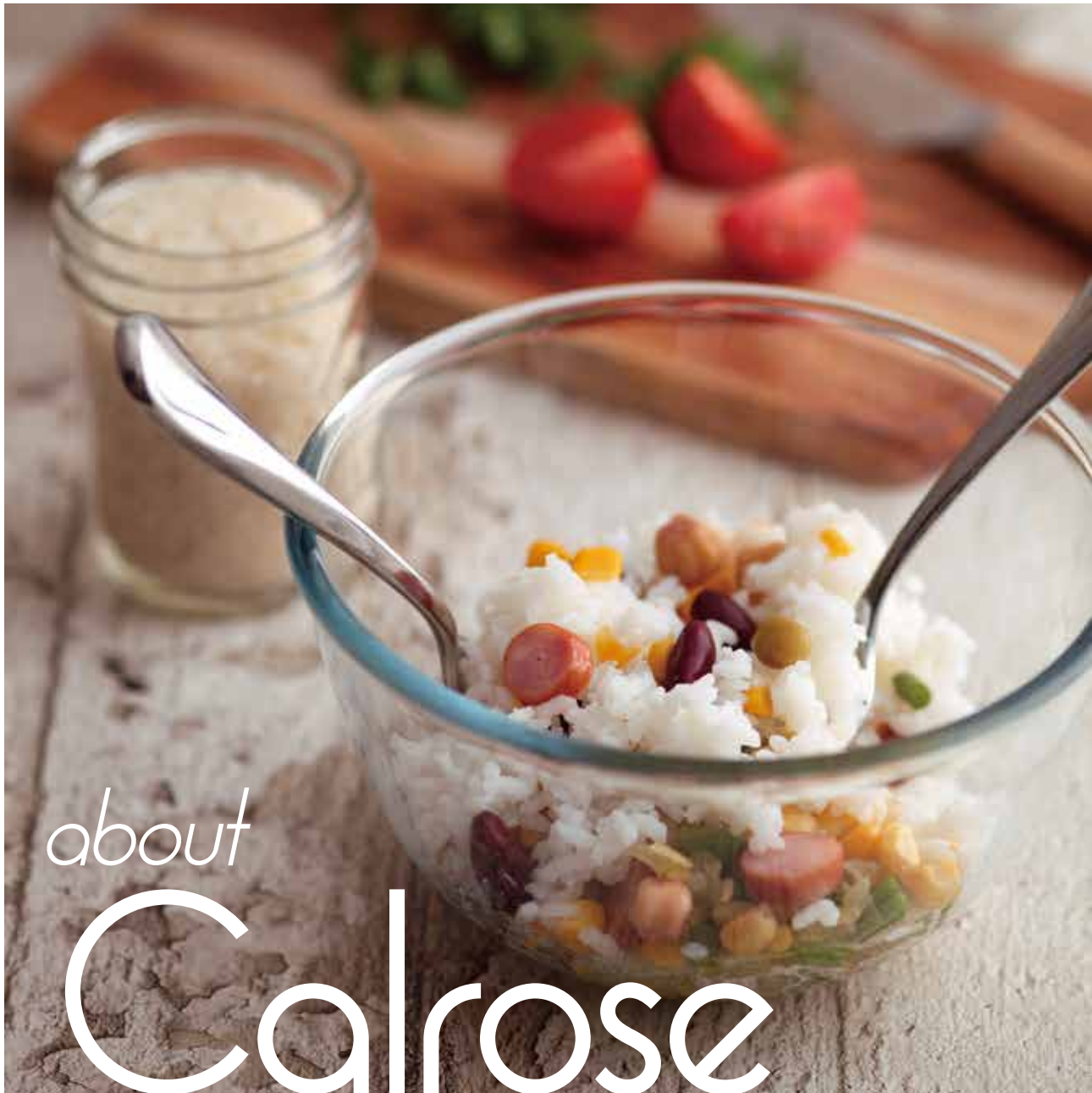


ドンブリスタイル

ライス多めでお腹也大満足！



温かいメニュー
(カルローズ量／多め)



about
Calrose

カルローズとは



カルローズはちょっぴり長くて大きい、ジャポニカ系のおコメ。

カリフォルニアのバラという意味の名前を持つ、カリフォルニア州オリジナルの中粒種です。

日本のおコメである短粒種とタイ米等で知られる長粒種の間にあたり、双方の優れた点を持ち合わせ、

軽い食感とアルデンテとも言える歯ごたえが特長です。

アメリカをはじめ海外では、ヘルシーなライスメニューという位置づけで、サラダやスープなどに利用されています。

カリフォルニア州の米生産量の約90%を占め、40カ国以上に輸出されている、世界でも良く知られたおコメです。

アジア料理から地中海料理、西欧料理まで、幅広い料理に活用されています。

カルローズの特長

ベタつかず食感が軽い

アルデンテの食感が出しやすい

香り・味を吸収しやすい

冷たくしても美味しい

ドレッシングやオリーブオイルとの相性抜群

調理に手間がかからず扱いやすい
(洗米は1回で十分・浸漬は不要)

アメリカで生産されるおコメの種類と特長

アメリカでも、四季を通して日本と同じ時期におコメが栽培されています。その種類は多岐に渡りますが、分類すると以下の通りほぼ3つに分かれます。

短粒種



ほぼ円形に近く、粒が小さくて短いタイプのジャポニカ系のおコメです。カリフォルニア産の「コシヒカリ」や「あきたこまち」などの日本の品種は、このタイプに含まれます。

中粒種 **カルローズ**



短粒種に比べると長くて大きいジャポニカ系のおコメです。カリフォルニア州で最も多く栽培されており、「カルローズ」もこのタイプに含まれます。アメリカ国内の和食レストランをはじめ、アジア系住民に好んで食されているおコメです。

長粒種



細くて長いおコメです。インディカ系と呼ばれ、水分が少なく、調理するとバラバラになるのが特長です。アメリカ国内では最もポピュラーなタイプです。そのまま食べるより、ソースと絡めたり、調理して食べることが多く、主にアメリカ南部で栽培されています。

基本の調理法

ゆでる

カルローズの最大の特長である、
ベタつかず、サラッとしたアルデンテの食感を
楽しむためには、パスタをゆでる要領で、
食べたい量をたっぷりの沸騰したお湯に入れるだけ。
10分ほどで出来上がり。



① たっぷりの沸騰した湯に1%の塩を入れます。
※塩味をつけたくない時は不要です。
※水の目安量：おコメ1合に対して約2ℓ



② ①に洗わずにカルローズを入れ、かき混ぜながら、10分ゆでます。※メニューによりゆで時間は加減してください。



③ ゆであがったら、サッと水洗いし、ザルで水をぎります。スープに使用する場合は、水洗いせずザルにどっとお湯をぎります。※ゆでたおコメに市販のスープをかけてもおいしくいただけます。

もちろん、炊飯器で炊いても、
フライパンで炒めて煮てもおいしく食べられます。

炊く

お手持ちの炊飯器で手軽に。カルローズがパラリと美味しく炊けます。



① カルローズは簡単に水洗いして、同量の水を入れ、浸水せずに炊きます。※電気釜で炊く時は早炊きモードで炊きます。



② 炊きあがったら、全体を混ぜ合わせます。



③ お好きな素材と合わせてお召し上がりください。

炒めて煮る

フライパンひとつで簡単。パエリア鍋などでも上手にできます。



① フライパンに油を入れ、具材とカルローズを炒めます。※カルローズは簡単に水洗いして炒めます。



② 具材が炒まったら、スープ類を注ぎます。



③ フタをしてスープがなくなるまで煮、蒸らしたら出来上がりです。

Cobb Salad Bowl



遅く起きた朝の
スペシャルランチ

コブサラダ風 カル・ボウル

材料 2人分

カルローズ	1/4カップ
ゆで卵	1個
アボカド	1/2個
トマト	1/2個
ブラックオリーブ	6粒
レタス	2枚
ベーコン	2枚
ブルーチーズ	20g
塩	小さじ1/2
マスタード	小さじ1/2
胡椒	少々
白ワインビネガー	大さじ1
オリーブオイル	大さじ3

作り方

1. カルローズは基本のとおりにゆでる。ゆで卵、アボカド、トマトは1.5cm角に切る。ブラックオリーブはあらみじん切りにしてカルローズとあえる。レタスは3cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
2. ベーコンはフライパンでカリカリになるまで焼いて油を切る。Aを調理用ボウルに入れて混ぜ合わせ、オリーブオイルを大さじ1ずつ加えてとろみがつくまで混ぜる。
3. ボウルにレタスを敷き、カルローズ、ベーコン、アボカド、ゆで卵、トマトを彩りよく盛り付け、ブルーチーズをほぐしながら盛り付けて2のドレッシングを添える。

Broccoli and Nuts Salad Bowl



サッと作りたいときの
簡単ヘルシーメニュー

ブロッコリー＆ ナッツのサラダボウル

材料 2人分

カルローズ	1/4カップ
ブロッコリー	1/3株
カリフラワー	1/3株
マッシュルーム	4個
生ハム	30g
くるみ(炒しておく)	4粒
レーズン	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
白ワインビネガー	小さじ1
胡椒	少々
塩	適量

作り方

1. ブロッコリー、カリフラワーは小さめの小房に切る。マッシュルームは4つ割り、生ハムは一口大、くるみはあらみじん切りにする。
2. カルローズは基本のとおりにゆで、ゆであがる2分前にブロッコリー、カリフラワー、マッシュルームを加えてざるに上げ、さっと洗って水を切る。
3. 調理用ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、2と生ハム、くるみを加えて混ぜ合わせ、味をみて塩を加える。

【ポイント】

カルローズがゆであがるまでに野菜を加えて一緒に仕上げます。

Colorful Salad Bowl with Beans



ダイエット中も満足 ビーンズの カラフルサラダボウル

材料 2人分

カルローズ	1/4カップ
たまねぎ	1/4個
ソーセージ	2本
いんげん	6本
オリーブオイル	大さじ1
ミックスビーンズ	50g
コーン缶	大さじ2
レモン汁	小さじ1
A 塩	小さじ1/4
胡椒	少々
ペビーリーフ	20g

作り方

1. カルローズは基本のとおりにゆでる。たまねぎはあらみじん切りにする。ソーセージは1cm輪切りに、いんげんは1cmに切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たまねぎとソーセージをしっかりと炒めたら、いんげんを加えて火が通るまで炒める。
3. 調理用ボウルに2を入れてA、カルローズ、ミックスビーンズ、コーンも加えてしっかりと混ぜ合わせたら、ペビーリーフを加えてさっと混ぜる。



Caesar Salad Bowl with Chicken

バランス良く
しっかり食べる

シーザーサラダ風 カル・ボウル

材料 2人分

カルローズ	1/4カップ
フリルレタス	1株
パプリカ(赤)	1/4個
マッシュルーム	2個
アンチョビ	4枚
鶏むね肉	1/2枚
塩	小さじ1/4
白ワイン	大さじ1
卵	1個
にんにく	すりおろし小さじ1/4
A レモン汁	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
パルミジャーノレッジャーノ	すりおろして適量

作り方

1. カルローズは基本のとおりにゆでる。レタスは一口大にちぎり、パプリカは横に薄切り、マッシュルームは薄切りにする。アンチョビはみじん切りにする。
2. 鶏むね肉は塩をもみこんで耐熱皿におき、白ワインを回しかけてラップをしてレンジで4分加熱し、1.5cm角に切る。卵は温泉卵にする。(70度のお湯で12分温める)
3. 調理用ボウルにAとアンチョビを入れて混ぜ合わせ、カルローズ、パプリカ、マッシュルーム、鶏肉を加えてさっくりと混ぜる。
4. ボウルにレタスを敷き、3のをせて上に温泉卵を落とし、パルミジャーノレッジャーノをかける。

みんなが集まる
華やかパーティーメニュー
サルサライスの
スパイシーサラダボウル

材料 4～6人分

牛ひき肉 200g
オリーブオイル 大さじ1
塩 小さじ1/4
胡椒 少々
カルローズ 1カップ
サルサソース 1カップ
(市販品。なければトマトベースの野菜ジュース)
塩 小さじ1/2
湯 2カップ

[付け合わせ]

むきえび(ゆでる) 80g
紫たまねぎ 薄切り適量
クレソン ざく切り適量
セロリ 薄切り適量
ピーマン 細切り適量
パプリカ(赤) 細切り適量
パプリカ(黄) 細切り適量
細切りチーズ 適量
レモン くし切り適量

作り方

1. フライパンにオリーブオイルを入れてひき肉を炒め、塩胡椒で味付けて取り出す。

2. あいたフライパンでカルローズを炒め、油がなじんだらサルサソースを加えて水分が飛ぶまで炒め、塩、湯を加えて火を弱め、フタをせずに10分煮る。

3. 2のサルサライスを大きめのボウルに、1や付け合わせを小さめのボウルに盛り付ける。各自でボウルにサルサライスとお好みの付け合わせをトッピングし、レモンを絞って食べる。

for Party!



Spicy Salad Bowl of Salsa Rice

Spicy Shrimp Salad Bowl



ピリカラが、 ビールによく合う えびとハラペーニョの サラダボウル

材料 2人分

カルローズ	1/4カップ
むきえび	80g
ハラペーニョ酢漬け輪切り (なければ青唐辛子かしし唐)	8枚
たまねぎ	1/4個
トマト	1個
レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/4
胡椒	少々
香菜あらみじん切り	1カップ
飾り用ハラペーニョの酢漬け	適量

作り方

1. カルローズは基本のとおりにゆでる。むきえびは背に切れ目を入れて背わたを取り、塩ゆでする。
2. ハラペーニョとたまねぎはあらみじん切り、トマトは種を除いて1cm角に切る。
3. 調理用ボウルにAを入れてカルローズ、ハラペーニョ、玉ねぎを加えて混ぜ合わせ、トマト、香菜も加えてさっくりと合わせたら、ボウルに盛り付けてむきえびとハラペーニョを飾る。



Gazpacho Soup Bowl

暑くて何だか食欲のない日に ガスパチョ スープボウル

材料 2人分

カルローズ	1/2カップ
トマト	1個
きゅうり	1/4本
パプリカ(赤)	1/8個
にんにく	1/2かけ
レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ2
パン粉	大さじ2
水	1/2カップ
飾り用きゅうりの角切り	適量
飾り用パプリカの角切り	適量
オリーブオイル	適量

作り方

1. カルローズは基本のとおりにゆでる。トマト、きゅうり、パプリカはざく切りにする。
2. ミキサーにトマト、きゅうり、パプリカ、Aを入れてなめらかになるまで攪拌する。
3. ボウルにカルローズを入れ、2を注いできゅうりとパプリカの角切りを飾る。オリーブオイルを回しかける。



Oyster Stew Bowl

心も身体もあったまる、
お腹にやさしい夜食メニュー

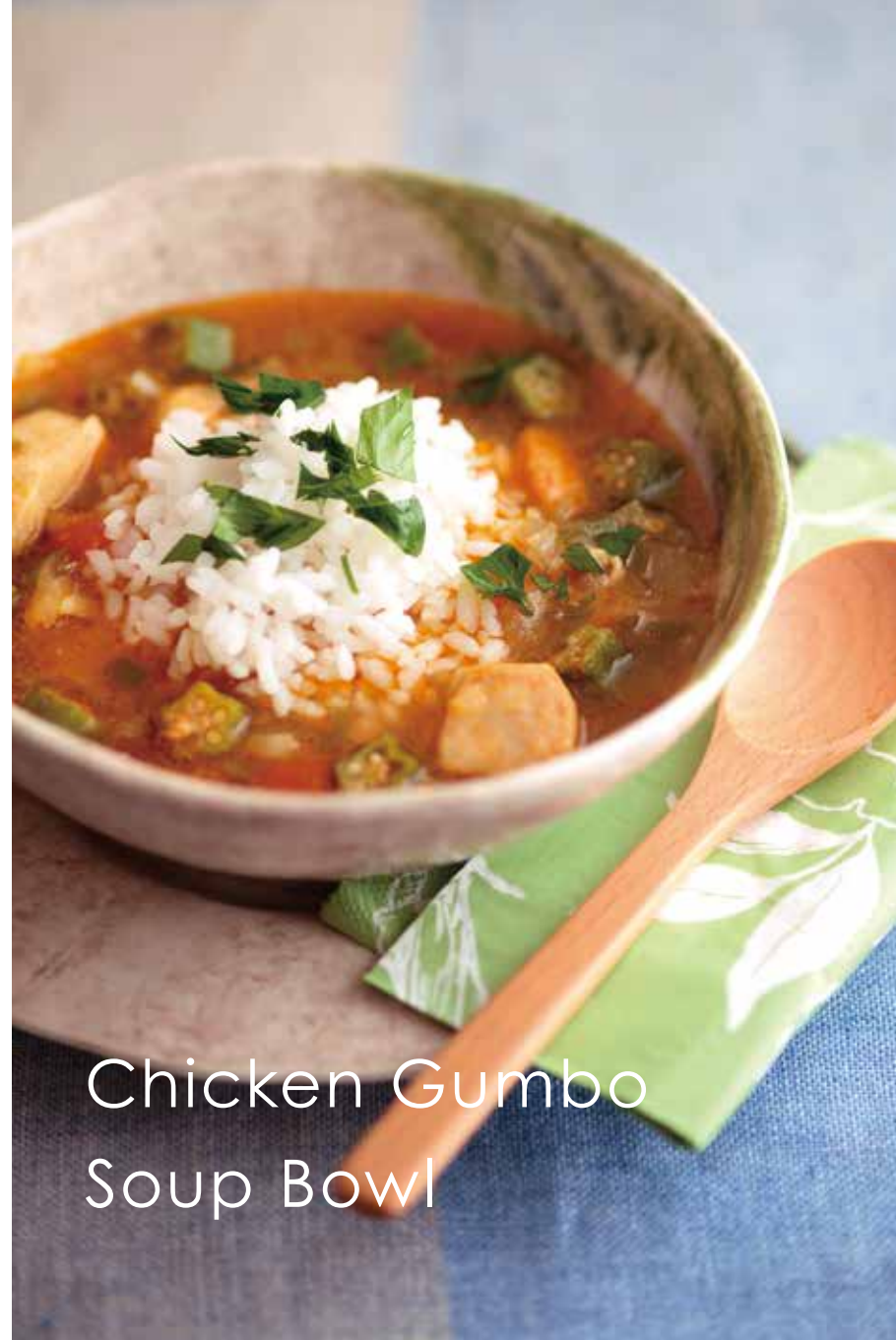
オイスターシチュー ボウル

材料 2人分

カルロース	大さじ2
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
かき	150g
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/4
湯	1カップ
牛乳	1カップ

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはあらみじん切りにする。かきは塩水(分量外)で洗って水けをふき取る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎとにんじんをしんなりするまで炒めたら、ピーマン、かきを加えて3分ほど炒める。
3. 2にカルロースを加えてさっと炒め、塩、湯を加えてフタをし、10分ほど煮込んだら牛乳を加えて温まったらボウルに盛り付ける。



Chicken Gumbo Soup Bowl

寒い冬に、
お腹満足、あったかスープ

鶏肉の ガンボスープボウル

材料 2人分

カルローズ	1/2カップ	
オクラ	8本	
玉ねぎ	1/2個	
ピーマン	1個	
セロリ	10cm	
トマト	1個	
にんにく	1かけ	
鶏むね肉	1/2枚	
塩	小さじ1/4	
オリーブオイル	大さじ1	
ローリエ	1枚	
A	塩	小さじ1/2
	黒胡椒	小さじ1/4
	カレー粉	小さじ1/2
	水	2カップ
イタリアンパセリみじん切り		適量

作り方

1. カルロースは基本のとおりゆでる。オクラは1cm幅に切る。玉ねぎ、ピーマン、セロリ、にんにくはあらみじん切り、トマトは皮をむいてざく切りにする。鶏肉は一口大に切って塩をふる。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、鶏肉を焼き色がつくまで炒めたら、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、ローリエも加えてしんなりするまで炒める。
3. 2にオクラ、トマト、Aを加えてさっと炒め合わせたら水を加えてフタをし、10分煮込む。ボウルにカルロースとともに盛り付けてパセリをふる。

California Style Chicken Over Rice



カレにつくってあげたい カリフォルニア風 チキンオーバーライス

材料 2人分

カルローズ	1/2カップ
水	3カップ
サフラン	ひとつまみ
塩	小さじ1
ルッコラ	4株
ミニトマト	3個
玉ねぎ	1/4個
ブラックオリーブ	4個
鶏むね肉	1枚
塩	少々
A 胡椒	少々
カレー粉	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1
ヨーグルト	1/4カップ
B にんにくすりおろし	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
C トマトケチャップ	大さじ2
タバスコ	小さじ1/2

作り方

- 鍋に水とサフランを入れて煮立ったら、塩を加えて基本のゆで方と同様にカルローズをゆでる。
- ルッコラはざく切り、ミニトマトは4つ割り、玉ねぎは薄切りにする。ブラックオリーブは輪切りにする。鶏むね肉は開いて縦に半分に切り、Aをもみ込み、オリーブオイルで両面こんがりするまで焼く。
- ボウルに1のサフランライスを盛り、ルッコラ、玉ねぎ、ミニトマト、オリーブをちらし、2の鶏肉を1cm幅に切ったのをしたら、混ぜ合わせたBとCを添える。

Cal-Bowl with Swordfish and Grilled Vegetables Lemon Sauce Flavor



急な来客にも 手抜きにならない簡単メニュー カジキマグロと 焼き野菜のカル・ボウル レモンソース

材料 2人分

カルローズ	1/2カップ
バジルペースト	大さじ1
アスパラ	2本
ズッキーニ	1/4本
なす	1/2本
パプリカ(赤)	1/4個
カジキマグロ	2切れ
塩	小さじ1/4
胡椒	小さじ1/8
A にんにくすりおろし	小さじ1/4
レモン汁	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
パセリみじん切り	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- カルローズは基本のとおりゆで、バジルペーストを混ぜる。アスパラは4cm、ズッキーニとなすは1cm幅の半月切り、パプリカは1cm幅に切る。カジキは混ぜ合わせたAをもみこむ。
- フライパンにオリーブオイルを入れて、カジキと1の野菜を入れて中火にかけ、焼き色がつくまで焼いて野菜を先に取り出して塩(分量外)を少々ふる。フライパンにAの残りを加え、カジキに絡める。
- ボウルに1のバジルのライスを盛り付け、焼き野菜とカジキをのせ、フライパンの底にたまったソースもかける。

【ポイント】

野菜もカジキもフライパンで同時に焼くことができます。

California Style Sushi Salad Bowl with Avocado Wasabi Sauce

女子会にうれしい
ヘルシーメニュー

カリフォルニアスタイルの ちらしサラダボウル アボカドわさびソースで

材料 4人分

カルローズ	1カップ	
バルサミコ酢	小さじ2	
むきえび	80g	
サーモン	80g	
きゅうり	1本	
オレンジ	1個	
アボカド	1個	
A	レモン汁	小さじ1
	わさび	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ2
きざみのり	適量	
炒りゴマ(白)	適量	
バジル	適量	

作り方

1. カルローズは基本のとおりにゆで、バルサミコ酢を混ぜ合せる。むきえびは塩ゆでして1cmほどに切る。サーモン、きゅうり、オレンジも1cm角に切る。
2. アボカドは種と皮をのぞき、調理用ボウルに入れてフォークでつぶし、Aを混ぜる。
3. 大きめのボウルにカルローズを盛り、のりをちらしてから、むきえび、サーモン、オレンジ、きゅうりを彩りよくちらし、アボカドソースをかけたら炒りゴマとバジルを飾る。各自で小さめのボウルに取り分けて食べる。



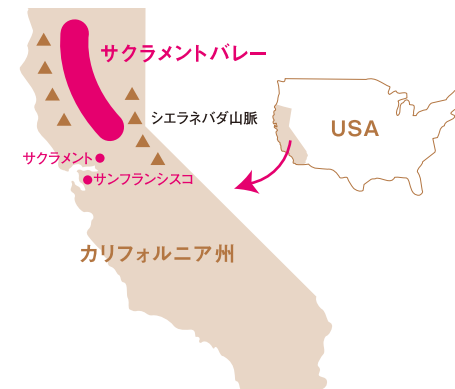
豊かな自然に育まれ、厳しく管理された、安心の美味しさです。

カルローズ生産の歴史

アメリカでおコメの栽培が始まったのは1685年。サウス・カロライナ州から次第に西に広がり、1912年にはカリフォルニア州で生産が始まりました。今日では同州は全米第2の生産量を誇るアメリカの“コメどころ”。また、生産量の約90%が中粒種です。

カリフォルニア州のおコメ生産の中心地は、サクラメントバレー。東側をシエラネバダ山脈、西側を海岸山脈にはさまれた盆地で、山々からの豊かな水を農業用水として利用しています。日本と異なる乾燥気候のため、もともと農業における農薬の使用量が少ない土地柄。さらに、水田に使用された水の一部は飲料水としても利用されることもあり、農薬の使用に関しては州当局が厳しく管理しています。

豊かな自然環境と厳しい自然環境保護のもとで育まれているのが“カルローズ”なのです。



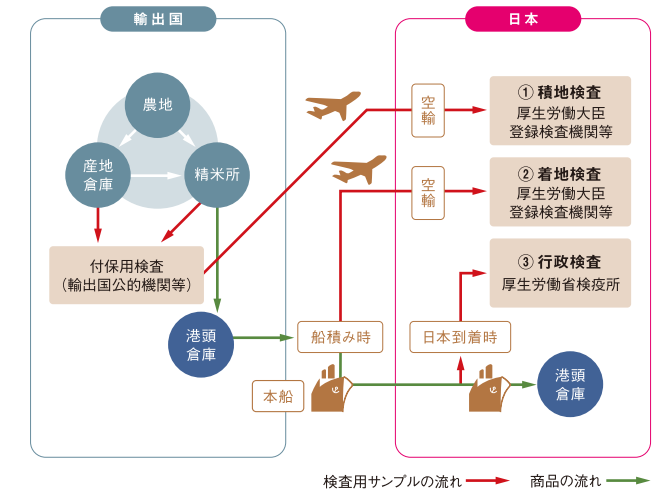
安全性と検査制度

“カルローズ”などのおコメの輸入に際しては、残留農薬安全性検査として「ポジティブリスト制」が施行されています。全ての輸入契約ごとに第三者の検査機関が原産国と日本でサンプリングを行い、同時に3回にわたり日本の基準に基づき約600項目の残留農薬安全性検査を実施しています。このようにして、安全なおコメだけが日本に輸入されています。



外国産米の安全確認体制

安全への万全の対策。3段階で約600項目もの検査を実施。



USAライス連合会について

USAライス連合会(本部:米国バージニア州アーリントン)は、アメリカ米のマーケティング団体であるUSA Rice Council(USAライスカウンシル)、精米業者の団体であるRice Millers' Association(全米精米業者協会)、米生産者団体のU.S. Rice Producers' Group(全米米生産者協会)、米販売者団体のUSA Rice Merchants' Association

(全米米販売者協会)の4団体で構成されている米国のコメ産業界を代表する全国組織。米国農務省の管轄のもとで活動を行なう、非営利の外郭団体です。米国で生産されるおコメについての正しい理解の促進と拡販のために、各種販促活動やサポート活動をしており、輸入・販売などの商取引は一切行っておりません。

