

おコメ料理のイメージを変える！  
カリフォルニア産「カルローズ」。

「スープ×カルローズ」

新メニュー



かる〜いおコメ  
たのしいおコメ

# Calrose

カルローズ



# Calrose

かる〜いおコメ  
たのしいおコメ

カルローズ

おコメ料理のイメージを変える  
カリフォルニア産「カルローズ」。  
「スープ×カルローズ」で、  
お客さま注目の新メニューが生まれます。

「カルローズ」は、“カリフォルニアのバラ”と呼ばれる  
米国・カリフォルニア州オリジナルの中粒種です。

日本のおコメにはない軽い食感が魅力です。

リゾットやドリアなどのおいしさを広げる本格食材として、サラダやスープなどの  
新感覚ライスメニュー食材として、プロの料理人のみなさまからも大好評をいただいています。

「カルローズ」は、アルデンテの食感が出しやすく、また、冷やしてもサラリとおいしく食べられる  
新しいタイプのおコメです。

スープを加えてもおコメの形が崩れにくく、粒がしっかり残ります。

その特長を生かした「スープ×カルローズ」メニューを集めました。

カリフォルニア生まれの「カルローズ」で、

ライスメニューの新たな可能性をお試ください。



◎[スープ×カルローズ]のレシピラインナップ

	冷製キャロットポタージュ & ビネガーライス	4		焼きチーズライス & チキンスープカレー	12
	枝豆と豆乳の冷たいスープ & メルバライス	5		シーフードガンボスープ	13
	スモーク魚介とライスのサラダ ジュレスープ仕立て	6		サムゲタン風薬膳スープの カルローズ茶漬け	14
	深紅のベジスープカルローズ	7		トリュフきのこ鍋と メのトリュフリゾット	15
	カルローズの ミネストローネスープリゾット	8		カルローズの揚げだし たまごかけ風	16
	カルローズ入りロールキャベツの カレークリームスープ	9		海老と帆立の レモン風味カル雑炊 <small>◎水村 郁代 監修</small>	17
	バジルが香る 小海老のスープリゾット	10		海老豆乳スープの オムカル雑炊 <small>◎水村 郁代 監修</small>	18
	カルローズボールと 貝づくしのブイヤベース	11		豚肉とほうれんそうの 茹で蒸しカル雑炊 <small>◎水村 郁代 監修</small>	19

◎料理監修



**青島 邦彰** Kuniaki Aoshima  
あおしま くにあき

1970年4月生まれ 神奈川県川崎市出身。  
1990年フランス料理の料理人としての仕事につく。  
その後プライダルなどのフードプロデューサーや出向シェフとして参加。  
1997年 株式会社サンライズ・ジャパンレストラン事業部  
トータルプロデューサーとして、news DELI 表参道店、  
恵比寿店などを大ヒットさせる。  
2003年にカフェレストランプロデュースを中心とする株式  
会社クーニーズ・アソシエを設立。  
<http://cooneeds.com/top.php>



**水村 郁代** Ikuyo Mizumura  
みずむら いくよ

1964年4月生まれ 千葉県出身  
1993年より株式会社デニーズジャパン(現セブン&アイ・フ  
ードシステムズ)で商品開発を担当。商品開発、業態開発の  
総括マネジャーとしてチェーンレストランのメニュー、食材  
開発、また数種のレストラン業態開発に携わる。  
2010年 飲食店運営～食 関連/小売ビジネスを展開する株  
式会社オー・ド・ヴィラージュを設立。代表取締役。食品メー  
カー、デパ地下惣菜店、アメリカにおける日系スーパーの惣  
菜関連の商品開発コンサルタントなども手掛ける。  
2010年11月 東京日本橋箱崎町に『カフェキッチン&マル  
シェ ピンチェ』を開店、現在に至る。

# 冷製キャロットポタージュ & ビネガーライス

アップルビネガーとオリーブオイルを合わせたカルローズに、キャロットベースの冷製ポタージュを注ぎ込んだ、サラダ感覚のスープライス。

## ●材料

### A：冷製キャロットポタージュ（4人分）

キャノーラ油	10g
たまねぎ（スライス）	40g
じゃがいも（スライス）	40g
にんじん（スライス）	80g
チキンコンソメ	8g
カレーパウダー	1g
水	800cc

### B：ビネガーライス（4人分）

炊飯カルローズ（1.2倍加水で炊飯）	40g
アップルビネガー	15g
バージンオリーブオイル	20g

### 盛りつけ（1人分）

冷製キャロットポタージュ（A）	150g
ビネガーライス（B）	100g
にんじん（1cmダイスカット、ボイル）	10g
レッドキドニービーンズ（水煮）1/2カット	10g
いんげん豆（1cmカット、ボイル）	10g
ヤングコーン（1cmカット、ボイル）	10g
バージンオリーブオイル	3g

## ●作り方

### A：冷製キャロットポタージュ（4人分）

- ① キャノーラ油で野菜をソテーし、調味料・水を加え、野菜が柔らかく煮れるくらいまで煮込む。
- ② ①をミキサーにかけ、滑らかなスープに仕上げ、冷蔵庫で冷やして冷製スープにする。

### B：ビネガーライス（4人分）

- ③ 炊飯したカルローズに、アップルビネガー・バージンオリーブオイルを混ぜ合わせて冷ます。

### 盛りつけ

- ④ トッピング用の野菜をカットし、ボイルなどの下処理をして冷ましておく。
- ⑤ 皿に冷製キャロットポタージュ（A）を流し入れ、ビネガーライス（B）・トッピング野菜をバランスよく盛り合わせ、仕上げにバージンオリーブオイルを回しかける。



# 枝豆と豆乳の冷たいスープ&メルバライス

メルバトースト風に仕上げたカルローズを、枝豆と豆乳の冷たいスープに添えました。  
おコメの食感と香ばしい香りが、クリーミーで風味豊かなスープに良く合います。

## ●材料

### A：枝豆と豆乳の冷たいスープ(4人分)

キャノーラ油	10g
たまねぎ(スライス)	40g
じゃがいも(スライス)	40g
枝豆(ピューレ)	150g
セロリソルト	2g
水	300cc
調整豆乳	500cc
塩・胡椒	適量

### B：メルバライス(1人分 2枚)

炊飯カルローズ(1.2倍加水で炊飯)	100g
ミックスチーズ	20g
片栗粉	5g
揚げ油	適量

### 盛りつけ(1人分)

枝豆と豆乳の冷たいスープ(A)	200g
メルバライス(B)	2枚
ブラックペッパー(粗挽)	適量
パセリ	適量

## ●作り方

### A：枝豆と豆乳の冷たいスープ

- ① キャノーラ油で野菜をソテーし、調味料・水を加え、野菜が柔らかくくずれるくらいまで煮込む。
- ② ①をミキサーにかけ、滑らかなピューレに仕上げる。豆乳を加えて、さらにミキサーにかけ、塩・胡椒で味を調え、冷蔵庫で冷やして冷製スープにする。

### B：メルバライス

- ③ 炊飯したカルローズにミックスチーズ・片栗粉を混ぜ合わせ、薄くのぼして、セルクルで丸型に型抜く。
- ④ ③を油でカリッとするまで揚げる。

### 盛りつけ

- ⑤ 皿に、枝豆と豆乳の冷たいスープ(A)を盛り、ブラックペッパー・パセリをかけ、メルバライス(B)を添える。





# スモーク魚介とライスのサラダ ジュレスープ仕立て

カルローズにジュレ状に仕上げたシーフードスープをトッピング。  
魚介のスモークの香りとジュレの口どけがおコメと良く合う、新感覚のスープライスサラダ。

## ●材料

### A：シーフードジュレスープ(4人分)

シーフードブイヨンスープ ……400cc  
塩・胡椒 ……適量  
粉ゼラチン ……12g

### B：スモーク魚介(1人分)

スチーム牡蠣 ……3個  
ボイル海老 ……4尾  
刺身用 帆立 貝柱 ……2個  
刺身用 タコスライス ……5枚  
スモークチップ(桜) ……適量  
ザラメ糖 ……適量

### 盛りつけ(1人分)

炊飯カルローズ(1.2倍加水で炊飯) ……150g  
バージンオリーブオイル ……5g  
スモーク魚介(B) ……全量  
シーフードジュレスープ(A) ……100g  
とびっこ ……5g  
ベビーリーフ ……10g  
バージンオリーブオイル ……5g  
レモン果汁 ……5g

## ●作り方

### A：シーフードジュレスープ

① シーフードブイヨンスープを沸騰直前まで加熱し、塩・胡椒で味を調え、粉ゼラチンを溶かし入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

### B：スモーク魚介

② 中華鍋の底にアルミホイルを敷き、スモークチップ・ザラメ糖をのせ、網を置いて、魚介を並べる。  
③ 蓋をして、煙が出てきたら弱火で5分程度スモークし、取り出して冷ましておく。

### 盛りつけ

④ 炊飯したカルローズにバージンオリーブオイルを混ぜ冷し、皿に盛る。  
⑤ シーフードジュレスープ(A)、スモーク魚介(B)をバランスよくトッピングする。  
⑥ とびっこ・ベビーリーフをのせ、バージンオリーブオイル・レモン果汁をかける。

# 深紅のベジスープカルローズ

ビネガーで和えたカルローズに、赤い野菜で仕上げた深紅のベジタブルスープを合わせました。ライスを野菜感覚で食べる、見た目も鮮やかなスープライス。

## ●材料

### A：深紅のベジタブルスープ(4人分)

赤パプリカ	1個分
ピーツ(みじん切り)	30g
トマトダイス缶	400g
水	400g
チキンコンソメ	6g

### B：トッピング具材(1人分)

ベーコン(ダイスカット)	10g
にんじん(ダイスカット)	10g
いんげん豆 1cmカット	10g
たまねぎ(ダイスカット)	10g
バージンオリーブオイル	適量

### 盛りつけ(1人分)

炊飯カルローズ(1.2倍加水で炊飯)	100g
アップルビネガー	10g
深紅のベジタブルスープ(A)	200g
トッピング具材(B)	全量
クレソン	1本

## ●作り方

### A：深紅のベジタブルスープ

- ① 赤パプリカを4等分してタネを取り、直火で真っ黒に焼き、冷水につけ皮を剥き、ミキサーにかけピューレにする。
- ② その他の材料を鍋に入れて加熱し、20分程度煮込み、ミキサーにかけて、①と合わせスープに仕上げる。

### B：トッピング具材

- ③ 材料をすべてダイスカットし、バージンオリーブオイルで軽くソテーする。

### 盛りつけ

- ④ 炊飯したカルローズに、アップルビネガーを和え、型抜きして皿に盛る。
- ⑤ 深紅のベジタブルスープ(A)を注ぎ入れ、トッピング具材(B)のをせ、クレソンを添える。





●材料

**A：ミネストローネスープ(4人分)**

- 緑ズッキーニ(ダイスカット) ……………10g
- 黄ズッキーニ(ダイスカット) ……………10g
- ヤングコーン(ダイスカット) ……………10g
- にんじん(ダイスカット) ……………10g
- トマト(ダイスカット) ……………20g
- ベーコン(ダイスカット) ……………10g
- バージンオリーブオイル ……………10g
- チキンブイヨンの素 ……………10g
- 水 ……………900cc
- 塩・胡椒 ……………適量

**B：カルローズのライスクルトン(4人分)**

- 炊飯カルローズ(1.2倍加水で炊飯) ……………80g
- バージンオリーブオイル ……………5g
- 揚げ油 ……………適量

**C：ミネストローネスープブリゾット(1人分)**

- A:ミネストローネスープ ……………250g
- 炊飯カルローズ(コメと同量加水で炊飯) ……………50g
- カルローズのライスクルトン(B) ……………10g

**つけ合わせ**

- リーフサラダ ……………適量
- カルローズのライスクルトン(B) ……………適量

# カルローズの ミネストローネスープブリゾット

クルトン状に仕上げたライスと、ミネストローネで煮込んだライス、2つの食感を楽しむスープブリゾット。スープの具材感覚でカルローズをお召し上がりください。

●作り方

**A：ミネストローネスープ**

- ① バージンオリーブオイルで具材をソテーし、チキンブイヨン・水を加えて10分程度煮込み、味を調えスープを仕上げる。

**B：カルローズのライスクルトン**

- ② 炊飯したカルローズにバージンオリーブオイルを和え、バットに広げて冷蔵庫で乾燥させる。(約2～3日)
- ③ ②を油で揚げ、ライスクルトンに仕上げる。

**C：ミネストローネスープブリゾット**

- ④ ミネストローネスープ(A)にコメと同量加水で炊飯したカルローズを加え、軽く煮てスープブリゾットにする。

**盛りつけ**

- ⑤ ミネストローネスープブリゾット(C)を皿に盛り、カルローズのライスクルトン(B)をのせる。
- ⑥ つけ合わせにリーフサラダ、カルローズのライスクルトン(B)を添える。

●材料

A：ライスロールキャベツ(2人分 2個)

豚ひき肉	100g
ひき肉シーズニング	適量
塩・胡椒	適量
たまご	1/2個
炊飯カルローズ(1.2倍加水で炊飯)	50g
グラスドビアン	20g
ちりめんキャベツ	6枚

B：カレークリームスープ(2人分)

チキンブイヨンスープ	200cc
カレーフレーク	20g
ココナッツミルク	100g
生クリーム	100g

盛りつけ(1人分)

ライスロールキャベツ(A)	1個
カレークリームスープ(B)	200g
生クリーム	適量

●作り方

A：ライスロールキャベツ

- ① 豚ひき肉・炊飯したカルローズに、調味料などを良く混ぜ合わせる。
- ② ボイルしたちりめんキャベツ3枚で、①の半量を丸く包み込み、ラップに包んで蒸す。(約10分)

B：カレークリームスープ

- ③ チキンブイヨンスープを加熱してカレーフレークを溶かし、ココナッツミルク・生クリームを加えてスープを仕上げる。

盛りつけ

- ④ 皿に、ライスロールキャベツ(A)を1個盛り、カレークリームスープ(B)を流し入れる。
- ⑤ 生クリームを回しかける。

# カルローズ入り ロールキャベツの カレークリームスープ

カルローズライスをタネに加え、ちりめんキャベツで巻きあげたロールキャベツをカレークリームスープで仕上げました。カルローズが肉汁を吸って、タネのつながりとしても活躍。





# バジルが香る 小海老のスープリゾット

小海老のスープにカルローズを加え、バジルの風味とトマトソースをトッピングしたスープリゾット。全体を混ぜ合わせることで、味の変化もお楽しみいただけます。

### ●材料

- A：小海老のスープリゾット(2人分)**
- シーフードブイヨンスープ ……400cc
  - 小海老 ……10尾
  - 炊飯カルローズ(コメと同量加水で炊飯) ……120g
  - 塩・胡椒 ……適量

### 盛りつけ(1人分)

- 小海老のスープリゾット(A) ……半量
- トマトソース ……20g
- バジルソース ……10g
- バージンオリーブオイル ……3g
- パルメジャーノパウダー ……3g

### ●作り方

- A：小海老のスープリゾット**
- ① シーフードブイヨンスープに、炊飯したカルローズ・小海老を加え軽く煮て、塩・胡椒で味を調える。
- 盛りつけ**
- ② 小海老のスープリゾット(A)を皿に盛り、トマトソース・バジルソースをトッピングし、パルメジャーノパウダー・バージンオリーブオイルをかける。

# カルローズボールと貝づくしのバイヤベース

いろいろな貝を煮込んで仕上げたバイヤベースに、サフランで炊き込んだカルローズのライスボールを加えました。バイヤベーススープと、香りの良いサフランライスがお互いをひきたてあうスープライス。

## ●材料

### A: 貝づくしのバイヤベース(2人分 1皿分)

牡蠣	4個
帆立 貝柱	2個
ムール貝	4個
はまぐり	2個
あさり	6個
しじみ	6個
オリーブオイル	10g
にんにくスライス	3g
白ワイン	200cc
シーフードブイヨンスープ	400g
バイヤベースの素	100g

### B: サフランライスボール(2人分 1皿分)

カルローズ(生米)	80g
シーフードブイヨンスープ	100cc
サフラン	適量
ミックスチーズ	30g

### 盛りつけ(2人分 1皿分)

貝づくしのバイヤベース(A)	全量
サフランライスボール(B)	全量
芽キャベツ(1/2カット、ポイル)	4個
ディル	適量

## ●作り方

### A: 貝づくしのバイヤベース

- ① 貝を鍋に入れ、オリーブオイル・にんにく・白ワインを加えて酒蒸しにする。
- ② シーフードブイヨン・バイヤベースの素を加えて軽く煮込む。

### B: サフランライスボール

- ③ カルローズ(生米)に、シーフードブイヨン・サフラン・ミックスチーズを加えて炊飯する。
- ④ 一口大のボール状に丸める。

### 盛りつけ

- ⑤ 皿に貝づくしのバイヤベース(A)を盛り、サフランライスボール(B)をトッピングする。
- ⑥ 芽キャベツ・ディルをトッピングする。





## 焼きチーズライス & チキンスープカレー

カリカリの焼きチーズを混ぜ込んだカルロースに、具沢山のスープカレーを合わせました。サラッとしたカルロースは、スープカレーとも相性抜群。



### ●材料

#### A: 焼きチーズライス(1人分)

バルメジャーノパウダー	適量
炊飯カルロース(1.2倍加水で炊飯)	200g

#### B: スープカレー(1人分)

スープカレーベース	100g
チキンフィヨンスープ	200g
生クリーム	20g

#### C: スープカレー具材(1人分)

鶏手羽元(圧力鍋で下茹で)	2本
塩	適量
片栗粉	10g
なす	1本
にんじん	20g
赤ピーマン	1/4個
緑ピーマン	1/4個
揚げ油	適量
ブロッコリー(ボイル)	20g
芽キャベツ(ボイル)	1個

### ●作り方

#### A: 焼きチーズライス

- ① バルメジャーノパウダーをフライパンに薄く広げ、両面をカリカリに焼き上げる。
- ② 炊飯したカルロースに①のチーズを割りながら、さっくりと混ぜ合わせる。

#### B: スープカレー

- ③ スープカレーベースをチキンフィヨンスープでのばし、生クリームを加えて仕上げる。

#### C: スープカレー具材

- ④ 圧力鍋で柔らかく下茹でした鶏手羽元は、塩・片栗粉をまぶし、油でカリッと揚げる。
- ⑤ なす、にんじん、赤ピーマン、緑ピーマンも素揚げする。
- ⑥ ブロッコリー、芽キャベツはボイルしておく。

#### 盛りつけ

- ⑦ 皿に焼きチーズライス(A)を盛る。
- ⑧ 別皿にスープカレー(B)、スープカレー具材(C)を盛る。



●材料

A：シーフードガンボスープ(2人分)

キャノーラ油	30g
たまねぎ(みじん切り)	30g
にんにく(みじん切り)	3g
セロリ(みじん切り)	20g
小麦粉	30g
ケイジャンスパイス	1g
白ワイン	200cc
シーフードブイヨンスープ	500cc

スープ具材

海老	4尾
ワタリガニ	1尾
鯛切身	2切
帆立 貝柱	2個
ムール貝	2個
あさり	4個
ガルバンゾー(水煮)	20g
レッドキドニービーンズ(水煮)	20g
オクラ	6本

盛りつけ(1人分)

カルローズライス(1.2倍加水で炊飯)	150g
シーフードガンボスープ(A)	半量
パプリカパウダー	適量

## シーフードガンボスープ

シーフードと野菜たっぷりに仕上げた、アメリカ南部風のスパイシーなガンボスープ。軽い食感のカルローズライスと、とろみのあるスープが良く合い、たっぷりと食べられます。

●作り方

A：シーフードガンボスープ

- ① 鍋に油を入れ、たまねぎ、にんにく、セロリを炒め、小麦粉・ケイジャンスパイスを加えてさらに炒める。
- ② ①に魚介を加え、白ワインを加えて蓋をして軽く蒸す。
- ③ シーフードブイヨンスープを加え、野菜・豆を加えて煮込み、スープを仕上げる。

盛りつけ

- ④ カルローズライスを皿の中央に盛り、ガンボスープと具材をバランスよく盛り合わせる。
- ⑤ ライスにパプリカパウダーをかける。



●材料

**A：サムゲタン風薬膳スープ(2人分)**

骨付き鶏肉(ぶつ切り) ……………	6切れ
しょうが(スライス) ……………	20g
にんにく ……………	2個
水 ……………	600g
鶏・パイタンスープ ……………	200g
薬膳スパイスミックス ……………	適量
塩 ……………	適量

**B：炊き込みカルローズライス(2人分)**

カルローズ米 ……………	80g
鶏ガラスープ ……………	100g
鶏もも肉(一口大カット) ……………	60g
しょうがスライス ……………	20g

**盛りつけ(1人分)**

サムゲタン風薬膳スープ(A) ……………	半量
炊き込みカルローズライス(B) ……………	半量
白髪ねぎ ……………	適量
パクチー ……………	適量

**つけ合わせ**

ナムル・キムチなど ……………	適量
-----------------	----

## サムゲタン風薬膳スープの カルローズ茶漬け

コラーゲンたっぷりの薬膳スープをかけて食べる、贅沢なスープ茶漬け。鶏肉と炊き込んだカルローズにたっぷりかけてお召上がりください。

●作り方

**A：サムゲタン風薬膳スープ**

- ① 骨付きぶつ切り鶏肉に、しょうが・にんにく・水を加え、圧力鍋で20分程度煮込む。
- ② 鶏・パイタンスープ・薬膳スパイスを加え、圧力なしで10分煮込み、塩で味を調える。

**B：炊き込みカルローズライス**

- ③ カルローズ米に、鶏ガラスープ・鶏もも肉・しょうがスライスを加えて炊飯する。

**盛りつけ**

- ④ スープの器に、サムゲタン風薬膳スープ(A)を盛る。
- ⑤ 別皿に炊き込みカルローズライス(B)を盛り、白髪ネギ・パクチーをトッピングする。
- ⑥ 好みてナムルやキムチをつけ合わせる。



●材料

**A：トリュフきのこ鍋(2人分)**

しめじ	100g
えのき	100g
しいたけ	2個
白しめじ	50g
ひらたけ	50g
松きのこ	2本
マッシュルーム	4個
はくさい	70g
セリ	50g
鶏もも肉	120g
鶏だしスープ	700g
トリュフ(スライス)	1/2個分

**B：トリュフリゾット(2人分)**

鍋スープ	400g
炊飯カルローズ(米と同量加水で炊飯)	120g
生クリーム	100g
黒トリュフ(スライス)	1/2個
パルメジャーノパウダー	20g

**盛りつけ(1人分)**

トリュフリゾット(B)	半量
黒トリュフ(スライス)	適量
パルメジャーノパウダー	5g
ブラックペッパー	適量

## トリュフきのこ鍋と メのトリュフリゾット

きのこたっぷりの鍋に、トリュフを加えて仕上げた香り高いプチ贅沢鍋。  
メには、旨みたっぷりのスープでカルローズを煮込んだ、  
洋風のトリュフリゾットを。

●作り方

**A：トリュフきのこ鍋**

- ① 野菜・きのこ各種・鶏もも肉を鍋に入れ、鶏だしスープを注ぎ入れる。
- ② トリュフを削り入れる。

**B：トリュフリゾット**

- ③ 鍋のだしに炊飯したカルローズを加え、生クリーム・パルメジャーノパウダー・トリュフスライスを加えて煮込み、リゾットに仕上げる。
- ④ 皿に分けて盛り、トリュフスライス・パルメジャーノパウダー・ブラックペッパーをかける。

# カルローズの揚げだし たまごかけ風

油と相性の良いカルローズを揚げおにぎりに仕上げ、温泉たまご・だしをかけて仕上げました。香ばしいおこげ風の食感にだしがしみ込み、新感覚の味わい。

## ●材料

### A：カルローズの揚げおにぎり(2人分)

カルローズ(生米)	80g
白だし	120cc
うすくち醤油	10cc
みりん	10cc
生たまご	1/2個分
片栗粉	20g
うなぎ蒲焼(ダイスカット)	60g
片栗粉(衣用)	適量
揚げ油	適量

### B：だしスープ(2人分)

鰹だし汁	400cc
白だし	20cc
水溶き片栗粉	適量

### 盛りつけ(1人分)

カルローズの揚げおにぎり(A)	1個
温泉卵	1個
水菜	適量
青のり	適量
だしスープ(B)	半量

## ●作り方

### A：カルローズの揚げおにぎり

- ① カルローズ(生米)に、だし・調味料を加えて炊飯する。
- ② 溶き卵・片栗粉を混ぜ込み、うなぎを中央に入れて、おにぎりを2個作る。
- ③ 片栗粉をまぶし、あげ油できつね色になるまで揚げる。

### B：だしスープ

- ④ 鰹だし汁に白だしを加え、水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。

### 盛りつけ

- ⑤ 皿にカルローズの揚げおにぎり(A)を盛り、温泉たまごをのせ、水菜、青のりをかける。
- ⑥ 急須等にだしスープ(B)を入れ、⑤に注ぎ入れる。

杉浦 竜介シェフ(和ひらきやま音)考案レシピ  
(第1回「カルローズ」料理コンテスト特別賞受賞作品)をアレンジ





## 海老と帆立のレモン風味カル雑炊

シーフードの旨みと、レタスのシャキシャキ感がカルローズに馴染み、サラッと食べられる雑炊風のスープライス。レモン風味を効かせたさわやかな味わいです。

### ●材料

#### A：カル雑炊用カルローズ(約3人分)

カルローズ(生米) ……………	150g
昆布茶 ……………	2g
ブラックペッパー(粗挽) ……………	2g
水 ……………	165cc

#### B：海老と帆立のスープ(1人分)

フィッシュブイヨンスープ ……………	200cc
むきえび ……………	5尾
帆立 貝柱 ……………	3個
レタス(千切り) ……………	30g
レモン果汁 ……………	1/3個分

#### 盛りつけ(1人分)

カル雑炊用カルローズ(A) ……………	120g
海老と帆立のスープ(B) ……………	全量
レモンの皮(千切り) ……………	2g
バージンオリーブオイル ……………	適量

### ●作り方

#### A：カル雑炊用カルローズ

- ① カルローズ(生米)に調味料を加え、1.1倍で加水し炊飯する。

#### B：海老と帆立のスープ

- ② 鍋にフィッシュブイヨンスープ・むきえび・千切りレタスを入れ、弱火で過熱しむきえびに火が通ったら帆立を加え、すぐに加熱を止めて、レモン果汁を加える。

#### 盛りつけ

- ③ 皿にカル雑炊用カルローズを盛り、海老と帆立のスープ(B)をかけ、レモンの皮を添える。
- ④ バージンオリーブオイルをかける。

# 海老豆乳スープのオムカル雑炊

オムライス仕立てのカルローズに、海老・アメリカーナソース・豆乳のスープをたっぷりかけて仕上げました。カルローズにクリーミーなスープがマッチした洋風の雑炊。

## ●材料

### A：カル雑炊用カルローズ(約3人分)

カルローズ(生米)	150g
昆布茶	2g
ブラックペッパー(粗挽)	2g
水	165cc

### B：海老豆乳スープ(1人分)

アメリカーナソース	30cc
むきえび	5尾
調整豆乳	100cc
塩	適量

### 盛りつけ(1人分)

たまご	2個
生クリーム	10cc
バター	5g
ミックスチーズ	10g
カル雑炊用カルローズ(A)	120g
海老豆乳スープ(B)	全量
クレソン	適量

## ●作り方

### A：カル雑炊用カルローズ

① カルローズ(生米)に調味料を加え、1.1倍で加水し炊飯する。

### B：海老豆乳スープ

② 鍋にアメリカーナソース・調整豆乳・むきえびを入れて、全体を馴染ませるように加熱する。  
海老に火が通ったら塩で味を調え、加熱を止める。

### 盛りつけ

- ③ 溶きたまごに生クリームを混ぜ、バターを溶かしたフライパンでソフトスクランブルエッグを作る。
- ④ 皿にカル雑炊用カルローズ(A)を盛り、ミックスチーズをのせ、③のエッグをのせる。
- ⑤ 海老豆乳スープ(B)を、④のライスのまわりに静かに注ぎ入れ、クレソンを添える。





## 豚肉とほうれんそうの 茹で蒸しカル雑炊

野菜たっぷり、具沢山のさっぱりとした和のスープに、カルローズを合わせました。茹で蒸した野菜のシャキシャキ感とカルローズの粒感は、スープと相性が良く、軽い食感が魅力。

### ●材料

#### A：カル雑炊用カルローズ(約3人分)

カルローズ(生米)	150g
昆布茶	2g
ブラックペッパー(粗挽)	2g
水	165cc

#### B：ほうれんそうの茹で蒸しスープ(1人分)

水	150cc
昆布茶	2g
豚バラスライス(1口大カット)	50g
しめじ	20g
長ねぎ(スライス)	20g
ほうれんそう(5cm幅カット)	50g
塩	適量

#### 盛りつけ(1人分)

カル雑炊用カルローズ(A)	120g
ほうれんそうの茹で蒸しスープ(B)	全量
バージンオリーブオイル	適量
柚子胡椒	適量

### ●作り方

#### A：カル雑炊用カルローズ

- ① カルローズ(生米)に調味料を加え、1.1倍で加水し炊飯する。

#### B：ほうれんそうの茹で蒸しスープ

- ② 鍋に水を沸騰させ、ほうれんそう以外を全て入れ、アクを取りながら豚肉に火が通ったらほうれんそうを入れる。しんなりしたら火を止める。

#### 盛りつけ

- ③ 皿にカル雑炊用カルローズ(A)を盛る。
- ④ ほうれんそうの茹で蒸しスープ(B)をまわりから静かに流し入れる。
- ⑤ バージンオリーブオイルを回しかけ、柚子胡椒を添える。



# Calrose

かる～いおコメ  
たのしいおコメ

カルローズ

米国・カリフォルニア州オリジナルの  
中粒種「カルローズ」が、  
日本のおコメ料理をもっと豊かに、  
美味しくします！

## ◎カルローズの特長

- 1 ベタつかず食感が軽い
- 2 香り・味を吸収しやすい
- 3 ドレッシングやオリーブオイルとの相性抜群
- 4 アルデンテの食感が出しやすい
- 5 冷たくしても美味しい
- 6 調理に手間がかからず扱いやすい

## ◎カルローズの炊飯方法

- 1 洗米は一度で十分(浸漬不要)です
- 2 加水量は日本のおコメよりやや少なめ  
1.1～1.2倍が目安です
- 3 炊飯器で通常通り炊飯できます

## ◎カルローズとは

カルローズは、日本のおコメ(短粒種)と発祥を同じくするジャポニカ種で、タイ米やインド米などの長粒種と短粒種の間にあたる中粒種です。おコメの大規模生産州として知られるカリフォルニア州で1948年から生産され、現在、同州の生産量の約90%をカルローズが占めています。カルローズは米国から40か国以上に輸出され、ヨーロッパの西洋料理や

地中海料理、アジアではエスニック料理にと幅広く活用されています。日本でも2007年から輸入を開始。野菜・パスタ感覚で幅広く使え、また調理に手間がかからないと、レストラン業界をはじめ多くの皆様からご好評をいただいています。

## ◎調理法

洗米は一度で十分、そして、浸漬は不要です。  
また通常、日本のお米を炊く場合は加水量は1.25倍ですが、カルローズは少し少なめの1.1~1.2倍が目安です。業務用でご利用いただく場合は、リゾットやピラフなどそのレシピによって調整してください。茹でることも可能です。その場合は、おコメ1合に対して約2リットルのお湯に塩少々を加えて13~14分茹でてください。調理方法が幅広く、パスタのように扱っていただけます。

## ◎アメリカのお米は・・・

米国では日本と時期や方法を同じくして米栽培が行われています。ひと口におコメといっても様々な種類があり、それぞれ調理方法や食感、風味に違いがあります。これらを形や食感など特長によって分類すると3種類に大別できます。



### 短粒種

粒が小さく短い、ジャポニカ系のタイプ。日本市場に流通しているカリフォルニア産「コシヒカリ」や「アキタコマチ」などもこのタイプに含まれ、その100%が日本市場向けに栽培されている。



### 中粒種

短粒種と同じジャポニカ系だが、比べるとより長くて大きいおコメ。カリフォルニア州で最も多く栽培され、カルローズもこのタイプ。米国内の和食レストランでよく使用されている。

*Calrose*



### 長粒種

インディカ系と呼ばれる細長いタイプ。水分が少なく、調理するとバラバラになるのが特徴。ソースと絡めるなど調理されて提供されることが多い、米国内では最もポピュラーな品種といえる。

## ◎アメリカの米どころ「カリフォルニア」



## ◎カルローズの歴史

1685年、米国におコメの種が持ち込まれ、サウス・カロライナ州において栽培が始まりました。その後、ジョージア州、ルイジアナ州などの州に広がり、1912年よりカリフォルニア州でも生産されるようになりました。当初、鉄道建設に従事する中国人労働者向けの食料として栽培されましたが、やがて本格的な商業生産が開始されます。今日ではアーカンソー州に次ぐ全米第2位の生産量を誇り、米国の「コメどころ」となりました。現在カリフォルニア州の生産拠点はサクラメントバレーで、同州生産量の98%が生産されています。また、同州で生産されるおコメの約90%は中粒種米で、米国におけるシャポニカ種の主生産地としても知られています。

サクラメントバレーは東側のシエラネバダ山脈と、西側の山脈にはさまれている盆地であり、山々からの豊かな水を農業用水に利用しています。水田に使用される水の一部は飲料水としても利用されることから、農業の使用に関しては州当局が厳しく管理しています。また、サクラメントバレーは日本と異なり乾燥気候のため、もともと農業使用量が少ない土地柄です。カルローズはこうして、豊かな自然環境とそれを保持していくための厳しい自然環境保護のもとで育てられています。

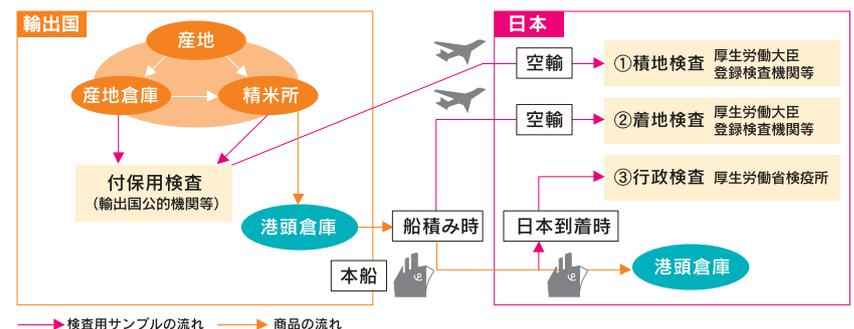
## ◎安全確認体制

日本でおコメの輸入が開始されたのは1995年から。2000年には輸入許可制から関税化に移行しています。

現在、輸入米には主にMA(ミニマムアクセス)とSBS(売買同時入札)の2つのルートがあります。MA米は政府が流通量を計画し、一般入札で買い付け、その一部は、味噌やおせんべいなど加工食品に使われています。SBS米はSBSという外国産米の輸入制度を通じて輸入されたおコメで、レストランや小売に流通しています。

カルローズなど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。すべ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回にわたる約600回項目の残留農薬安全検査を実施し、安全確保を図っています。このようにして、安全なおコメだけが日本に輸入される環境が整っています。

## ◎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項目目の検査を実施。】







## 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

<http://www.usarice-jp.com/>

### 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。

