



marronrecipe

Google 提供



ダイエットでもおいしく  
食べた〜い!

ホーム レシピ メニュー ダイエット グルメ コンタクト

和食 洋食 中華 アジアン・エスニック 麺類 煙製・酒の肴 サラダ・漬物 アウトドア 健康 デザート



レシピ > 和食 鶏肉の炊き込みご飯の作り方 (レシピ) | 五目ご飯・炊飯器・水加減

ツイート

いいね! 0

シェアする




2

いいね

Follow

# 炊き込みご飯の作り方

## 鶏肉の五目ご飯（レシピ） | 炊飯器・水加減

-  カロリー：(1人分)340kcal
-  準備時間：5分
-  調理時間：25分（米の水浸、炊飯、具や煮汁を冷ます時間を除く）


### 水加減で失敗しない炊き込みご飯の作り方（レシピ）

鶏肉の炊き込みご飯の作り方です。鶏肉やごぼうなどの具材を煮て下味をつけ、その煮汁を加えていつもの炊飯の目盛に水加減をすれば、固すぎたりや柔らかすぎたりする失敗をしません。ふっくらおいしい鶏五目ご飯を炊きましょう。

 [生煮え（芯が残った状態）の原因は？](#)

 [炊き込みご飯のよくある質問](#)

 [ダイエット・栄養情報](#)

 [まずは鶏炊き込みご飯の作り方全行程を動画でご覧下さい。](#)



<b>38,280円</b>	<b>7,11円</b>
=	

 Adobe Acrobat DC

**販売本数シェア**

世界500万以上の団体が利用する

[詳しくはこちら](#)

 Adobe

※PDFソリューション市場に  
直近年度の販売本数シェア（  
森エリサーチ調べ2022年

### 関連レシピ

このレシピを見た人はこんなレシピも見ています

[一番出汁の作り方](#)



## 材料(4人分)

米・・・2合  
 鶏もも肉・・・1/3枚（約100g）  
 干しいたけ・・・2枚  
 人参・・・1/4本  
 ゴボウ・・・1/4本  
 油揚げ・・・1/2枚  
 板こんにゃく・・・1/4枚  
 干しシイタケの戻し汁・・・300cc

### 【A】

薄口醤油・・・大さじ2  
 酒・・・大さじ2



昆布とかつお節で取る一番出汁の作り方で  
 す。香りが高く澄んだだしを作りまし...  
[簡単なだしの取り方（雑煮）](#)

はなまるで紹介された、分とく山料理長、  
 野崎洋光さんの簡単なだしの作り方で...

### [栗ご飯](#)

もち米なしでもおいしい栗ご飯が炊けま  
 す。熱湯で栗を1分ゆでるだけで、鬼皮...

### [栗おこわ（白）](#)

栗おこわの簡単な作り方です。栗おこわを  
 炊飯器で上手に炊くコツは、餅米を水...

### [栗おこわ（赤飯）](#)

栗赤飯の作り方です。炊飯器で作る栗赤飯  
 は、簡単で意外とおいしいと評判です。

### [たけのごご飯](#)

たけのごご飯を炊飯器で2合炊き込むレシ  
 ピです。水加減は通常通りなので作り...

### [松茸ご飯](#)

松茸の香りが飛ばないように、松茸は炊き  
 上がり間際に入れましょう。

### [牡蠣ご飯](#)

身がぶりぶりの牡蠣ご飯の作り方です。米  
 と牡蠣を一緒に炊くと身が縮まるので...

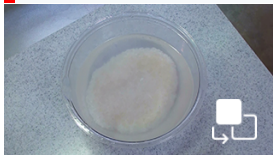
### [えんどう豆ご飯](#)

グリーンピースはタンパク質と食物繊維が豊  
 富。アミノ酸のリジンやアルギニンは...

### [中華ちまき](#)



## レシピ(作り方)



**1. 卓** ここがポイント【水に浸ける】  
米(無洗米も)を洗ったら30分間水に浸け、ザルにあげて水気を切る。米粒の芯まで水に浸しておかないと、芯の固いご飯になります。



**2. 【具の下準備】**  
鶏皮をはずし、黄色い脂肪を取り除いて、小さめに切る。



**3. 鶏皮はフライパンに** 広げて中強火で焼く。皮から油が出るので油はひきません。フライ返しで押しさえながら焼きつけ、油が出てきてカリッとなったらひっくり返して同様に焼く。フライパンに出た脂をキッチンペーパーでふきとりながら焼く。



**4. 1cm角くらいに切る。** ☀️ カリッと焼くと食べやすい食感になり、余分な脂や臭みが取れ、香ばしさも出ます。



中華ちまきの作り方です。中華ちまきは、豚肉やたけのこ、うずら卵などの具を...

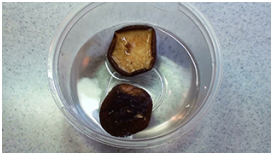
### おにぎりの握り方

美味しいおにぎりの握り方、ガッテン流です。おいしいおにぎりは、空気をたっ...

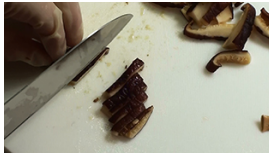
## ダイエット・健康情報

レシピに関連したダイエットと健康の情報です

- 👉 炊き込みご飯にすると、ご飯の量を減らせます。[詳しい情報を読む](#)
- 👉 つい食べ過ぎる人は、こんにゃくをしっかり入れましょう。[詳しい情報を読む](#)
- 👉 炊き込みご飯は、ごぼうなどDIT反応を高める具がいっぱい。DITって何？[詳しい情報を読む](#)
- 👉 シイタケの戻し汁に含まれるエリタデニン、悪玉コレステロールを低減。[詳しい情報を読む](#)
- 👉 醤油のメラノイジンは、血糖値の上昇を抑制します。[詳しい情報を読む](#)
- 👉 炊き込みご飯にすると、普通に白ご飯を食べるより、タンパク質や食物繊維が同時に摂れるので、急激な血糖値の上昇を防ぎます。[詳しい情報を読む](#)
- 👉 おにぎりにすると、冷えてレジスタントスターチの効果も。[詳しい情報を読む](#)



**5.** 干し椎茸は流水でさっと洗ってから、水につけて戻す。戻し汁は使うので捨てない。



**6.** 軸を取り除き、半分カットしてから千切りにする。



**7.** 人参は長さ3cmの太めの千切り。人参の皮はもうむけているので、むかないで洗うだけで十分です。



**8.** 油揚げはザルにのせて熱湯を回しかけ、水気をよく絞る。縦半分に切り、さらに横に幅3ミリに切る。



**9.** ごぼうは泥を洗い、皮を包丁でこそげ取る。



**10.** ボウルに水を張り、ごぼうを回しながら、鉛筆を削るように薄くそぎ落とす。（この方法をさがきと言います。）



**i** ごぼうが太い場合は、縦に十字に切り込みを入れてから切ると均等に切れま

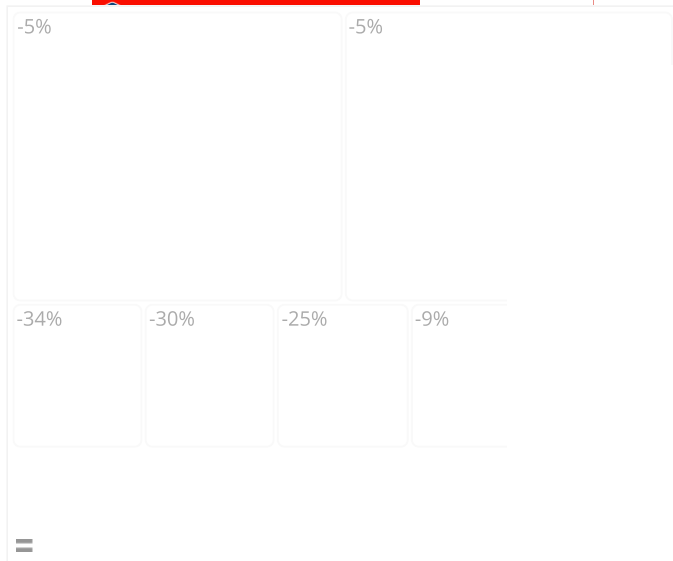


**11.** 1回水を替えてアク抜きをする。水に長くさらすとごぼうの香りがなくなります。



[紙コップ 7オンス 白無地 業務用 2000個/ケース](#)  
商品名 紙コップ 7オンス 80個×25袋/1ケース サイズ

[\(薄手\)ECONOMY紙コップ7オンス 205ml\(ホワイト\)](#)  
■1個あたり2.23円 ■こちらのECONOMY紙コップは、CO



**12.**こんにゃくは太めの千切りにし、熱湯で軽くゆでて臭みを取り、湯を切る。



**13.**鍋にしいたけの戻し汁300cc（1.5カップ）と【A】の調味料を入れて煮立てる。⚠️戻し汁は底に沈殿物が溜まるので、布でこすか、入らないように注意し



**14.**煮立ったら具をすべて加え、アクを取りながら2〜3分煮る。火を止め、粗熱が取れるまで置いて味をなじませる。



**15.**ザルに上げ、具と煮汁を別々にする。



**16**【炊飯する】炊飯器の内釜に洗っ



**17.**冷めた煮汁を入れる。



**18.**2合の目盛りに足りない分は、水を



**19.**味むらが出ないように手でかき混ぜ

[【エントリーP10倍】](#)[【送料無料】レオ・レオニズ・フレ](#)  
※こちらは実際に歯科医院で使用されているうがい用の

[7オンス 白無地紙コップ 210cc \(2400個\)](#)  
サイズ(mm) 口径73×高さ79×底径51.4 容量 約210ml

Ads by Rakuten

[このリンクについて](#)

## 炊き込みご飯のよくある質問

レシピに関連したよくある質問の答えです

### ❓ 炊き込みご飯とは？

炊き込みご飯（たきこみごはん）は、米料理の1つ。加菜ご飯、五目ご飯とも言う。ご飯を炊く際に具材と一緒に炊き込んで食べるものをいう。昆布、出汁、醤油等で調味することが多い。季節の食材を炊き込むことで、季節感を出すことができる。また、一緒に炊き込むことで、食材の味をすべてご飯に吸収させることができるという利点もある。一度にご飯とおかずを食べられ、冷めてもおいしいため駅弁に使用されることも多い。-ウィキペディアより

### ❓ 主な炊き込みご飯は？

ホクホク甘い[栗ご飯](#)、春の訪れを感じるシャキシャキ食感の[たけのこご飯](#)、秋の味覚の王様、香り高い[松茸ご飯](#)など。

### ❓ 冷めてもパサパサにならない炊き込みご飯を作るには？

炊き込みご飯に1〜2割のもち米を入れて炊きます。もちもちとした食感になり、冷めてもでんぷんが硬くなくなりやすくなります。



た米を入れる。



## 20. 眞ここがポイント【具は混ぜない】

具をのせ、スイッチを入れる。⚠ 具は混ぜない。米を勢いよく対流させることが出来ず、生煮えご飯になります。



21. 炊き上がったら、全体をさっくり混ぜ合わせ、お茶碗によそう。📍 おむすびにする場合は、具を粗みじんに切って炊飯して下さい。冷めるとボロボロ崩れるので、温かいうちにしっかり握りましょう。

足す。新米の場合 しておく。

は、幾分水を控えま



📺 鶏炊き込みご飯の作り方全行程を動画で見る。

📺 マロンのワンポイントアドバイス：鶏肉の黄色い脂肪は臭いので、取り除きましょう。



## 💡 【五目炊き込みごはんの素】

そのままご飯と炊くだけ！ 楽天でのご購入は→ [◆五目炊き込みごはんの素 645g【3合炊】【北海道産原料を使用】☆](#)



## 💡 【防災セット】

水をそそいで五目ご飯の出来上がり♪ 楽天でのご購入は→ [★【保存期間5年】非常食 防災セット 尾西のごはんシリーズ 五目ごはん他](#)



## 💡 【かしわめし】

炊きたてご飯に混ぜるだけ！ 冷めても美味しい！ ☆ 楽天でのご購入は→ [◆【送料無料】【かしわ飯の素】【2合用x2袋セ](#)

## ❓ 餅米を入れて炊くと冷めても硬くならない理由は？

餅米は、**アミロペクチン**という粘りを決めるでんぷんのみで構成されています。一方うるち米（白米）には、固さを決める**アミロース**というでんぷんが2割含まれています。そのため、白米は時間がたって冷めると硬くなってパサパサします。もち米の方は、うるち米に比べると冷めても硬くなりやすく、美味しさが長持ちします。この性質を利用して、炊き込みご飯に1~2割のもち米を入れると、粘りが出て冷めてもパサパサしにくいというわけです。

## ❓ ごぼうの皮はどの程度までこそげたらいいの？

ごぼうのアクは**ポリフェノール**。貴重な抗酸化作用を捨てないようにというのが、最近の考え方です。またごぼうの旨みの元である**グルタミン酸**や栄養も、中心部より皮の近くの細胞に多く含まれるといえます。

皮を厚くむけば、旨みも栄養も香りも捨てることになります。手で水洗いした後、たわしでさっとこする程度にしましょう。残った黒い箇所は、包丁でこすり取ります。包丁でこそげとる時は、真っ白になるまでこそげないようにしましょう。

## ❓ ごぼうのアク抜きの方法は？

ボウルに水をはっておき、そこにごぼうをささがきをしながら入れていきます。全部切り終える頃には水が黒くなっていますが、一度水を替えるだけで十分です。きれいな水に替えたらすぐにザルに上げます。

## ❓ ごぼうのささがきのやり方は？

鉛筆みたいに先端がとがるように、ごぼうを少しずつ回転させながら、そいでいきます。細いささがきにしたい場合は、縦に十字の切込みを入れます。太い箇所は、切



### ット】はかた地どりのニビシかしわめし

り込みを増やし、6本位の切込みを入れると細く切り続けることができます。



#### ❓ 人参は皮をむかないの？

人参もごぼう同様に旨みや栄養が皮付近に多く含まれます。人参は洗浄してから出荷されます。表皮が薄いので機械で洗浄するときに、全部むけてしまいます。料理に使うときは皮をむきません。きれいに洗うだけで十分です。

#### ❓ 新米で炊き込みご飯を炊く時の水加減は？

炊飯器の目盛りより幾分控え目に水加減しましょう。

#### ❓ もち米100%で炊き込みご飯を炊く時の水加減は？

おこわの目盛りがあればそれに合わせます。なければ、もち米はうるち米（白米）の場合の8割の水分量で炊きます。例えばこのレシピのように2合なら、炊飯器の水の目盛りの1.6合分ぐらいまで水を入れます。もち米は粘りがあるのでおむすびにむいています。

#### ❓ もち米を何割か混ぜて炊き込みご飯を炊く時の水加減は？

もち米とうるち米を半分ずつ混ぜたい時は、うるち米で炊く時の9割の水分量です。つまり、このレシピのように2合なら、1.8合分ぐらいまで水を入れます。2～3割混ぜるときは、白米の水加減より幾分少なめに炊きます。

### 生煮え（芯が残った状態）の原因は？

**i** 浸水しなかった



お米が水を吸う前に塩分を含む醤油などの調味料を加えると、浸透圧が高くなってお米の吸水が妨げられます。米を洗ったら**30分間水を吸わせて**から調味料を加えましょう。浸水不足は生煮えの最大の原因です。調味料を加えたら浸水時間を置きません。即、炊飯します。

### **i** 調味料を炊く直前に入れなかった

調味料を加えてから長い時間置いておくと、塩分によってお米の芯から水分が**脱水**し、ふっくら炊き上がりません。そのため水に浸けずに炊いたご飯のように芯が残ってしまいます。調味料は炊く直前に加えましょう。

### **i** 調味料を混ぜなかった

調味料が釜の底に**沈殿**すると熱の伝わりが悪くなります。よくかき混ぜておきましょう。

### **i** タイマーモードで炊いた

予約機能を使うと、調味料が沈殿して熱の伝わりが悪くなって固くなる場合があります。

### **i** 具をお米と混ぜた

浸水した米の上に具材をのせたら混ぜません。熱がうまく伝わらず、具材が水の**対流の邪魔**をして米粒に芯が残ります。

### **i** 煮汁を冷まさなかった

熱い煮汁を加えて炊くとお米に芯が残ります。汁は冷ましてから加えましょう。

### **i** 早炊きモードで炊いた

炊き込みご飯の場合、米を浸水させないでいきなり早炊きモードで炊くと、水加減は間違っていないのに、ふっくら炊けないことがあります。調味料が米の吸水を妨げるからです。しっかり水に浸していれば、早炊きモードで炊いても大丈夫です。むしろその方が望ましいです。炊飯モードは浸水時間が入っており、その間塩分が米の水分を追い出してしまい、米が固くなります。

### **i** 蒸らしが足りなかった

蒸らしが足りないと水っぽいので、すぐにふたを開けないで余熱で蒸らしましょう。

### **i** 炊き込み機能の限界を超えている

## **?** ご飯がベチャッと水っぽくなったのはどうして？

### **下煮しなかった**

きのご類は水分が多いので、そのまま加えると炊き込みご飯がやわらかくなることがあります。水分が多い具材は、**下煮**をして余分な水分を飛ばしてから加えましょう。

### **具材の煮汁をよく切っていなかった**

具材は水加減をした後に入れるので、煮汁をよく切っていなかったら、水加減が多くなり、ベチャツとする原因になります。どうしても水っぽくなる場合は、目盛りよりも水を少なめにしましょう。

### **脂が多い**

炊き込みご飯の具材に鶏肉など脂が多いと、芯が残ることがあるようです。たまり醤油を多く入れ過ぎて濃厚な味付けにするのもNG。

### **ざるに上げる時間が長すぎた**

洗米後、長く乾燥しすぎる米が割れ、ベチャついたご飯や角のある食感の悪いご飯に炊きあがります。

## **?** 焦げたのはどうして？

### **調味料が沈殿した**

調味料を入れたらすぐに炊飯しないと、調味料が沈殿して底の方が焦げやすくなります。

### **米が乾燥しすぎた**

洗米後、ざるに上げる時間が長すぎると、米にひびが入り、糊状のでんぷん質が流出して底にたまり、焦げの原因になることもあります。

## **?** 吸水後ザルに上げる理由は？

指定されている炊き込みの最大炊飯量を超えている可能性もあります。例えば、5合炊きなら2合くらいまでが適量だと思います。

### **i** 具の量が多い

具材の量が多いと、内釜の中の対流が悪くなることがあります。具の量はお米の重さ（1合150～160g）の50%までが適量だそうです。我が家の炊飯器の説明書にも、1合につき75gまでとありました。このレシピは下煮した後の重さは1合につき100g強ですが、それ位なら大丈夫です。具が多い場合は下煮して重量を減らしておきましょう。

米は吸水させたあと、ざるに上げて余分な水気を切るとベチャツとしません。しかし、乾燥しすぎると米が割れ、食感が悪くなります。

### **?** 炊き込みご飯の味付けの基本は？

#### **水10：醤油1：酒1**

和食「分とく山」の野崎洋光先生によると、炊き込みご飯の味付けの基本は、水10：醤油1：酒1の割合が、味付けの基本になるそうです。多少増減しても失敗はないようなので、この割合をベースにして各ご家庭好みにアレンジしてみましょう。

野崎シェフのレシピは、みりんや砂糖を使わないのでさっぱりしています。水の分量はお米の1.2倍ですが、水に浸しているときに2割の水を吸います。なので、お米と同分量のお水を入れて炊きます。例えば米2合なら、水分量は調味料込みで360cc。それゆえ、水10：醤油1：酒1にしようと思えば、水300cc、醤油30cc、酒30ccとなります。

### **?** お米の生煮えの状態をリカバリー（回復）する方法は？

日本酒を少々全体に振りかけて炊き直すと、なんとか食べられるくらいまでには回復するそうです。

### **?** 炊き込みご飯には薄口醤油が合う理由は？

- 普通の醤油は味が濃すぎるし色も濃い。
- 濃い味なので味にも飽きる。
- 薄口醤油は食材の色と香りをそのまま感じられる。
- 薄口醤油は味がすっきりしているので食べやすい。

### **?** 炊き込みご飯の水加減は？

i x

## Q. 真珠湾攻撃で 米軍がボロ負けだったワケ 日本が奇襲したからではな

A: 報連相がダメ  
B: 前日飲み過ぎ  
C: もっとひどい

>> 答えを見る