

とうもろこしご飯 (炊き込みご飯) のレシピ / 作り方

炊き込みご飯

冷凍保存可能



調理時間 : 10分 ※浸水や炊く時間は除きます

[このレシピを動画でみる](#)

旬の甘いとうもろこしに塩だけを加えて炊き込みご飯にします。我が家の娘も大好きな、夏の炊き込みご飯です。

とうもろこしのプリッとした食感と甘み、それらがほんとうに塩気のあるごはんによく合います。ぜひお試しください！



お気に入り登録

3174件



メモを追加

このレシピのキーワード

[とうもろこし](#)、[お弁当](#)、[簡単](#)・[時短](#)、[動画あり](#)、[子供に人気](#)、[しお系炊き込みご飯](#)、[みんなのお気に入り](#)

とうもろこしご飯の材料 (2合分)

- 米 … 2合
- とうもろこし … 1本
- 塩 … 小さじ1〜1と1/3

※さらさらした精製塩などの細かい塩なら小さじ1、粗い塩なら小さじ1と1/3が目安。

とうもろこしご飯の作り方

① とうもろこしご飯の下処理

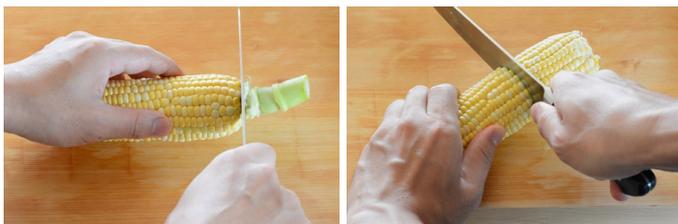
はじめに2合の米は、炊飯器の内釜などに入れて研ぎます。研いだら水を何度か入れ替えて水気を切り、**2合の目盛りに合わせて水を入れ、30分から1時間そのまま置いて浸水させます。**



※浸水させる時間がなく、浸水なしでそのまま炊くなら『炊き込みごはんコース』で。ここではどんな炊飯器でも美味しくふっくら炊けるよう事前に浸水する工程をとっています（浸水したら『普通コース』で炊きます）。

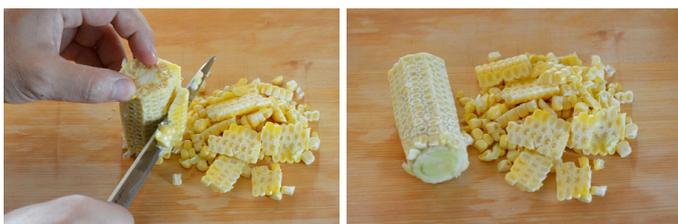
米2合に対するとうもろこしの量は、1/2本くらいまで減ってもOKですが、**1本あれば具たくさんでより美味しい**と思います。※より手軽な「[コーン缶の炊き込みごはん](#)」も参考に！。

まず、とうもろこしは皮をむいて根元を切り落とし、実をむきやすくするために半分に切ります。



※根元を切り落としたり、半分に切るときは、ぐらぐらしないよう固定して、包丁の根元で切るようにするとよいです。

続いて、まな板の上にとうもろこしを縦に置きます。手で安定させて、芯のまわりの実を包丁で切り落とします（とうもろこしを回転させながら）。



【補足として】ちょっと上級者のやり方になるのですが、上の方法よりも一つ一つの粒がきれいに残るむき取り方もあります。

半分が3等分くらいに切ったとうもろこしを左手に持って、かつらむきの要領で、ぐるりと実をむき取ります。※手をケガしないように注意してください！特に実がなくなった時、ふっと包丁が軽くなるので。



② とうもろこしご飯（炊き込み）の作り方/レシピ

米が浸水できてから、塩小さじ1〜1と1/3ほどを加えてやさしく混ぜ溶かします。※浸水は、米が水を吸って下のようになり米が真っ白になればOK。



※分量の塩を入れると塩気がしっかりきいた炊き込みご飯となります。減塩する場合は塩を半量から2/3量にするなど、好みで減らしてください。

塩を溶かし終えてから、**とうもろこしの実と芯を上を広げて炊飯します**。※浸水しているので**普通コースの炊飯**を選択してください。



ごはんが炊き上がれば、芯を取り出して底からさっくりと混ぜ合わせて完成です。



※好みに、炊きあがりに酒大さじ1/2ほどを全体に振りかけて少し蒸らしてから食べても、酒のコクと風味がプラスされます。

③ とうもろこしご飯のアレンジ ※写真からもページへ移動可※

- **「カレー&バター醤油味」**…やさしいカレー味、バター醤油味の2種類を紹介しています！
- **「とうもろこし缶バージョン」**…生のとうもろこしが無いときの、缶詰を使った作り方です！



【とうもろこしご飯の動画】

レシピ動画をyoutubeの[白ごはん.com Channel](https://www.youtube.com/channel/UC...)にアップしています。特に2種類の実のむき方など、ぜひ動画も参考にしてみてください。