

旨みを引き出す魔法のスパイス

米ぬかの活用レシピ

MEGAMI Rice Bran  
NODAYA ORIGINAL BRAND

大きさ1杯で、  
玄米ご飯2膳分!



# 食べる米ぬか

Vol.1



## えびと小松菜の炒めもの

材料 (2人分)

えび・・・・・・・・・・ 6尾 (150g)  
小松菜・・・・・・・・・・ 250g  
にんにくのすり下し・・・ 小さじ 1/2  
焙煎米ぬか・・・・・・・・ 大さじ 3  
サラダ油・・・・・・・・ 大さじ 1  
塩・・・・・・・・・・ 小さじ 1/4

作り方

- ① えびは殻をむき、水1カップに塩少々(分量外)を入れたボウルで軽くもみ洗います。水が濁ったら洗い流し、ざるに上げる。
- ② ボウルに①のえびを移し、酒、塩各少々(分量外)をからめ、しばらくおく。水気を切り、にんにくのすりおろしと、米ぬか大さじ1も絡める。
- ③ 小松菜は3cm幅に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、えびを焼く。全体の色が変わったらいったん取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに小松菜を入れ、塩をふって炒める。しんなりしたらえびを戻し入れてさらに炒め、仕上げに米ぬか大さじ2を加えて炒め合わせる。

### POINT

米ぬかがえびの下味を逃さず包み込むので、しっかりと味が付きます。米ぬかを絡めることで、えびの食感もUP!



## ポテトサラダ

材料 (2人分) / 作り方

じゃがいも・・・大2個(約280g)	マヨネーズ・・・大さじ2
にんじん・・・1/3本(約60g)	酢・・・・・・・・小さじ2
玉ねぎ・・・1/4個(約50g)	塩、胡椒・・・各適量
きゅうり・・・1/2本(約50g)	焙煎米ぬか・・・大さじ1
ベーコン・・・2枚	サニーレタス・・・2枚

- ① じゃがいもはよく洗って皮付きのまま半分に分ける。にんじんは縦2等分に切る。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気をよく絞る。
- ② 鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れて強火にかける。沸騰したら火を弱めて10分ほどゆでにんじんを加えてさらにゆでる。
- ③ じゃがいもは熱いうちに皮をむく。にんじんは皮をむいて薄いちょう切りにする。きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)をふってしんなりさせ、水気を絞る。
- ④ ベーコンは5mm幅に切り、フライパンでカリッとさせるまで炒める。
- ⑤ ボウルに③、④、玉ねぎを入れてじゃがいもを潰しながら混ぜ、マヨネーズと酢を加えて全体を混ぜ合わせる。塩、こしょうで調味する。
- ⑥ 仕上げに米ぬかを加えて混ぜ合わせ、サニーレタスを添えて盛付ける。

### POINT

米ぬかが水分を吸収してくれるので、ポテトサラダの失敗の原因に多い“水っぽさ”を防いでくれます。

## 米ぬかふりかけ

材料 (2人分)

かつおぶし・・・5g  
しょうゆ・・・小さじ1  
焙煎米ぬか・・・大さじ3

作り方

- ① ボウルにかつおぶしを入れ、しょうゆを加えて全体を混ぜ合わせる。米ぬかを加えてさらに全体を混ぜ合わせる。
- ② フライパンに①を入れて弱めの中火にかけ、混ぜながら約1分炒める。
- ③ 火を止めてフライパンを火から下し、混ぜながら余熱で約1分炒める。
- ④ 粗熱がとれたら手でかたまりをほぐす。

お好みでしらす・梅肉・とろろ昆布などと合わせる。



## 小松菜のごま和え

### POINT

小松菜の水きりは絞らずにOK。米ぬかが水分を吸収し栄養もキャッチします。

材料 (2人分)

小松菜・・・・・・・・150g  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1/2  
焙煎米ぬか・・・・大さじ 2  
白すりごま・・・・小さじ 1

作り方

- ① 小松菜は塩少々(分量外)を加えた湯に入れてゆで、冷水に取って水気を絞り、3cm長さに切る。
- ② ボウルに①、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、米ぬか、ごまの順に加えて和える。



## 鶏肉のから揚げ

### POINT

米ぬかが、肉の旨みや下味を逃がしません。香ばしさも加わって味わいUP!

材料 (2人分)

鶏もも肉・・・・・・・・1枚(200g)	
にんにく醤油・・・・大さじ1	A
生姜すり下し・・1片分	
酒・・・・・・・・大さじ1	
焙煎米ぬか・・・・大さじ2	
米粉・・・・・・・・大さじ2	
揚げ油・・・・・・・・適量	

作り方

- ① 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、大きめのひと口大に切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えてよくもみ込む。
- ③ 揚げ油を低温(約160℃)に熱し、②を入れる。ときどき上下を返ししながら、中火で4~5分かけて揚げる。火を強めて30秒ほど揚げ、しっかりと油をきる。