

カリフォルニア産カルローズで
デリ・惣菜が変わる!

カルローズ

DELI メニュー

Calrose
カルローズ

かる〜いおコメ
たのしいおコメ

Calrose
カルローズ

Calrose
カルローズ



デリ・惣菜のメニューでも カリフォルニア産「カルローズ」は活躍します。

“カリフォルニアのバラ”という意味の「カルローズ」は、
米国・カリフォルニア州オリジナルの中粒種のおコメです。

日本のおコメとは異なる軽い食感で、ドレッシングやソースとの相性が良いのも魅力です。

また、「カルローズ」は、アルデンテの食感が出しやすく、冷やしてもサラリとおいしいので、

デリや惣菜商品でも、新しいライスメニューの可能性が広がります。

その使いやすさは、今までのメニューの幅をさらに広げる

汎用性の高いおコメと、プロの料理人の皆さまからも、

ご好評をいただいています。

かる〜いおコメ
たのしいおコメ
Calrose
カルローズ



カルローズ SALAD



1 冷製ロールレタスの
プチプチライスサラダ



2 数種の野菜のライスサラダ
トマトジュレドレッシング



3 赤い野菜とローストビーフの
サラダSUSHI



4 燻製の香る海鮮ライスサラダ

カルローズ HOT DELI



5 ジャンバラヤ風味の
ライスコロッケと
ケイジャンミートソース



6 海老のエスニック
ココナッツチャーハン



7 ハム&チーズの
カルローズリゾットサンド
バーガースタイル

SOUP & カルローズ



8 冷たい
ソイクラムチャウダー&
キノア入りカルローズ



9 ガンボスープ&
ジャークカルローズ

カルローズ BOWL (DON)



10 バッファローポークと
スパイス カルローズボウル



11 チキンオーバー
カルローズライス



12 菜食ヴィーガン
カルローズボウル

カルローズ & CURRY



13 冷製カルローズ
ドライカレーと
冷たいキーマカレー



14 色彩ライスサラダ&
冷たい赤い野菜のカレー

カルローズ SUSHI



15 マグロの逆巻SUSHI



16 海鮮SUSHI テリヤキ

◎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サー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>

◎ 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 ソースや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 |
|--------------|---------------|-----------------|------------------|--------------|-------------------|

◎ 安心安全のおコメ

輸入にあたっては万全の安全確認体制対策が取られています。
2006年、日本では残留農薬安全性検査として「ポジティブリスト制」が施行されました。
カルローズなどおコメの輸入に際して、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回に渡り約600項目の残留農薬安全検査を実施。安全確保を図っています。

冷製ロールレタスの プチプチライスサラダ

プチプチ食感のとびっ子やとんぶりなどを使って、
レタス巻きにした一口サイズのフィンガーライスです。



●材料 3パック分

炊飯したカルローズ※ …… 250g
海老 5mm角カット …… 100g
玉ねぎみじん切り …… 25g
グリーンペッパー水煮みじん切り… 8g
とんぶり …… 35g
とびっ子 …… 25g
マヨネーズ …… 100g

プチプチ
ライスサラダ

レタスの葉 …… 16枚
スライスプロセスチーズ …… 6枚

●作り方

- ① 炊飯したカルローズにカットした海老、玉ねぎ、グリーンペッパーととんぶり、とびっ子をマヨネーズで混ぜ合わせます。
- ② レタスは軽くボイルをしてからよく水気を切ります。
- ③ 1本につきレタス4枚広げてからチーズを並べて①のライスサラダ(1本分約180g)を乗せて巻きます。
- ④ レタス巻きにした③を約3cm幅にカットをして出来上がり。

※カルローズの炊飯方法

カルローズの重量の1.2倍の水量で炊飯します。

数種の野菜のライスサラダ トマトジュレドレッシング

数種の野菜とカルローズをオリーブオイルで合わせて、
トマトジュースで仕上げたドレッシングをジュレにしました。



●材料 3パック分

炊飯したカルローズ(P1参照) …… 250g
 グリーンピース缶 …… 25g
 カリフラワー …… 75g
 ブロccoli …… 75g
 ズッキーニ 輪切り …… 25g
 ブラックオリーブ 輪切り …… 15g
 バージンオリーブオイル …… 10g
 塩 …… 5g
 ブラックペッパー …… 1g

数種の野菜の
ライスサラダ

トマトジュース …… 300g
 ゼラチン …… 5g
 醸造酢 …… 20g
 レモン果汁 …… 20g
 塩 …… 3g
 タバスコ …… 少々
 カラフルトマト 乱切り …… 200g

トマトジュレ
ドレッシング

ベビーリーフ …… 60g
 セルフィーユ …… 少々

●作り方

- ① 炊飯したカルローズにボイルしたカリフラワー、ブロッコリー、ズッキーニとグリーンピース、ブラックオリーブ、オリーブオイルを合わせて塩胡椒で味を調えます。
- ② 次にトマトジュースと醸造酢、レモン果汁、タバスコ、塩に溶かしたゼラチンを加えてから更に乱切りにしたカラフルトマトを加えて冷蔵庫で冷やし固めます。
- ③ カップに①とベビーリーフを合わせながら盛り付けてから②のトマトジュレドレッシングをかけて最後にセルフィーユをのせて出来上がり。

赤い野菜と ローストビーフのサラダ SUSHI

紅いも酢を使ったすし飯に各種みじん切りにした野菜とローストビーフを合わせました。
ナッツの食感とフルーツのほのかな甘みが特徴の変わり肉寿司です。



●材料 4カップ分

炊飯カルローズ(P1参照) 400g
 紅いもすし酢 20g
 ピュアオリーブオイル 10g
 ローストビーフスライス 50g
 パージンオリーブオイル 5g
 赤パプリカ 40g > 5 mm ダイスカット
 しそにんにく 20g > 5 mm ダイスカット
 ドライクランベリー 10g > 5 mm ダイスカット
 紫キャベツ 200g > 5 mm ダイスカット
 紅いもすし酢 20g
 ピュアオリーブオイル 5g

カシューナッツロースト 10g > カット
 レモン 1/8カット
 ブラックペッパー 適量

●作り方

- ① 炊飯カルローズに紅いもすし酢、オリーブオイルを和えて冷ましておきます。
- ② ローストビーフをひと口大にカットし、オリーブオイルを混ぜ合わせておきます。
- ③ 野菜をそれぞれカットしておきます。
- ④ 紫キャベツカットに紅いもすし酢、オリーブオイルを和えて10分程度置き野菜も混ぜ、①のライスに和えます。
- ⑤ 皿に④を盛りつけて②とカシューナッツカットをのせ、ブラックペッパーをかけます。
- ⑥ レモン果汁をかけて出来上がり。

燻製の香る海鮮ライスサラダ

カルローズのスモークとビネガーの相性のよさを活かして、サーモン、牡蠣、チーズと合わせた香り豊かなサラダです。



●材料 4パック分

炊飯したカルローズ(P1参照) ……	250g	ライスサラダ
きゅうりみじん切り ……	10g	
レッドオニオンみじん切り ……	10g	
グリーンオリーブ ……	10g	
雑穀豆 ……	50g	
バージンオリーブオイル ……	15g	
塩 ……	1g	
ブラックペッパー ……	0.5g	

スモークサーモン ……	4枚
スモークオイスター (缶詰め又は自家製) ……	4粒
セルフィーユ ……	4枚
ピンクペッパー ……	8粒

●作り方

- ① 炊飯したカルローズに各種の野菜と雑穀豆、オリーブオイルを合わせて塩胡椒で味を調えます。
- ② スモークオイスターは缶詰めもしくは桜チップなどで大粒の生牡蠣をスモークします。
- ③ パックにライスサラダを約80gのせてからスモークサーモンとスモークオイスター各1枚を盛り付けます。
- ④ 最後にセルフィーユとピンクペッパーをのせて出来上がり。

ジャンバラヤ風味のライスコロッケと ケイジャンミートソース

ジャンバラヤ仕立ての炊き込みご飯をボール状のコロッケにして、仕上げにケイジャンミートソースをかけました。



●材料 4パック分

カルローズ(生米)…………… 250g	}	ジャンバラヤ	牛挽肉…………… 200g	}	ケイジャン ミートソース
にんにく みじん切り…………… 5g			ピュアオリーブオイル …… 10g		
玉ねぎ みじん切り…………… 50g	}	ライス コロッケ	にんにく みじん切り…………… 15g		
ケイジャンパウダー…………… 4g			玉ねぎ みじん切り…………… 50g		
トマトピューレ…………… 20g			にんにく みじん切り…………… 50g		
チキンブイヨン…………… 300g			ケイジャンパウダー…………… 10g		
チョリソーソーセージみじん切り… 100g			トマトホール缶…………… 300g		
バター粉					
パン粉					

●作り方

- ① 炊飯器にカルローズとにんにく、玉ねぎ、ケイジャンパウダー、トマトピューレを入れてチキンブイヨンを注いで炊き上げます。
- ② みじん切りにしたチョリソーをフライパンで炒めてから炊き上がった①と合わせて冷めます。
- ③ 冷ました②を1個25gのボール状にしてからバター粉を絡ませ、パン粉をつけます。
- ④ ケイジャンミートソースは、まず鍋にオリーブオイルを引いてからにんにく、牛挽肉、にんにく、玉ねぎをソテーします。
- ⑤ ソテーした④にケイジャンパウダーとトマトホール缶を加えて煮込んでソースを仕上げます。
- ⑥ 180度の油に③のライスコロッケを約2分間揚げて⑤のソースを添えて出来上がり。

海老のエスニック ココナッツチャーハン

ぷりぷりの海老にココナッツオイルで仕上げたガーリックチャーハンはココナッツとパクチーの香り漂うエスニックな一品です。



●材料 2パック分

炊飯したカルローズ(P1参照) …… 300g
剥き海老 1cm角カット …… 100g
赤パプリカ 1cm角カット …… 30g
緑パプリカ 1cm角カット …… 30g
ブテイトマト半カット …… 60g
ココナッツオイル …… 20g
にんにく みじん切り …… 5g
塩 …… 3g
ブラックペッパー …… 1g
パクチー …… 10g

●作り方

- ① フライパンにココナッツオイルを引いてからにんにくを炒めます。
- ② 次に①に海老を炒めてから炊飯したカルローズとパプリカ、ブテイトマトを加えて塩胡椒で味を調えます。
- ③ 仕上げにパクチーを添えて出来上がり。

ハム&チーズのカルローズリゾットサンド バーガースタイル

カルローズリゾットを円形のパンズ状にしてから、ソテーして薄切りハムとチーズをサンドしたライスバーガーです。



●材料 5個分

カルローズ(生米) …… 250g	}	リゾット	薄切りロースハム …… 100g(1個20g)
無塩バター …… 20g			パルメザンチーズブロック …… 25g(1個5g)
にんにく みじん切り …… 5g	}	リゾット パンズ	セルパチコ …… 25g(1個5g)
玉ねぎ みじん切り …… 120g			
ビーフブイヨン …… 220g			
生クリーム …… 100g			
MIXシュレッドチーズ …… 70g			
塩 …… 2g			
ブラックペッパー …… 1g			
無塩バター …… 25g			
薄力粉 …… 少々			

●作り方

- ① 鍋にカルローズの生米とバター、にんにく、玉ねぎをソテーします。
- ② ①にビーフブイヨンを注いで沸騰したら弱火で約13分間ボイルします。
- ③ 更に生クリームとチーズを加えて5分間煮込み塩胡椒で味を調べてから冷まします。
- ④ セルクルに③のリゾット1個50gを型に入れて冷凍庫で固めます。
- ⑤ 薄力粉を④に塗してからフライパンにバターを引いて弱火でソテーします。
- ⑥ ハムとスライスにしたパルメザンとセルパチコを⑤のリゾットパンズに挟んで出来上がり。

冷たいソイクラムチャウダー & キヌア入りカルローズ

あさりの風味の豆乳クラムチャウダーを冷製に仕上げ、
 煎り豆腐と合わせたカルローズにかけます。



●材料 4パック分

カルローズ(生米) …… 200g
 キヌア …… 20g
 木綿豆腐 …… 1丁
 水 …… 260g
 ネギオイル …… 10g

キヌア入り
カルローズ

セルフィーユ …… 4枚
 パセリ みじん切り …… 少々

ピュアオリーブオイル …… 15g
 剥きあさり …… 500g
 白ワイン …… 50g
 にんにく みじん切り …… 10g
 玉ねぎ 5mm角 …… 70g
 にんじん 5mm角 …… 50g
 豆乳 …… 500g
 薄力粉 …… 5g
 塩 …… 5g
 ホホワイトペッパー …… 1g

冷たい
ソイクラム
チャウダー

●作り方

- ① フライパンに木綿豆腐を箸などに越してからフライパンで煎り豆腐を作ります。
- ② 炊飯器にカルローズ、キヌア、水を入れて炊飯してから①を合わせてネギオイルで絡めて冷めます。
- ③ 鍋にオリーブオイルを引いてからにんにく、あさり、にんじん、玉ねぎ、薄力粉の順にソテーし、白ワインと豆乳を注いでスープにとろみがついたら塩胡椒で味を調べて冷やします。
- ④ パックに②のキヌア入りカルローズを盛り付けてセルフィーユをのせる。③のスープはカップに注いでからパセリをのせて出来上がり。

ガンボスープ&ジャークカルローズ

アメリカの代表的なガンボスープを
ジャークスパイスライスにかけます。



●材料 3パック分

カルローズ(生米) …… 200g
ジャークシーズニング …… 5g
チキンブイヨン …… 250g
レンズ豆 …… 25g
ワイルドライス …… 10g

ジャーク
カルローズ

鶏もも肉 1cm角 …… 150g
ピュアオリーブオイル …… 10g
にんにく …… 5g
デミグラスソース …… 50g
玉ねぎ 5mm角 …… 50g
トマト 1cm角切り …… 50g
ケイジャンパウダー …… 2.5g
チキンブイヨン …… 600g
オクラ 1cm輪切り …… 90g
ヤングコーン 1cm輪切り …… 45g

ガンボ
スープ

●作り方

- ① 炊飯器にカルローズ、ジャークシーズニング、チキンブイヨンを入れて炊き上げます。
- ② 鍋にレンズ豆は約8分、ワイルドライスは10分間ボイルして炊飯した①と合わせます。
- ③ 鍋にオリーブオイルを引きにんにくを炒めてから、鶏もも肉、玉ねぎ、ケイジャンパウダーを炒め、チキンブイヨン、デミグラスソース、オクラ、ヤングコーンを加えて軽く煮込みます。
- ④ 更にトマトを加えてガンボスープを仕上げます。
- ⑤ パックに④のガンボスープと②のジャークカルローズを盛り付けて出来上がり。

バッファローポークと スパイス カルローズボウル

バッファローソースで漬けた豚スペアリブを、
数種のスパイスで合わせたカルローズの上にのせたボウル(丼)スタイルです。



●材料 2パック分

カルローズ(生米) …… 200g
 玉ねぎみじん切り …… 50g
 にんじんみじん切り …… 50g
 パプリカパウダー …… 2g
 コリアンダーパウダー …… 2g
 クミンパウダー …… 1g
 ジンジャーパウダー …… 1g
 チキンブイヨン …… 250g
 無塩バター …… 10g

スパイス
カルローズ

豚スペアリブ …… 4本
 トマトケチャップ …… 30g
 にんにくすりおろし …… 3g
 チリソース …… 15g
 醸造酢 …… 5g
 クレソン …… 適量

バッファロー
ポーク

●作り方

- ① 炊飯器にスパイスカルローズの各材料を加えて炊き上げます。
- ② 豚スペアリブは各材料を合わせて一晩寝かせてから200度のオープンで約15分間焼きます。
- ③ パックに①を盛りつけてから②のをせ、最後にクレソンを添えて出来上がり。

チキンオーバー カルローズライス

ニューヨークベンダーでお馴染みのチキンオーバーライスを、野菜と合わせてボウル(丼)仕立てにしました。



●材料 3パック分

カルローズ(生米) …… 250g	ターメリック ライス	レタス千切り …… 120g	付け合わせ
にんじんみじん切り …… 25g		赤パプリカスライス …… 15g	
ターメリックパウダー …… 5g		緑パプリカスライス …… 15g	
バター …… 15g	チキン	サワークリーム …… 30g	ソース
チキンブイヨン …… 300g		チリソース …… 30g	
鶏もも肉 …… 300g			
塩 …… 3g	グリルチキン		
ブラックペッパー …… 1g			

●作り方

- ① 炊飯器にターメリックライスの各材料を入れて炊き上げます。
- ② 鶏もも肉は塩胡椒で下味をつけてから250度のオーブンで約10分間焼きます。
- ③ パックに①と②と千切りにしたレタス、パプリカを添えます。
- ④ サワークリームとチリソースをかけて出来上がり。

菜食ヴィーガン カルローズボウル

ヴィーガンスタイルのチャーハンに
アボカドやトマトなどをトッピングした健康ライスボウルです。



●材料 3パック分

炊飯したカルローズ (P1 参照) …… 450g
雑穀豆 …… 150g
オリーブオイル …… 20g
にんにく みじん切り …… 10g
白醤油 …… 20g
塩 …… 少々
ホワイトペッパー …… 少々

ヴィーガン
ライス

オリーブオイル …… 20g
にんにく みじん切り …… 10g
木綿豆腐 1cm角 …… 1/2丁
アボカド 1cm角 …… 1/2個
トマト 1cm角 …… 80g
塩 …… 少々
ホワイトペッパー …… 少々

付け
合わせ

●作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを引いてからにんにく、炊飯したカルローズ、雑穀豆を炒めて白醤油、塩、ホワイトペッパーで味を整えます。
- ② 次に付け合わせとしてフライパンにオリーブオイルを引いてから豆腐、トマト、アボカドの順に炒めてから塩胡椒で味を調えます。
- ③ パックに①を盛り付け、②の付け合わせをのせて出来上がり。

冷製カルローズドライカレーと 冷たいキーマカレー

お豆で仕上げたターメリック炊き込みドライカレーを冷やして、
鶏ひき肉で仕上げた冷たいキーマカレーを添えました。



●材料 3パック分

カルローズ(生米)…… 300g
ターメリックパウダー…… 5g
カレー粉 …………… 3g
チキンブイヨン ……… 360g
ガルバンゾービーンズ … 50g
ケッパー …………… 20g
バージンオリーブオイル… 20g

ドライ
カレー

ピュアオリーブオイル …… 5g
にんにく みじん切り …… 10g
玉ねぎ みじん切り …… 50g
にんじん みじん切り …… 35g
鶏ひき肉 …………… 200g
カレー粉 …………… 5g
チキンブイヨン ……… 100g
醤油 …………… 50g
ウスターソース ……… 20g
トマトケチャップ …… 20g
ピーナッツクリーム …… 15g

キーマ
カレー

●作り方

- ① 炊飯器にドライカレーの材料を入れて炊飯してから冷まします。
- ② 鍋にオリーブオイルを引いてからにんにく、玉ねぎ、にんじん、鶏ひき肉の順に炒めます。
- ③ ②にカレー粉とチキンブイヨン、醤油、ウスターソース、トマトケチャップ、ピーナッツクリームを加えて軽く煮込んでから冷まします。
- ④ パックにそれぞれを盛り付けて出来上がり。

色彩ライスサラダ& 冷たい赤い野菜のカレー

色鮮やかなカラフル野菜の角切りとカルローズを合わせてライスサラダにして
トマトベースの冷たいカレーをかけました。



●材料 4パック分

炊飯したカルローズ(P1参照)・・・ 500g
赤パプリカみじん切り・・・ 30g
グリーンピース・・・ 50g
グリーンオリーブみじん切り・・・ 50g
ズッキーニみじん切り ポイル・・・ 100g
バージンオリーブオイル・・・ 20g
塩・・・ 3g
ブラックペッパー・・・ 適量

色彩
ライス
サラダ

ピュアオリーブオイル・・・ 25g
にんにくみじん切り・・・ 25g
タカの爪・・・ 3本
トマトホール缶裏ごし・・・ 500g
ビーツすりおろし・・・ 60g
コリアンダーパウダー・・・ 5g
クミンパウダー・・・ 5g
カルダモンパウダー・・・ 1g
ガラムマサラ・・・ 3g
塩・・・ 6g

冷たい
赤い野菜の
カレー

●作り方

- ① ボールに炊飯したカルローズとその他の材料を合わせて塩胡椒で味を調えて冷まします。
- ② フライパンにオリーブオイルを引いてからにんにく、タカの爪を炒めます。
- ③ ②にトマトホール缶とビーツ、各スパイスを加えて酸味が取れるまで弱火で煮込んでから冷まします。
- ④ パックに②と③をそれぞれ盛り付けて出来上がり。

マグロの逆巻SUSHI

マグロ赤身をロール状にしてその中にカルローズを詰めた逆巻SUSHIにいくらを乗せた見た目の新しいSUSHIです。



●材料 2パック分

炊飯したカルローズ…… 180g
すし酢…… 15g } すし飯 1個 15g

まぐろ赤身…… 300g(1枚25g)
いくら…… 20g
ガリ…… 30g(1パック15g)

●作り方

- ① 炊飯したカルローズをすし酢と合わせます。
- ② マグロの柵を薄切りにカットします。
- ③ 1個15gのすし飯に②を巻きます。
- ④ ③にいくらをのせてガリを添えて出来上がり。

海鮮SUSHI テリーヌ

まぐろ、サーモン、海老などをミルフィーユ状にカルローズに挟み押し寿司風に仕上げてモザイク状に盛り付けます。



●材料 3パック分

炊飯したカルローズ……………360g } すし飯1本120g
すし酢……………35g }

まぐろ赤身……………300g(1本分100g)
刺身用サーモン……………300g(1本分100g)
寿司用開き海老……………240g(1本分80g)

●作り方

- ① 炊飯したカルローズをすし酢と合わせます。
- ② まぐろとサーモンはスライスして用意します。
- ③ 型にすし飯→まぐろ→すし飯→サーモン→すし飯→海老の順に1本目
次にすし飯→サーモン→すし飯→海老→すし飯→まぐろの順にもう1本目
更にすし飯→海老→すし飯→まぐろ→すし飯→サーモンの順にもう1本を押し寿司にします。
- ④ 各③をそれぞれカットします。
- ⑤ パックにモザイク柄になるように盛り付けて出来上がり。



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USA Rice Millers' Association (全米精米業者協会)、米生産者団体のUSA Rice Farmers (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。