

健康的な雑穀レシピアイデア集

混ぜこみ用穀物シリーズ

開封後そのまま料理にお使いいただける、加熱調理済みの穀物加工品です。白飯やパン生地に混ぜるだけで簡単に差別化が図れるほか、揚げ物やサラダ、スイーツなどに幅広くご活用いただけます。穀物の香ばしさや食感、栄養素などで、魅力あるメニュー作りをお手伝いします。



基本のご飯アレンジ

オリコ発芽玄米アップ、**NEW五穀アップRP**を白米と一緒に炊飯、もしくは炊きあがった白飯に混ぜる(※)だけで簡単に玄米ご飯、五穀ご飯ができて上がります。また、一緒に炊飯する場合も水の添加は必要ありませんので、気軽にお使いいただけます。雑穀を混ぜたご飯はぼそぼそとしがちですが、**オリコ発芽玄米アップ**、**NEW五穀アップRP**ならしっかりと食べやすい口当たりになります。

おすすめの割合

白米：**オリコ発芽玄米アップ** or **NEW五穀アップRP**

= 2合(300g) : 100g

→炊飯後の白飯の場合は650g

※白飯と混ぜる場合は、炊飯器の中で15分以上の保温、もしくは電子レンジで温めてから混ぜていただくと、白飯となじみやすく、しっかりと仕上がります。



後：オリコ発芽玄米アップ

前：NEW五穀アップRP

DEEP FRIED 揚げ物

やわらかく炊き上げた**混ぜこみ用穀物シリーズ**は食材になじみやすく、さまざまな料理に手軽にお使いいただけます。カロリーが気になる揚げ物も、白飯や肉の代わりに**混ぜこみ用穀物シリーズ**を使えば、体にもやさしい一品に。

穀物の旨みがぎゅっとつまった

ライスコロケ

日本でも人気のイタリア料理「ライスコロケ」も白飯の代わりに**オリコ玄米アップ**と**NEW五穀アップRP**を合わせて使えば、ヘルシーに仕上がります。とろっと溶けだしたチーズと、下に敷いた**ザク切り野菜のサルサdeチリ**が相性抜群。ぎゅっとつまった穀物の旨みがしっかりと感じられる一品です。

ザク切り野菜のサルサdeチリ

タマネギ、ズッキーニ、ピーマン、赤ピーマンのザクザクとした食感とトマトの色彩、本格的な辛味にこだわったサルサです。



あっさりと食べやすい

玄米メンチカツ

牛ひき肉の半量を**オリコ玄米アップ**に置き換え、さらにたっぷりのキャベツを加えたメンチカツ。こってり重くなりがちなメンチカツもあっさりとお食べやすくなります。

【ドッグアレンジ】

ドッグパンにはさんでメンチカツドッグにすれば、幅広い方々に喜ばれる一品になります。



GRILLED 焼き物

食材とのなじみがよい**混ぜこみ用穀物シリーズ**は、特にひき肉との相性が抜群です。やわらかく炊き上げているので手でもまとめやすく、食材のつなぎとしても活躍します。味わいもやさしくなるので、お子様や女性向けメニューにもぴったりです。



玄米がほんのり香る

玄米ハンバーグ

ひき肉の半量を**オリコ玄米アップ**に置き換えて焼き上げたハンバーグは、玄米の香ばしさがほんのり感じられる、やさしい味わいです。お肉の味がかつり感じられるハンバーグもおいしいですが、食物繊維・ミネラルが豊富な**オリコ玄米アップ**を加えれば、体にもうれしい一品になります。



【ハンバーガーアレンジ】

レタスと厚切りトマト、
ザク切り野菜のサルサdeチリと
玄米ハンバーグをバンズではさめば、
野菜たっぷりヘルシーハンバーガーのでき上がり！

お肉だけと変わらないおいしさ！

五穀餃子

豚ひき肉の半量を**NEW五穀アップRP**に置き換えた餃子は、お肉だけと変わらないおいしさです。豚ひき肉をすべて**NEW五穀アップRP**に置き換えてもOK。ついつい食べ過ぎてしまう餃子もこれなら安心です。キャベツ、ニラの定番具材はもちろん、さまざまな食材でバラエティ化が図れます。



SWEETS スイーツ

混ぜこみ用穀物シリーズは、スイーツにも気軽にご使用いただけます。いつものスイーツに混ぜるだけ！食感、味わいなどに変化を与えるのに最適です。穀物の自然な甘みで、体にもうれしいスイーツに仕上がります。

もち米に玄米をMIX！

玄米おはぎ

お彼岸に欠かせないおはぎに**オリコ発芽玄米アップ**が大活躍！
もちもちのもち米にぶちぶちの**オリコ発芽玄米アップ**が効ければ
食感も楽しく、体にもうれしいおはぎに仕上がります。

本来、秋のお彼岸に食べるのは「おはぎ」、春のお彼岸に食べるのは「ぼたもち」と呼ばれますが、現在では春も秋も「おはぎ」と呼ぶのが一般的です。季節の食べ物を飽きずに食べてもらう工夫も重要ですね。



こんな
使い方も！

五穀と白玉入り！

抹茶シェイク

NEW五穀アップRPと白玉を入れた抹茶シェイクは、まるでスイーツを飲んでいるかのよう。もちもちした白玉と五穀の食感を楽しむ、食べるドリンクです。

卵・牛乳不使用で体にやさしい

五穀のもっちりブラウニー

人気のブラウニーは、卵・牛乳を使わなくてもおいしくできます。アレルギーにも対応した、体にやさしいスイーツ。粉を減らして**NEW五穀アップRP**を加えればさらにヘルシーに。外はカリッ、中はしっとりもちもちな食感に仕上がります。

食事パン

いつもの食事パンに**混ぜこみ用穀物シリーズ**をプラスすれば、風味豊かな食事パンのバリエーションが広がり、差別化が図れます。下処理の必要がないようやわらかく炊き上げているため、使い方はとても簡単！生地を作る際にそのまま加えるだけで、手軽に穀物のチカラを取り入れることができます。

17穀

17穀ブレッド

17穀をたっぷり練りこんだ食パンは、穀物の香ばしい風味とモチリとした口当たりをお楽しみいただけます。手軽においしく、毎日のパンに健康感をプラスします。



配合

小麦粉（ミリオン）	100%
パン酵母 （オリエンタルイースト）	2.5
パン品質改良剤 （Cオリエンタルフード）	0.1
砂糖	6
油脂：ショートニング	6
食塩	2
脱脂粉乳	2
総菜 （17穀アップRP）	50
水	69

工程

油脂 17穀アップRP
ミキシング：L2M5↓M4H2↓L2分
捏上温度：28℃
フロア時間：60分
分割重量：480g
ベンチ時間：20分
成型：ワンローフ型使用
ホイロ時間：45分
ホイロ条件：35℃/85%RH
焼成時間：25分
焼成温度：①190℃/②205℃

玄米

玄米ロール

ふっくらと炊き上げた玄米をたっぷり練りこんだロールパンは、ソフトでもっちりとした口当たりをお楽しみいただけます。玄米の風味豊かな香りが料理とよく合う味わいです。

配合

小麦粉（ミリオン）	70%
小麦粉（ナンバーワン）	30
パン酵母（VF）	3.5
パン品質改良剤 （Cアンティース）	0.1
砂糖	12
油脂：マーガリン	5
食塩	1.2
全卵	5
総菜 （オリコ玄米アップ）	30
水	57

工程

油脂 オリコ玄米アップ
ミキシング：L2M5↓M4H1↓L2分
捏上温度：28℃
フロア時間：60分
分割重量：50g
ベンチ時間：20分
成型：結び
ホイロ時間：50分
ホイロ条件：35℃/85%RH
焼成時間：10分
焼成温度：200℃





发芽玄米リュスティック

やわらかく炊き上げた发芽玄米をたっぷり練りこみ、風味豊かに仕上げました。噛み締めるほどに香味が広がる、味わい深いフランスパンです。



配合

小麦粉 (リスドオル)	100%
パン酵母 (VF)	2
パン品質改良剤 (CアンティーS)	0.1
食塩	2
モルトエキス (モルトエース20)	0.3
総菜 (オリコ发芽玄米アップ)	40
水	72

工程

オリコ发芽玄米アップ

ミキシング	: L3M6H2 ↓ L2分
捏上温度	: 25℃
フロア時間	: 90分
分割重量	: 150g
成型	: 生地をのぼし10×10cmにカット
ホイロ時間	: 50分
ホイロ条件	: 28℃ / 80%RH
焼成時間	: 20分
焼成温度	: ㊤230℃ / ㊦220℃ (スチームあり)

配合

小麦粉 (ミリオン)	70%
小麦粉 (ナンバーワン)	30
パン酵母 (US)	3
パン品質改良剤 (CアンティーS)	0.1
砂糖	15
油脂: マーガリン	10
食塩	1.5
脱脂粉乳	3
総菜 (NEW焙煎ライアップRP)	30
水	59

工程

油脂 NEW焙煎ライアップRP

ミキシング	: L3M4 ↓ M4H2 ↓ L2分
捏上温度	: 27℃
フロア時間	: 60分
分割重量	: 50g (スケッパーでカット)
ホイロ時間	: 45分
ホイロ条件	: 35℃ / 85%RH
トッピング	: 小麦粉 適宜
焼成時間	: 9分
焼成温度	: ㊤185℃ / ㊦195℃



ふんわり田舎パン

いびつな形が素朴な、気取らないおいしさの食卓パンです。ほんのりとした甘さとライ麦の香ばしい風味が豊かに広がります。



五穀

五穀クロワッサン

五穀を練りこんだクロワッサンは、油脂の香りと穀類の香ばしさが調和したおいしさです。つぶつぶ食感もアクセント。クロワッサンサンドのヘルシー感アップにもおすすめです。



配合

小麦粉 (リスドオル)	100%
パン酵母 (LT-3)	5
パン品質改良剤 (ユーロベイクLS)	0.5
砂糖	10
油脂: マーガリン	8
食塩	1.6
脱脂粉乳	3
本格パン種 (クレム・ドウ・ルヴァン)	5
総菜 (NEW五穀アップRP)	30
水	45
<対生地>	
ロールイン油脂	15

工程

油脂 NEW五穀アップRP

ミキシング	: L2M4H1 ↓ M4H1 ↓ M2分
捏上温度	: 21℃
フロア時間	: 30分
大分割	: 2kg
リタード条件	: 0℃ / 15~20時間
ロールイン	: 油脂300g 4つ折り1回、3つ折り1回
厚さ	: 3.5mm
分割重量	: 60g (10cm×18cm)
成型	: クロワッサン形
ホイロ時間	: 50分
ホイロ条件	: 32℃ / 80%RH
焼成時間	: 16分
焼成温度	: ㊤200℃ / ㊦200℃

17穀

17穀ちぎりパン

小さく丸めたパン生地を一つにして焼き上げることで、ひと口ずつ食べやすいちぎりパンに仕上げました。17種類の穀物の香ばしさを 즐기ください。



配合

小麦粉 (ミリオン)	100%
パン酵母 (オリエンタルイースト)	3
パン品質改良剤 (Cオリエンタルフード)	0.1
砂糖	8
油脂: マーガリン	8
食塩	2
脱脂粉乳	2
本格パン種 (クレム・ドウ・ルヴァン)	5
総菜 (17穀アップRP)	50
水	60

工程

油脂	17穀アップRP
ミキシング: L3M6↓M4H1↓L2分	
捏上温度: 27℃	
フロア時間: 60分	
分割重量: 20g×7	
ベンチ時間: 20分	
成型: 丸め (角型8×8×8cm使用)	
オリーブオイルを絡める	
ホイロ時間: 50分	
ホイロ条件: 35℃/85%RH	
焼成時間: 25分	
焼成温度: 210℃	

黒米

黒米ロール

黒米の粒感がひと口ごとに健康感を高めてくれる食事パンです。ほんのり色づいたパンの色も黒米の色。見た目でも楽しませてくれる一品です。



配合

小麦粉 (ミリオン)	70%
小麦粉 (ナンバーワン)	30
パン酵母 (オリエンタルイースト)	3.5
パン品質改良剤 (Cアンティース)	0.1
砂糖	18
油脂: マーガリン	10
食塩	1.5
脱脂粉乳	3
全卵	10
モルトエキス (モルトエース20)	0.5
総菜 (黒米アップRP)	30
水	60

工程

油脂	黒米アップRP
ミキシング: L3M4H1↓M3H2↓L1分	
捏上温度: 27℃	
フロア時間: 60分	
分割重量: 50g	
ベンチ時間: 20分	
成型: ロール形	
ホイロ時間: 70分	
ホイロ条件: 35℃/80%RH	
焼成時間: 9分	
焼成温度: 210℃	

手軽にもう一品!

食材に練りこむのはもちろん、**混ぜこみ用穀物シリーズ**はサラダやスープの具材としても活躍します。サラダに和えれば野菜をよりおいしく食べやすくします。

食感が楽しい!

タブリ風サラダ

たっぷりの野菜に**オリコ玄米アップ**を混ぜ合わせたタブリ風サラダ。

タブリとは通常ブルガーという小さく刻まれた小麦を使った中東のサラダです。シャキシャキした野菜とつぶつぶの玄米、もちもちの五穀の食感がくせになります。

玄米と五穀がたっぷりの野菜をまとめてくれるので、食べやすく、彩りもきれいな新感覚サラダです。





菓子パン

甘い菓子パンに**混ぜこみ用穀物シリーズ**を使うことで、和のイメージが高まるとともに、健康感もプラスできます。風味や食感も豊かで、おいしさがアップします。

五穀 五穀あん包み

サクサクのデニッシュにやわらかく炊き上げた五穀と小倉あんを混ぜた五穀あんを包みました。ほどよい甘さは、大人の味わいを演出します。



配合

小麦粉 (リスドオル)	60%
小麦粉 (バイオレット)	40
ベーキングパウダー (デルトン)	2
砂糖	2
油脂: ショートニング	8
食塩	1.6
モルトエキス (モルトエース20)	0.3
全卵	10
本格パン種 (パネトーネ種 Vecchio)	5
水	36
【対生地】	
ロールイン油脂	40

工程

油脂	
ミキシング: ↓L	5分
捏上温度:	20℃
大分割:	2kg
リタード条件:	0℃ / 15~20時間
ロールイン: 油脂	800g
	4つ折2回、3つ折2回
厚さ:	2mm
分割重量:	50g (11cm×11cm)
成型:	※五穀あん30g包む (マフィンカップ使用)
ラックタイム:	30分
トッピング:	卵黄適宜
	ケシの実適宜
焼成時間:	25分
焼成温度:	200℃

※五穀あん
総菜(NEW五穀アップRP): こしあん
= 1:1で混ぜる



玄米 桜と玄米あんのデニッシュ

桜のやさしい風味と香ばしい玄米あんが相性よいデニッシュです。桜の葉の塩漬けも一緒に包み、高級感を演出。ひと口食べるごとに春らしい桜の香りがふわっと広がります。



配合

小麦粉 (リスドオル)	80%
小麦粉 (エクリチュール)	20
パン酵母 (LT-3)	5
パン品質改良剤 (ユーロベイクLS)	0.5
砂糖	6
油脂: マーガリン	5
食塩	1.6
発酵風味液 (極旨)	3
水	45
【対生地】	
ロールイン油脂	25

工程

油脂	
ミキシング: ↓L	3M1分
捏上温度:	21℃
大分割:	2kg
リタード条件:	0℃ / 15~20時間
ロールイン: 油脂	500g
	3つ折3回
厚さ:	2.3mm
分割重量:	45g (10cm×10cm)
成型:	オリコライスパオサクラ15g
	※玄米あん15g包む
	座布団形にし閉じ口を上にする
ホイロ時間:	60分
ホイロ条件:	32℃ / 75%RH
焼成時間:	16分
焼成温度:	⓪190℃ / ㊦205℃
トッピング:	アイシング適宜

※玄米あん
総菜(オリコ玄米アップ): こしあん



あんのアレンジに!

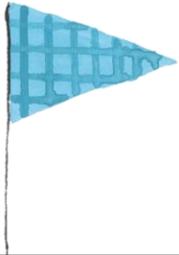
混ぜこみ用雑穀シリーズは、あんと1:1で合わせれば、食感の楽しい五穀あん、玄米あんなどに变身します。さまざまな素材と組み合わせやすい、自然なおいしさのヘルシーあんです。



五穀あん

玄米あん

(NEW五穀アップRP使用) (オリコ発芽玄米アップ使用)



惣菜パン&サンドイッチ

生地とのなじみがよい**混ぜこみ用穀物シリーズ**は、惣菜パンでも活躍！
つぶつぶとした見た目は健康イメージを高め、満足感につながります。



五穀のカレードーナツ

ミネラル豊富な五穀を練りこみ、ほんのり甘く香ばしく仕上げた生地でカレーを包みました。



配合

小麦粉(ミリオン)	100%
パン酵母(VF)	3
パン品質改良剤 (Cアンティース)	0.1
ベーキングパウダー(DF)	4
砂糖	12
油脂:ショートニング	10
食塩	1.2
脱脂粉乳	3
全卵	10
総菜 (NEW五穀アップRP)	30
水	53

工程

油脂 NEW五穀アップRP
ミキシング: L2M6↓M4H2↓L2分
捏上温度: 27℃
フロア時間: 60分
分割重量: 60g
ベンチ時間: 20分
成型: オリコカレー-MANZOKU50g包む
ホイロ時間: 30分
ホイロ条件: 35℃/85%RH
揚げ時間: 5分
揚げ温度: 180℃

配合

小麦粉(ミリオン)	70%
小麦粉(ナンバーワン)	30
パン酵母 (オリエンタルイースト)	3.5
パン品質改良剤 (Cアンティース)	0.1
(イージーソフト)	1
砂糖	15
油脂:ショートニング	10
食塩	1.5
脱脂粉乳	3
全卵	10
総菜 (17穀アップRP)	15
水	60

工程

油脂 17穀アップRP
ミキシング: L2M5H2↓M4H2↓L2分
捏上温度: 27℃
フロア時間: 60分
分割重量: 50g
ベンチ時間: 20分
成型: 再丸めし、粉末チーズをつける 十字にカット(丸型φ10cm使用)
ホイロ時間: 50分
ホイロ条件: 35℃/85%RH
トッピング: ※コーンマヨネーズ25g
焼成時間: 12分
焼成温度: ①190℃/②200℃
※コーンマヨネーズ 半固体状ドレッシング(MYマヨソースV2): コーン =1:1で混ぜる



マヨコーンカップ

プチッとほじけるコーンの食感と、17穀の香ばしい味わい、粒感が楽しめる惣菜パンです。見た目もよく、思わず手に取りたくなる一品です。



配合

小麦粉(カメリヤ)	100%
パン酵母 (オリエンタルイースト)	2.5
パン品質改良剤 (Cオリエンタルフード)	0.1
(イージーソフト)	1
砂糖	5
油脂:マーガリン	6
食塩	2
脱脂粉乳	3
はちみつ	5
本格パン種 (パネトーネ種 Vecchio)	5
総菜 (NEW焙煎ライアップRP)	30
水	65

工程

油脂 NEW焙煎ライアップRP
ミキシング: L2M6↓M4H2↓L1分
捏上温度: 27℃
フロア時間: 60分
分割重量: 280g×4(2斤)
ベンチ時間: 35分
成型: U字詰め
ホイロ時間: 35分
ホイロ条件: 35℃/85%RH
焼成時間: 40分
焼成温度: 210℃
仕上げ: 1.7mmにスライスし、1枚に バターをぬりきゅうりをのせる
2. もう1枚の両面にもバターを塗り 重ね、スモークサーモンをのせる
3. もう1枚に※わさびクリーム チーズ30gを塗り重ねる
4. ラップをして冷蔵庫で少し冷やし、 3等分にカット



スモークサーモン&きゅうりの ライ麦パンサンド

ライ麦食パンで彩りとヘルシー感をプラスしたサンドイッチです。ワサビの風味がさわやかに広がります。



※わさびクリームチーズ
総菜(NEW香る山葵タルタル): クリームチーズ
=7:10で混ぜる

穀物加工品

加熱調理済みでそのまま生地に練りこめ、穀物の香ばしさや食感によって簡単に差別化が図れるアイテムを揃えています。



Line Up

オリコ玄米アップ

食物繊維やミネラル、ビタミンなどがバランスよく含まれる玄米を香ばしく焙煎し、独自の製法で炊き上げました。

【保存方法／賞味期限】 10～25℃／製造日起算 開封前 180日

【内容量】 3kg (1kg×3)



NEW焙煎ライアップ RP

G I 値の低い素材として注目されているライ麦を焙煎し、炊き上げました。ライ麦本来の深い味わいをお楽しみください。

【保存方法／賞味期限】 10～25℃／製造日起算 開封前 180日

【内容量】 3kg (1kg×3)



17穀アップ RP

話題のスーパーフードを取り入れ、厳選した17種類の穀物をブレンド。食感、風味、色彩を生かし独自製法で炊き上げました。

【保存方法／賞味期限】 10～25℃／製造日起算 開封前 180日

【内容量】 3kg (1kg×3)



黒米アップ RP

ポリフェノールを含む黒米を色調や風味、粒感を残したまま炊き上げました。

【保存方法／賞味期限】 10～25℃／製造日起算 開封前 180日

【内容量】 3kg (1kg×3)



オリコ発芽玄米アップ

健康の志向性が高い発芽パワーを利用した発芽玄米を、香ばしく焙煎し、独自の製法で炊き上げました。

【保存方法／賞味期限】 10～25℃／製造日起算 開封前 180日

【内容量】 3kg (1kg×3)



NEW五穀アップ RP

ライ麦、発芽玄米などミネラル豊富な五穀をやわらかく炊き上げました。

【保存方法／賞味期限】 10～25℃／製造日起算 開封前 180日

【内容量】 3kg (1kg×3)



オリエンタル酵母工業株式会社 食品事業本部

〒174-8505 東京都板橋区小豆沢 3-6-10 TEL : (03)3968-1116 FAX : (03)3968-8929

業務用食品サービスサイト Food for all はこちらから ▶▶▶

