

レシピ公開「菜の花のペペロンチーノ」

ジンゾウ先生のでんぷん生パスタで作る「菜の花のペペロンチーノ」のレシピを公開しました。

春を彩る黄色い菜の花。まだ花が咲く前のつぼみには、栄養がギュッと詰まっています。ビタミンβカロテン、ビオチン、鉄など。ペペロンチーノにすれば、菜の花のほろ苦さもアクセントになって美味しいです。



お便り（麺類 編）



「ジンゾウ先生のでんぷん生パスタ」の銅の含有量はわかりますか。
2025年2月



銅の制限がある患者様だそうで、食べられるものを探していらっしゃいました。事情が事情ですから急いで日本食品分析センターへ分析をお願いし、結果は100gあたり 0.02mg。おいしく食べて元気に過ごしていただけたら嬉しいです。



「中華あんかけ焼きそば」を購入しました。本当に美味しい。冷え性なので生姜のすりおろしをいれたら、体がポカポカ温まります。最近 ごはんが（胃にもたれて）食べれなかったのですが、試しにご飯にかけてみたら本当に美味しくて。季節限定ということですが、ぜひ続けてほしいです。2024年1月11日



お電話ありがとうございます。とても明るく元気なお声で「美味しかった!」と仰っていただき、こちら嬉しくて元気が出ました。中華あんかけ焼きそばは、旬のものを召し上がっていただけるように鳴門金時芋の美味しい時期に仕入れています。これからも季節を感じられる商品をお届けできるように頑張ります。



「ノンフライ麺」は量が多くて食べきれません。残りを冷凍しておくことはできますか。2023年10月18日



茹でた麺を冷凍すると、どうしても切れやすくなってしまいます。麺はモチモチしていますので、焼きそばのようなものでしたら、美味しく食べられると思います。



ノンフライ麺の茹で方は、お湯をかけて3分待つ お湯を捨ててよく水洗いする 水気をよく切って油をまぶしてから袋に入れ、平たくして冷凍庫へ 解凍は電子レンジで様子を見ながら加熱してください。（電子レンジの機種や、冷凍した量にもよりますので、加熱時間は少しずつ調節してください）



「ジンゾウ先生の冷やし中華」を購入しました。いつも「でんぷん生ラーメン」は食べていたのですが、電子レンジで調理できるなんて知りませんでした。それに、茹でて洗ったら麺の塩分もほとんどゼロになるなんて、初めて聞きました。2023年4月25日



これから暑い季節ですので、簡単で美味しいのが一番ですよ！ぜひ電子レンジを活用してみてください。「でんぷんお餅」も電子レンジで温めるのがおすすめです。



「鴨つくねそば」とっても美味しかったです！鴨つくねは歯ごたえも、お味も家庭で作った感がありましたし、スープもつくねの旨味、野菜の風味、塩味とで素晴らしいと思いました！2022年10月14日



「でんぷん楽らくうどん」で『中華風ひやしうどん』をつくりました。
具を用意する。

例えば、生シイタケをオーブンで焼き、細切りにする。

国産の豚「ロース」の薄切りをカリカリにフライパンで焼く。

きゅうりは細ぎり、ミニトマト、かいわれ大根、ブロッコリースプラウト等ご自分のカリウムに合わせてくださいね。タレはオトクッキング倶楽部にあるもので作ります。

楽らくうどんを表示通りに茹でて水で洗い、水切りします。その後、ごま油を約20cc混ぜておく。

(時間がたっても約1時間くらいなら麺はあまりくっつきません。

で用意した具をのせて、たれをかけて出来上がり。 2022年8月 神奈川県Oさん



茹でた麺にごま油をまぶしておくといいですね。よいアイデアをありがとうございます。
カリカリの豚肉とシャキシャキの野菜が美味しそうです。



「でんぷん生ラーメン」は、冷やし中華のように冷たい麺の時は美味しいのですが、温かいラーメンにすると美味しくできません。茹でた麺は水で洗っています。スープに入れて温めています、麺が冷えているので煮ている間にぐずぐずになります。 2022年8月



温麺にする場合は、電子レンジを使います。

まず、ふつうに4分くらい茹でて、冷水でよく洗います。

召し上がる時は、麺を電子レンジで約30秒温めてから熱々の汁をかけます。

でんぷん麺は、電子レンジと相性が良いので、おつゆの中で煮るよりも、この方が美味しくできます。是非お試しください。



前回送られてきた『ナポリタンのレシピ』簡単かつ美味しかったです。今までナポリタンと言えば、ウインナーとかハムとかないと、、、と思っていましたが、豚ロースで代用とは。さすが腎臓患者の食事に詳しいレシピですね。また新レシピ楽しみにしています。 2022年6月9日 神奈川県Mさん

ん



「でんぷん蕎麦」がすぐ切れてしまいました。「調理方法」をみないで作ったせいでしょうか？
2021年6月



「調理方法」には、美味しく食べるコツが書かれています。茹で方次第でコシのあるので越しの良い麺になりますので、是非「調理方法」をご参考に美味しく召し上がってください。生麺を美味しく食べるコツは 茹でた麺を冷水でよく洗うこと グラグラ茹で過ぎないこと（火を止めて蒸らし時間を上手に使いましょ） **お蕎麦は、茹でて冷蔵庫で冷やしておくのがおすすめ。**



「でんぷん細うどん」に「混ぜごはんのもと（しょうゆ味）」をのせてみました。



麺を茹でただけなので簡単だし、栄養計算もしなくていいので助かります。2020年9月15日 神奈川県Hさん



工夫次第でアレンジは無限ですね！ ありがとうございます。



お昼ごはん用のでんぷん蕎麦を朝のうちに茹でておきます。よく洗って水気をきり、冷蔵庫にしまっておけば昼には丁度よいコシになります。これが一番 蕎麦らしい！ 2020年8月



ジンゾウ先生の麺を茹でて、冷水でよく洗い、冷やし麺がおいしいです。最近発売された「ジンゾウ先生の混ぜご飯の素（牛肉ごぼう）」を生らーめんのせて食べるとおいしいです。 2020年6月
広島県



ラーメンを食べるときに、スープはどうしたらよいですか？ 2016年2月□Nさん



「ジンゾウ先生のラーメンスープ（しょうゆ味）」が販売されています。液体なので香りも味も自信あり！ 炒めた野菜やお肉を加えてコクを出したり、片栗粉でとろみをつけてサンマーメンなど、アレンジして楽しむのもおすすめです。

また、市販のスープを使うこともできます。選ぶときのポイントは

栄養成分が記載してある商品を選ぶこと。（リンやカリウムも表示してある商品を選びましょう。減塩のものにはリン、カリウムが多いものがあります）

一般的なスープはたんぱく質 食塩が多いので、**4倍くらいに薄めて、スープは飲まずに残します**（つけ麺にするとよいです）

最後に...

生めんをおいしく作るコツは、茹でた麺を冷水でよく洗い、しっかり水気を切ることです。温かい麺にする場合は麺を電子レンジで30秒くらい温めてからスープにつけると温かく召し上がれます。



「でんぷん生ラーメン」を半分食べて残りを（茹でずに）冷凍してもよいですか？2016年4月



茹でる前の生麺は、冷凍できます。お召し上がりになるときは、凍ったままの麺をたっぷりのお湯で茹でてください。いつもより少し長めに茹でれば大丈夫です。



「楽らくうどん」の茹であがりのカロリー、食塩相当量、たんぱく質を知りたい。
2020年 東京都Mさん



基本の電子レンジの茹で方（商品に同封してあります「ジンゾウ先生シリーズ 麺の調理方法」参照）の場合、

カロリーは3～4%減、食塩はほとんど茹でたお湯に溶けだしてしまうので麺に残るのはTr.□その他の栄養成分は茹でる前とほぼ変わりません。安心してお召し上がりください。茹でるお湯の量や茹で時間、調理器具などによっても差が出ますので、あくまでも参考値です。



□□□□

基本の茹で時間ではまだかたい。量は丁度良いです。 2017年6月22日 東京都



茹でてから水で洗い、しばらく冷やしておくとお食べやすくなります。さらに食べやすい方法を皆様にお伝えできるように工夫していきます。



「ジンゾウ先生のカレースープの素」は、結構使えます。カレースープの素に**市販のカレーパウダーを多めに**入れてスープを作り、茹でたでんぷん楽らくうどんを加えるだけです。
おいしいよ 2016年4月 鳥取県Sさん



「でんぷん楽らくうどん」のペペロンチーノが気に入っています。 **キューピーのペペロンチーノ**ソースがおススメ。でんぷんの臭いも気にならずに美味しいですよ。2016年4月 千葉県Rさん



□□□□

茹で時間が4分で済むので便利です。 2017年8月19日 長野県



「でんぷん きしめん」をうどんにして食べています。**つゆに豆乳を20□30□入れる**と美味しいです。2015年3月9日 埼玉県Nさん



Q)「そうめん」はありますか？2015年5月

A)いちばん近いのは「でんぷん細うどん」でしょうか。 麺の太さは、ひやむぎくらいですから夏場に食欲がないときにもピッタリです。 美味しく作るコツは茹ですぎないこと。 鍋で3～4分茹でて、ちょっと硬いくらいで火を止めます。そのまま余熱でちょうど良い硬さまで蒸らしたら、今度は冷たい流水でよく洗ってください。 このひと手間ですぐ美味しく召し上がれます。



Q)でんぷん蕎麦(茹でる前)は冷凍できますか。2014年11月

A)茹でる前の生麺は冷凍できます。 冷凍した場合は、凍ったままの「そば」をお湯の中へ。中火で茹でてザルにあけ、流水で洗います。 ただし、ジンゾウ先生の生麺は常温で4ヶ月も保存できますから、直射日光の当たらない涼しいところで保存していただければ冷凍しなくても大丈夫です。



Q)麺が少し乾燥しているところがありますが、大丈夫ですか。 2014年8月

A)ジンゾウ先生のでんぷん生麺は水分を多く含むため、保存 輸送中の急激な温度変化(10以上)により表面が乾燥して白くなることがあります。 その場合は、ゆで時間をすこし長めに調整してください。また、お買い上げ後は製品を温度変化の少ない25以下で保存してください

レシピ公開「まぜそば」

ジンゾウ先生のでんぷんノンフライ麺で作る「まぜそば」のレシピを公開しました。

ノンフライ麺はお湯をかけて戻すだけなので、いつでも手軽に食べられます。今回は湯戻しした麺に調味料を混ぜるだけ！ コロンと載った卵黄を絡めながらどうぞ。



レシピ公開「トマトミルクラーメン」

慌ただしい年末年始を終えてお疲れ気味の体に優しい「トマトミルクラーメン」のレシピを公開しました。

トマトのリコピンは加熱や油 チーズと一緒に摂る事で吸収されやすくなります。リコピンパワーで骨まで丈夫に！

レシピ公開「パンケーキサンド」

「ジンゾウ先生のでんぷんパンケーキの粉」で「パンケーキサンド」はいかがでしょうか。ホームベーカリーでパンを焼くより手軽ですし、ふわふわの生地で軽く食べられます。

甘いパンに飽きたら、お食事パンケーキをどうぞお試しください。目玉焼きや卵サラダをのせたり、サラダチキンをのせても美味しいですよ。

レシピ公開「エビキムチラーメン」

辛いのが苦手な人も食べやすい「エビキムチラーメン」のレシピを公開しました。

キムチを加熱することでマイルドになります。

世界五大健康食品にも選ばれたキムチはビタミンなどの栄養素も豊富です。

また、生の白菜の約2倍の食物繊維を含んでいます。

レシピ公開「グラタンスープ」

ジンゾウ先生のでんぷんクラコットでつくる「グラタンスープ」のレシピを公開しました。



電子レンジで作れるので、簡単です。

クラコットとチーズをのせてトースターで焼いたスープは朝食にもぴったりです。

お便り（でんぷん米編）



「おいしいでんぷんご飯」は、トレーの底の方のご飯が水っぽくなってしまいます。美味しく食べる方法がありますか。ご飯は固めが好きです。 2024年12月26日



「おいしいでんぷんご飯」は、電子レンジで2分温め、よくほぐしてから蒸らすようにするとご飯の水分が均一になります。

水分を均一にするコツ

フィルムを少しはがして電子レンジで2分温める

フィルムを半分くらい開いて、スプーンなどでよくほぐす。

フィルムで軽く蓋をして1分蒸らす。

の後に、トレーをひっくり返して1分蒸らしてからスプーンでほぐしても□□



いつも「ジンゾウ先生の北条米」を購入されているSさんに、美味しい炊き方を教えていただきました。なかなか上手に炊けない方は、ぜひお試しください。 2024年5月27日

【電気炊飯器 エコ炊飯コースの炊き方】

ボールに北条米□210□□□でんぷん米用もち粉（12□□□水（500□□を入れて、ほぐしながらよく混ぜます。

炊飯器の釜に入れてエコ炊飯コースで炊く。

炊きあがりはまだ水がいっぱい残っていますが、よく混ぜて30分蒸らしてできあがり。

材料は3食分になります。



でんぷん米を食べるとげっぷが出、でんぷん独特の変なおいがしますが、北条米はでんぷん米1/15より随分臭いがなく、食べやすかったです。粒の大きさも米により近くなっていました。2023年6月アンケートより



ありがとうございます！！

お腹が張りやすいときは、こうじ入りのふりかけ「ジンゾウ先生のふりかけ のりたまご」「ジンゾウ先生のふりかけ わさび」はいかがでしょう。わさびは少し大人向けです。（麴にはでんぷんを消化する力や腸内環境を整える効果が期待できます。）



「ジンゾウ先生の北条米」初めてでんぷん米を頼みました。(いつも食べているごはんに)少し入れたらあんまり違和感なく食べれたみたいです。すこしでもタンパク質の少ない努力をしたいです。2023年6月アンケートより



蛋白質はごはんやパンなど主食にも多く含まれています。でんぷん米にかえることで主食の蛋白質を減らし、肉や魚、卵などの良質のたんぱく質を摂りましょう。美味しく、しっかり栄養を取ってくださいね。



「ジンゾウ先生の北条米」を初めて食べてみました。臭いは改善されていますが、食感は0.1の方が良かったです。エネルギーが増えたのは良かったです。他の炊き方も試してみます。2023年6月アンケートより



柔らかめが好きな方は、30分ほど吸水させてから多めの水(米100gに水200g)で炊くのがおすすめです。そのまま保温で3~4時間は美味しく食べられます。他にもおすすめの炊き方がありましたら教えてください。



でんぷん米0.1が終売になるそうで困っていましたが、新しい「ジンゾウ先生の北条米」は、臭いもほとんどなくて思ったより美味しかったです。2023年4月24日 福島県



でんぷん米0.1は、30年以上も愛されてきたロングセラー商品です。ご愛顧いただきましたお客様には厚く御礼申し上げます。「ジンゾウ先生の北条米」は、製造設備の更新で、以前よりも食感や味も改良しました。皆様に愛される商品となりますよう何度も改良を重ねて出来上がりましたので、ぜひご賞味ください。



栗ご飯が美味しいので作ってみてください。栗1粒に、ゴボウ、しいたけ、れんこん、にんじん、お豆腐屋さんで買った油揚げ少々、あればだしわりしょうゆを1/2袋くらい加えて炊きます。もちろん米は「でんぷん米」です。いろいろな材料からお出汁が出て美味しいです (2022年10月3日Oさん)



最近、炊飯器を新しく買い替えたら、本当に美味しく炊けるようになりました。いろいろ機能はいらないので、象印のIHで2万円くらい?のものです。 でんぷん米0.1を80□+水200□で炊いていますが、芯も残らずに普通のご飯みたいです。(2022年3月16日 神奈川県Kさん)



家電も進化してるんですね。毎日食べるものなので、美味しく炊けるのは素晴らしい□IHがおすすめなんですね。買い替え時に要チェックです。



「でんぷんお赤飯」がとっても美味しいです。通年販売を希望します。(2021年9月27日 神奈川県Mさん)



お便りをありがとうございます。「でんぷんお赤飯」を気に入っていただけて嬉しいです！通年販売の件、検討いたします。



でんぷん米0.1はお水を多めに。一晩つけてから炊くと柔らかくて食べやすいです。(2021年3月29日 静岡県Oさん)



でんぷん米は少し水に漬けた方が美味しいので、炊飯器のタイマーを利用しています。夜9時頃に3倍の水に漬けます。30分くらいしたら固まるので軽くほぐし、12時に炊き上がるように炊飯タイマーをセット。朝6時くらいに起きてほぐして食べます。早めに炊き上がるようにすることで蒸らされて美味しいご飯になります。(2020年7月13日 長野県Mさん)



でんぷん米0.1のおかげで透析治療を遅らせられているとのことです。最近食欲が落ちました。お茶漬けが時々良いようです。(2018年4月9日□Iさん)



もち粉が無くても、電子レンジで美味しく炊けました。
浅めの耐熱容器に、でんぷん米0.1□40□+熱湯□80□90°C□100□を入れて2時間おく
ラップをして電子レンジ600W5分加熱します。
ご主人が「これ本当にでんぷん米?美味しいね」とおっしゃったそうです (2018年1月31日Oさん)



オトクッキング倶楽部でも早速試してみました。新しい食感。いつものでんぷん米とは違う感じでした。米粒が丸くふっくらして美味しかったです。お便りをありがとうございました。



炊飯器が壊れてしまったので、でんぷん米1/15を鍋で炊く方法を教えてください。(2017年1月20日)



「でんぷん米1/15(鍋の場合)」をご参照ください。美味しい炊き方をご存知の方はオトクッキング倶楽部に教えてください。宜しくお願いします。お便りはこちら



毎日仕事で頑張っている主人のために考えた「にんにくご飯」です。 でんぷん米0.1、でんぷん米用もち粉、水、低臭にんにく200g(1/2片)を加えて普通に炊くだけです。 簡単だし、疲れに効きそうでしょう。 炊きたてのご飯に卵か、わさびふりかけをかけるのがおススメです。 炊飯器にニンニクの臭いはつかないので安心してください(^ - ^) (2016年6月14日Oさん)



でんぷん米0.1で「ご飯マグ」の炊き方をやってみました。 2倍の水に浸したでんぷん米と、刻んだしょうが、あさりの佃煮を加えて500Wで4分。 かなり美味しくできました。 次はでんぷん米1/15でやってみようと思います。 (2016年6月6日Hさん)



でんぷん米「ご飯マグ」の炊き方をやってみました600Wで5分と、600Wで3分を試してみたのですが、3分の方が時間が経っても柔らかいような気がしました。 2~3時間経っても柔らかいので、お弁当にも出来そうです。 (2016年5月20日Hさん)



でんぷん米で「豆ごはん」が美味しいです。 水に浸したでんぷん米の中に生のグリーンピースを70g100gくらい埋め込みます。 少しお酒を入れて電子レンジで加熱すれば出来上がり。 お豆の香りで美味しいですよ。 小さい桜エビをいれたご飯もおススメです。 (2016年3月10日Oさん)



でんぷん米は、1~2時間水に浸してから炊いた方が柔らかくて食べやすいです。 (2015年12月16日Oさん)



我が家で使っている一升炊きの炊飯器ででんぷん米0.1を100gだけ炊いてみました。 底の方に薄く伸ばしたようになってましたが、ちゃんと炊けました。 (2015年11月9日 神奈川県Oさん)



ご飯にだしわりしょうゆを混ぜて、ラップでしょうゆおにぎりにし、冷凍しています。 お腹が空いたときは電子レンジで温めればすぐに食べられます。 それぞれのおにぎりの重さを量って栄養成分を貼り付けておくのがポイントです。 (2015年10月22日 神奈川県Tさん)



東京都Hさん4月10日のお便りの方法を試しました。 チャーハン成功です。

私は、フライパンにでんぷん米80g熱湯300gを入れてふたをし、5分待ちますIHで炒めます。 水分がとんできたら焼き鮭と炒り卵、長ねぎを入れ、だしわりしょうゆ10gで味付けです。 最後の方でゴマ油を入れたら さらに美味しかったかもHさんに感謝します。 (2015年5月7日 神奈川県Mさん)



私はフライパンで炊いています

いろいろやってみたけれど食べられなくて、やっと自分の炊き方を見つけました。 今は美味しく食べてます。

炊き方は、

フライパンに、でんぷん米0.1を入れて、熱湯を注ぐ。

5分くらいたったら火をつけ、かき混ぜながら弱火で煮る。

フツフツ泡が吹いてきたら、もち粉を加え、混ぜながら10分くらい煮る。 途中で味見をして、固いようならお湯を足しながら煮ます。 (2015年4月10日 東京都Oさん)



でんぷん米はお水を多めに炊くと食べやすいです。
材料は、 でんぷん米0.1□100□●水 180□●でんぷん米用もち粉 5□10□
でんぷん米0.1をたっぷりの水に20分つける。
ザルにあけて、よく水けをきり、炊飯器の釜に入れる。
水180□を入れ、もち粉を加えてスイッチを入れる。
(2014年4月10日 神奈川県Oさん)



このまえ注文した時に、**でんぷん米を茹でる**方法が載っていて、試しにやってみたら大好評。
食べやすくていいよ。水分が多いせいか、のど越しがいい感じです。(2014年10月3日)



「おはぎ」を作りました。
材料は、 でんぷん米0.1□50□●上新粉□10□●水 200cc●小豆□20□●サツマイモ□10□
でんぷん米、上新粉、水をまぜ、約1時間浸水させてから炊く。
小豆は、200□の水に8時間漬ける。サツマイモはさいの目に切る。
小豆とさつま芋を圧力釜に入れ、蒸気が上がったら6~7分加熱し、そのまま冷ます。
冷めたら小鍋に移し、小豆と同じ位の砂糖(私はパルスイート)を加えて煮詰める。
を丸め、 の餡をからめる。
あんは少ないですが、十分おはぎらしく美味しかったです。(2014年3月23日 神奈川県Oさん)

レシピ公開「リースパン」

クリスマスにぴったりな「リースパン」のレシピを公開しました。

簡単なので思い立ったらすぐに作れます。

もちろん材料もすぐ手に入るものばかり。

余っているナッツやドライフルーツで楽しんでください

レシピ公開「かぼちゃのクリームパス

夕」

ジンゾウ先生の「でんぷん生パスタ」でつくる「かぼちゃのクリームパスタ」のレシピを公開しました。

火を使わずに電子レンジだけで作れるので、簡単で洗い物も少なく、忙しい12月にぴったりです。

かぼちゃはカリウムが多めなので敬遠されがちですが、βカロテンやビタミンC、ビタミンAなども豊富です。冬至の日にかぼちゃを食べるのも昔ながらの知恵ですね。