



Orzo – The Pasta That Pretends to Be Rice

オルゾ:お米のふりをするパスタ

Orzo may look like rice, but it's actually a tiny pasta made from durum wheat. It cooks quickly, absorbs flavor beautifully, and works well as a side dish, light main, or in soups.

オルゾは一見お米のようですが、実はデュラム小麦から作られた小さなパスタです。火の通りが早く、味もしっかり染み込み、副菜や軽めのメイン、スープにもぴったりです。

A modest side portion:

60 g uncooked orzo (makes about 200–220 g cooked). Main course: 75–90 g.

控えめな副菜の一人分は生のオルゾ

60g(加熱後約 200~220g)。メインの場合は 75~90g がおすすめです。

Nutrition (per 60 g uncooked):

210 kcal / 7 g protein / 42 g carbs / 1 g fat / 2 g fiber

栄養情報(生のオルゾ 60g あたり):

210 キロカロリー / タンパク質 7g / 炭水化物 42g / 脂質 1g / 食物繊維 2g

Boil orzo in salted water for 8–10 minutes, or cook it absorption-style in broth.

塩を加えたお湯で 8~10 分茹でるか、スープを吸収させる「炊き込み風」の方法でも美味しく調理できます。

For richer flavor, use chicken stock (ガラスープ) and finish with Parmesan and fresh herbs.

旨味をアップさせたい時は、鶏ガラスープで炊いてパルメザンチーズとハーブを仕上げに加えるのがおすすめです。

Lemon-Parmesan Orzo with Grilled Salmon レモンとパルメザンのオルゾ(グリルサーモン添え)

60 g orzo
150 ml chicken stock
1 tbsp olive oil
1 clove garlic, minced
Zest and juice of 1/2 lemon
2 tbsp grated Parmesan cheese
Salt and pepper to taste
Fresh parsley, chopped

1. In a pan, heat olive oil and sauté garlic until fragrant.
2. Add orzo and stir to coat with oil.
3. Pour in the stock and cook, stirring occasionally, until orzo is tender and liquid is mostly absorbed (about 10 min).
4. Stir in lemon zest, juice, Parmesan, salt, pepper, and parsley.
5. Serve with grilled salmon on top or on the side.

オルゾ 60g
鶏ガラスープ 150ml
オリーブオイル 大さじ 1
にんにく 1片(みじん切り)
レモンの皮と汁(1/2 個分)
パルメザンチーズ(すりおろし) 大さじ 2
塩・こしょう 適量
パセリ(刻んだもの)

1. フライパンでオリーブオイルを熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
2. オルゾを加えて油をなじませるように炒める。
3. スープを加え、時々かき混ぜながら約 10 分、オルゾが柔らかくなり液体がほぼ吸収されるまで煮る。
4. レモンの皮と汁、パルメザン、塩、こしょう、パセリを加えて混ぜる。
5. グリルしたサーモンを添えて提供する。



Creamy Orzo with Parmesan and Chicken クリーミー・パルメザン・オルゾ(チキン添え)

60 g orzo
150 ml chicken stock
50 ml milk or cream
1 tbsp butter
2 tbsp Parmesan cheese
Salt and pepper to taste
Cooked chicken thighs, sliced

1. Bring chicken stock to a boil and add orzo.

オルゾ 60g
鶏ガラスープ 150ml
牛乳または生クリーム 50ml
バター 大さじ 1
パルメザンチーズ 大さじ 2
塩・こしょう 適量
鶏もも肉(調理済み、スライス)

1. 鶏ガラスープを沸騰させ、オルゾを加える。



2. Cook until tender and most of the liquid is absorbed.
3. Stir in milk or cream, butter, and Parmesan.
4. Season with salt and pepper.
5. Serve warm, topped with sliced chicken.

2. オルゾが柔らかくなり、液体がほぼ吸収されるまで煮る。
3. 牛乳または生クリーム、バター、パルメザンを加えて混ぜる。
4. 塩・こしょうで味を調える。
5. 温かいうちに、スライスしたチキンをのせて提供する。

Roasted Tomato & Parmesan Orzo ローストトマトとパルメザンのオルゾ

Ingredient

180 g orzo
500 ml stock
100 g cherry tomatoes (halved and roasted)
20 g Parmesan
Fresh basil or thyme

Instructions

Roast the tomatoes while orzo cooks. Once tender, mix in Parmesan and roasted tomatoes. Garnish with herbs.

材料

オルゾ 180g
スープ 500ml
ミニトマト 100g(半分に切ってオーブンで焼く)
パルメザンチーズ 20g
バジルまたはタイム 適量

作り方

オルゾを調理する間にトマトをローストします。オルゾが柔らかくなったらチーズとトマトを混ぜ、ハーブを飾ります。



Garlic-Parmesan Orzo "Risotto" Style ガーリック&パルメザンのリゾット風オルゾ

Ingredient

180 g orzo
560 ml stock
2 cloves garlic (minced)
20 g butter
30 g Parmesan
Fresh cracked black pepper

Instructions

Sauté garlic in butter. Add orzo and toast lightly. Add hot broth gradually, stirring often (like risotto). Finish with cheese and pepper.

材料

オルゾ 180g
スープ 560ml
にんにく 2片(みじん切り)
バター 20g
パルメザンチーズ 30g
黒こしょう(粗挽き) 適量

作り方

バターでにんにくを炒め、オルゾを軽く炒めてから温かいスープを数回に分けて加えます(リゾットのように)。最後にチーズとこしょうを加えて仕上げます。

