

もち麦を食べよう! みんなが健康づくり

「食べるにせつプロジェクト」
1/24 コープ林田で開催された「健康なカラダづくりにもち麦を使ってみよう!」で作ったメニューの中からいくつかのレシピを紹介します。レシピは美作市健康づくり推進課より提供していただきました。普段の食卓にもぜひもち麦を使ってみてください。

★ 3割もち麦お粥

もち麦 … 1合 (150g) … さと洗っておく(とがぬいこと)
米 … 2合 (300g) … といでおく
水 … 3150cc … もち麦と米の重量の7倍

《作り方》

- ① もち麦と米を鍋に入れ、水を加えて火にかける。
 - ② 強火で加熱し、沸騰した弱火にして15～20分間煮る。
 - ③ 火を止めの、フタをしたまま約10～15分蒸らす。
 - ④ 出来上がり
- ＜コメント＞もち麦が入ると、お米のみに比べて7割の水分量が必要です。

★ もち麦入りかぼちゃサラダ(4人分)

かぼちゃ 200g … フタを取りひと口大にし、レンジで6分加熱する。
玉ねぎ 1/4コ … 薄くスライスし、レンジで1分加熱する。
ゆでもち麦 60g … 作り方は下記の通り。
アーモンドスライス 20g … 軽く煎っておく。
マヨネーズ 大さじ2
塩コショウ 少々

- #### 《作り方》
- ① ボールに粗くつぶしたかぼちゃと、玉ねぎ、ゆでもち麦を入れる。
 - ② 軽く混ぜ合わせ、マヨネーズを加えさらに混ぜ、塩コショウで味を整える。
 - ③ 出来上がりに、煎ったアーモンドを散らす。

★ もち麦つくだに

ゆでもち麦 ♥ 400g
しょうゆ 大さじ6
みりん 大さじ6
砂糖 大さじ6
しょうが みじん切り 40g
えごま 大さじ2

《作り方》

- ① ゆでもち麦を鍋に入れ、しょうゆ、みりん、砂糖、しょうがを入れる。
 - ② 調味料の水気が無くなるまで煮る。
 - ③ 最後に、えごまを入れて和える
- ※えごまをゴマに代えても良い。
※えごまを入れたら長い間火にかかないこと

★ ゆでもち麦入り煮込みハンバーグ(大き目の約5コ分)

合いびき肉 } 300g
塩 } A 小さじ1/2
こしょう } 少々
パン粉 } 1/2cup
牛乳 } 大さじ3
ゆでもち麦 ♥ 200g
玉ねぎ 1個 … みじん切り
卵 2個

- ① パン粉を牛乳に浸しおろし、玉ねぎはみじん切りにしておく
- ② Aをボールに入れ、薄くピンク色になるまでしっかり練る。
- ③ ②のボールの中にゆでもち麦、①、卵を入れしっかり混ぜる
- ④ 5等分したら、フライパンを火にかき、薄くサラダ油をききハンバーグを並べる
- ⑤ 強火で1分裏返して1分焼いたらBを入れ蓋をして弱火で15～20分蒸し焼きにする。

★ もち麦グラノーラ(約40コ)

もち麦 75g … 約20分煮る
グラノーラ 75g
バター 12g
干しぶどう 60g
ホワイトチョコレート 30g
マシュマロ 60g

《作り方》

- ① フライパンの中にもち麦を入れ、中火で焼き色が付くまで約20分間煮る
- ② ①の上にグラノーラとドライフルーツ、バターを混ぜる
- ③ 耐熱容器にマシュマロを入れ、レンジで約20秒温める
- ④ マシュマロが大きくなりすぎたら、適当な大きさにしたホワイトチョコレートを入れる。
- ⑤ ④に②を入れ、バットに移し、形を整える。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし、適当な大きさに切る。
- ⑦ 包装紙(ワックスペーパー)で包む。

★ ゆでもち麦 ♥

もち麦 2合 (300g) ← ゆでると約3倍になります。
水 6合 (1800cc)

- #### 《作り方》
- ① 鍋にもち麦と水を加え、中火にかける
 - ② 沸騰してきたら、吹きこぼれなようにフタをずらして火を弱め
 - ③ 20分炊いた火を止めの10分蒸らしてからザルに上げ水気を切る



美作市もち麦 イメージキャラクター「もち麦ファミリー」

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585

「商品セミナー講師」をやってみませんか!!

名称 商品セミナー組合員講師
内容 コープ委員会等(組合員)が主催する「商品セミナー」へ講師として参加します。2～3時間程度で、下準備・商品説明・食生活提案・調理をします。

講師料 活動費(講師料)と交通費実費

資格 ●おかやまコープ組合員の方
●栄養士の方
●自家用車で県内各会場へ参加可能な方
●月1回程度の研修会や学習交流会に出席可能な方

商品セミナーって何?

おかやまコープではコープ委員会等(組合員)のみなさんが「商品をテーマに何かやってみよう」「商品についてここがもっと知りたい」といった活動に取り組んでいます。そのひとつとして、コープの商品について学ぶ場として「商品セミナー」を開催しています。

応募方法

下記まで電話でお申し込みください。後日、説明会の日程をお知らせします。
お問い合わせ・お申し込み / おかやまコープ商品企画 守屋
☎086-296-6415(火～金曜10:00～14:30)