



10月19日はみよしふるさとランチの日

テーマは「もち麦」です

もち麦（大麦）の歴史

○大麦は、およそ1万年前、チグリス・ユーフラテス川流域（現在のトルコ付近）で初めての栽培が始まりました。これが農業の起源きげんと言われています。日本には縄文時代じょうもんから弥生時代やよいに伝来し、当時はおかゆでんらいにしたりして食べていたそうです。

もち麦の栄養とはたらき

- もち麦の食物繊維しょくもつせんいは、お米の約16倍含まれています。
- 腸の働きを元気にします。
- 食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。



大麦は、米と同じように「うるち性」と、「もち性」があり、そのうち「もち性」の大麦のことを、「もち麦」と呼んでいます。

もち麦は食物繊維しょくもつせんいが豊富で、ぷちぷち・もちもちした食感があっておいしいのが特徴とくちょうです。

もち麦は米と一緒に炊いたり、ゆでて料理に入れたりして食べます。ゆでたもち麦はヨーグルトやココアに入れてもおいしいです。



もち麦のゆで方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、もち麦を入れる。
- ② 再び沸とうしてきたら火を弱め、透き通ってくるまで20分くらいゆでる。
- ③ ざるにあげて湯を切り、水で洗ってぬめりを取る。水気をしっかり切る。
★ゆでたら約3倍の量になります。



もち麦ごはんの炊き方

- ① 白米2合（300g）+もち麦50gを準備し、洗う。
- ② 通常の水加減+もち麦分の水100g（★もち麦の2倍の重さ）を追加する。
- ③ 30分以上浸水させる（ふっくら仕上がる）
- ④ 通常の白米モードで炊飯する。
- ⑤ 10分ほど蒸らして全体を混ぜる。

スープやサラダに入れてね。



ミネストローネスープ



マセドアンサラダ

もち麦ができるまで



スタート



はつが
種まき(11月)



むぎふ
芽生(12月)



くさだち
麦踏み(1月)



しゅうまい
茎立(2月～3月)



しゅうまい
出穂(4月)



しゅうかく
収穫(6月)



せいばく
精麦

三次のもち麦
(キラリモチ)



ゴール

種から芽がでることです。

わざと麦を踏む作業のことです。
根元から寒さに負けない丈夫な麦
がたくさん出ます。

麦の茎が伸び始める
ことです。

穂が出ることです。
麦の収穫量が決まります。

精麦（せいばく）とは、もち麦を食べやすくするために加工（麦の外皮を取り除く）することです。精麦には、精麦機という専用の機械が使われます。