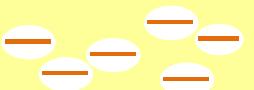




10月19日はみよしふるさとランチの日

テーマは「もち麦」です

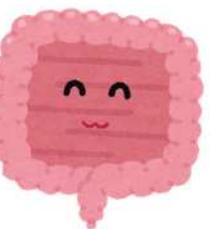


もち麦（大麦）の歴史

○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。これが農業の起源と言われています。日本には縄文時代から弥生時代に伝来し、当時はおかゆ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。

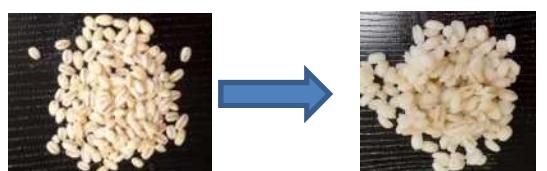
もち麦は食物繊維が豊富で、^{しょくもつせんい} ^{ほうふ} が特徴です。
とくちょう

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

三次のもち麦（キラリモチ）



ゴール

もち麦ができるまで



スタート

たね
種まき(11月)

はつが
発芽(12月)

むぎの
麦踏み(1月)

くきだち
茎立(2月~3月)

じゅうすい
出穂(4月)

じゅうかく
収穫(6月)

せいばく
精麦

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。