



田植えの頃

押し麦入りごはん

おすすめサグメニュー

♡ (ゆちん風みそ汁

♡ うの花(おから)煮

♡ アスパラの和風サラダ



押し麦

大麦を加熱してローラーで押しした
もの(そのまま)です。

うるち米と一緒に炊くことで、精米
の過程で足りなくなるとビタミンB1が
を手軽に摂ることが出来ます。

1. 材料 (つくりやすい分量)

うるち米	2合
押し麦	45g (分袋タイプのみ分)

お店によっては 分袋入りや
分装タイプと商品が
まちまちです。

2. つくり方

研いだ「うるち米」に 2合の水+90ccの水 をして「押し麦」を
入れて炊飯器 **白米キー** で炊きます。(これだけ )

♪ お米と炊く他 使い道がいろいろ？ ぜんぜんぜん! ムダにはならない。
根菜類と一緒にそのまま煮込んで みそ味の汁物に(たじろのみそ=麦みそ)
コンソメ味でもいける♡

ゆでてサラダにトッピング づるしとした食感でおいしいの **キッタン=実験室**
頭をやわらかくして使ってみてね。 **新しい発見**があるよ。

「押し麦」はスーパーの米売場の近くに置いてるものが多いです。

その他「ひよこ」「あわ」「アマランサス」「まひら」など雑穀もあります。

単品だったりミックスになって より手軽になってたり... 楽しいよ♪

麦や雑穀は元は米の代替食でした。荒れやせた土地・厳しい気候でも
実をつけるたくましさ... そのパワーを頂いていきましょう。