

# 押はだか麦ともち麦はったい粉を使ったレシピ

レシピ作成：東温市食生活改善推進協議会

## 《 押はだか麦ゼリー3種 》

材料	分量 (4人分)
押はだか麦下味用	
押はだか麦	100g
水	3カップ
水	2カップ
砂糖	大さじ2
白ワイン	1/2カップ
赤ワイン用	
イナアガー	20g
砂糖	60g
水	2・1/2カップ
赤ワイン	1/2カップ
ペパーミント用	
イナアガー	20g
砂糖	60g
水	3カップ
ペパーミント	大さじ2
抹茶用	
イナアガー	20g
砂糖	60g
水	2・1/2カップ
抹茶	小さじ2
砂糖	小さじ2
湯	1/4カップ
ホイップクリーム	
生クリーム	1/2カップ
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス	少々

### 《 作り方 》

- 1 押はだか麦はさっと洗って水3カップを加え、30分以上浸けておく。
  - 2 1を火にかけて10分程煮たら火を止め、ふたをして10~15分程蒸らす。
  - 3 2をざるにあげ、さっと水洗いをして鍋に入れ、下味用の水と砂糖を加えてひと煮立ちさせ、白ワインを加えて冷ます。
- 3種のゼリーを作る。

### 《 赤ワイン用 》

- 4 鍋に分量の水を煮立て、混ぜ合わせたイナアガーと砂糖を加えて溶かす。
- 5 3の押はだか麦1カップと赤ワインを加えて混ぜ、あら熱をとる。
- 6 器を水でぬらし、5を流し込んで冷やす。
- 7 ホイップクリーム大さじ1を飾る。

☆ペパーミント用・抹茶用も同様に作る。



# 押はだか麦ともち麦はったい粉を使ったレシピ

レシピ作成：東温市食生活改善推進協議会

## 《パウンドケーキ》

材料	分量
はだか麦粉	150g
もち麦はったい粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
無塩バター	100g
砂糖	80g
卵黄	2個分
メレンゲ	
卵白	2個分
砂糖	大さじ1
牛乳	大さじ3
ラム酒	大さじ3
種	
ゆで押はだか麦	300g
伊予柑ピール	50g
干しぶどう	70g
小麦粉	大さじ2
シロップ	適宜
押はだか麦下味用	
押はだか麦	100g
水	3カップ
水	1カップ
砂糖	大さじ2
ラム酒	1/4カップ

## 《作り方》

- 1 はだか麦粉・はったい粉・ベーキングパウダーを合わせてふるいにかける。
- 2 ボールにバターを入れてクリーム状に溶かし、砂糖を少しずつ加えて混ぜ合わせ、卵黄を加える。
- 3 伊予柑ピールと干しぶどうをさっと茹でて水気をとる。
- 4 下味をした押はだか麦の水気をきる。
- 5 3・4・小麦粉を混ぜて種を作る。
- 6 卵白に砂糖を加え、泡立ててメレンゲを作る。
- 7 2に牛乳・ラム酒・5の種を加えて混ぜ、さらに6のメレンゲをさっくり混ぜ合わせる。
- 8 パウンド型に型紙を敷き、7を流し込み、170℃のオーブンで20～25分焼く。
- 9 できあがったらシロップを全体に塗る。



## 《押はだか麦下味》

- 1 押はだか麦はさっと洗って水3カップを加え、30分以上浸けておく。
- 2 1を火にかけて10分程煮たら火を止め、ふたをして10～15分程蒸らす。
- 3 2をざるにあげ、さっと水洗いをして鍋に入れ、下味用の水と砂糖を加えてひと煮立ちさせ、火を止めてラム酒を加えて冷ます。



# 押はだか麦ともち麦はったい粉を使ったレシピ

レシピ作成：東温市食生活改善推進協議会

## 《 押はだか麦入りごはん 》

材料	分量（4人分）
米	200g
押はだか麦	20g
水	360cc

### 《作り方》

- 1 米と押はだか麦を洗い、分量の水を加えて30分程浸水後、炊飯する。



## 《 東温汁 》

材料	分量（4人分）	
鶏肉	100g	
A	里芋	100g
	こんにゃく	100g
	ごぼう	50g
	にんじん	50g
	しめじ	50g
	小ねぎ	10g
松山あげ	1/2枚	
もち麦粉	100g	
B	鶏がらスープの素	大さじ1
	水	800cc
C	濃口しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	塩	少々

### 《作り方》

- 1 もち麦粉に水を少しずつ加えてやわらかく練り、一口大に丸める。
- 2 鍋にBを入れて煮立て、鶏肉を加える。
- 3 再び煮立ったらAを加え、あくをとりながらやわらかくなるまで煮る。
- 4 松山あげを加える。
- 5 1を加える。
- 6 Cを加えて味をととのえる。
- 7 器に盛り、小ねぎを散らす。



## 《下準備》

鶏肉	一口大のそぎ切り
里芋	皮をむいて一口大に切り、さっとゆでてぬめりをとる。
こんにゃく	ゆでて一口大の乱切り
ごぼう	皮をこそげとり、そぎ切りにして水にさらす。
にんじん	一口大の乱切り
しめじ	石づきをとり小房に分ける。
松山あげ	短冊切り
小ねぎ	小口切り

