

もち麦入りしょう油糀



もち麦
発酵レシピ

もち麦を入れることで甘みが増して食べやすいお味に

おすすめ食材

もち麦

(もち性大麦)

もち麦は、もち性の大麦です。

プチプチとモチモチとした食感が特徴的で、食物繊維も豊富です。健康食材として最近注目を集めつつあります。

麦ごはんだけでなく、おかずやデザートに使用してもおいしく食べられます。

レシピ提案者：料理研究家 **横山タカ子** さん

長年にわたり、信州の伝統食について、フィールドワークを含めた研究を重ね、地元
の食材の良さを生かしたオリジナル・レシピを考案。県のおいしい信州ふーど(風土)
公使、伝統野菜認定委員。「信州の発酵食」など著書多数。



もち麦入りしょう油糀

材料

【もち麦の炊き方】

A	もち麦	100 g
	水	400 cc

【もち麦入りしょう油糀】

	生糀	200 g
	しょう油	250 cc
A		100 g



memo

作り方

【もち麦の炊き方】

- ① もち麦と水を炊飯器に入れて30分おき、炊飯します。
- ② 以下はこれ（A）を使用します。

【もち麦入りしょう油糀】

- ① 生糀としょう油、A（100g）を炊飯器に入れ、2時間保温します。
- ② 時々かき混ぜます。

ワンポイント
アドバイス

保存期間は、冷蔵庫で1ヶ月くらいです。

「健康生活の達人教室」とは・・・

地域とともに健康を科学し、健康づくりを進める信州大学が、大学、産業界、行政、市民の皆様が連携して、健康づくり・健康社会の構築を目指して取り組む、新しい地域連携活動です。詳しくは、<http://www.ken-tatsu.com> をご覧ください。

