



押し麦・もち麦をレパートリーに加えてみませんか？

大麦から作る押し麦・もち麦の栄養は、カルシウムは白米の4倍、マグネシウムは2倍、ビタミンB1は1.4倍、ビタミンB2は1.5倍など、多くのビタミン、ミネラルを含んでいます。タンパク質も豊富です。小麦・大麦のタンパク質（グルテン）は、悪者扱いされがちですが、グルテン不耐症の体質でなければ、いろいろな食品を偏りなくバランスよく食べていれば心配する必要はありません。

食物繊維は白米の約20倍と、便秘がちな方には強い味方です。ぜひ食卓に取り入れてみてください。

もち麦は、よりモチモチとした食感が楽しめます。調理方法は押し麦と変わりありません。

<押し麦・もち麦の戻しかた> 小分けされているものが使いやすく便利です。（一袋50g入り）

① 鍋で煮る…沸騰した1ℓの湯で15分ほどゆでる

お手軽・かんたんでオススメの戻しかた

② スープジャー（ステンレスポット）で戻す方法

熱湯と押し麦を規定量入れ、1分したらザルに
あける

押し麦をジャーに戻し、熱湯を規定量入れ蓋をする
40分～1時間放置し、お好みの固さに仕上げる

*戻した押し麦は3倍に膨らみます。小分けして保存もOK

水洗いしてぬめりを取り、少量の油をまぶしておく
とくっつきません。

冷蔵なら夏季2～3日、冬季4～5日

冷凍なら2～3週間

アレンジレシピ

検索するといろいろありますよ

・押し麦ときのこの和風スープ ・押し麦入り炊き込みご飯 ・押し麦入りミネストローネ etc…