



白米と混ぜて炊く場合は、3〜5割ほど混ぜて炊いてみましょう♪
水加減はメーカーによって異なりますが、目安はもち麦の2倍です。
例：3割混ぜる場合（お米1合+もち麦50g）
お米1合の水加減（約200ml）に、もち麦50g
対して100mlを加えて炊飯します。
※もち麦も、お米と一緒に浸水させます。

【材料】


- ・春野菜 お好きな量
（新玉ねぎ、春キャベツ、スナップエンドウなど）
- ・もち麦 1/2合
（約75g）

<ドレッシング>

- ・白だし 小さじ1
- ・合わせ酢 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩 適量
- ・ラー油 適量

【作り方】

- ① スナップエンドウはヘタと筋を取り除く。春キャベツはざく切り。
- ② 新玉ねぎは、繊維を断ち切る方向に、薄くスライスする。広めのバットに広げて、空気にふれさせて辛味を抜く。
★玉ねぎの辛味成分「硫化（リゅうか）アリル」は水に溶けやすい性質と、空気中に蒸発する性質を持っています。
- ③ ミニポットに水（分量外）、もち麦、適量の塩を入れて、火力「強」で沸騰させたら、火力「3」に下げて、タイマー「15分」にセットする。
- ④ もち麦が茹で上がったら、ザルに取り水で洗い、水気を切っておく。
- ⑤ 不思議な蒸気鍋で、春キャベツとスナップエンドウを蒸す。
- ⑥ ドレッシングの材料を混ぜ合わせて、茹でたもち麦を適量加える。
- ⑦ 皿に盛り付けたサラダの上に、もち麦ドレッシングをかける。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo

◆「もち麦」と「押麦」の違いとは？◆

もち麦も、押麦も、同じ大麦です。お米に、うるち性・もち性があるように、大麦にも、うるち性・もち性があります。
もち麦は名前のお通り、もち性の大麦です。もちもちプチプチした食感が特徴です。一方押麦は、うるち性の大麦で、精麦（外皮などを取り除く加工、お米という精米です）して、蒸気で加熱して柔らかくなったところをローラーで平たくしたものです。平たくすることで水を吸いやすくなり、お米と一緒に炊く時に同じ時間で炊けるという工夫がされています。

◆栄養成分は？◆

栄養成分の違いは、もち麦の方がより多く食物繊維を含んでいます。押麦は精麦して外皮を取り除いていますが、もち麦は外皮を残しているものが多いので、その分、食物繊維が豊富です。（メーカーによって異なります）
もち麦に含まれる「βグルカン」という水溶性食物繊維は、糖質の消化吸収を緩やかにして、血糖値の急上昇を防いでくれる働きがあります。もち麦に含まれる食物繊維がすごいところは、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維、働きの異なる2つの食物繊維が同時に豊富に含まれている点です。

現代、不足している人が多い食物繊維。もち麦を利用して、無理なく日々の食事に食物繊維を取り入れてみてはいかがでしょうか。