

2025年7月16日

みなさん こんにちは～☺

先日、岡崎市の「むらさき麦」をご紹介しましたが、今回はその「むらさき麦」を使ったレシピを順次3品紹介します！

もち麦の薬膳効果は

- ・食物繊維、ビタミン、ミネラル、βグルカンが豊富で整腸効果が期待できる
- ・血糖値やコレステロール値を気にされる方におすすめ
- ・肌のターンオーバーを促進したり、浮腫み改善、美肌効果も期待できます

と、このように腸にとって良い食材です。

色々と加工された形があるので、食生活にもそれぞれ取り入れやすいものを使っていただくといいですね。

道の駅藤川宿には「むらさき麦」の商品が多く取り扱っていますので、ぜひご利用ください。



今回のレシピは、下の写真の上にある「むらさき麦粉」、「むらさき麦もち麦」を使用しています！



他にも色々ありますので、是非ご利用ください～

今回のまず1品目は、

■麦ごはんのおむすび（2種）

【材料】3～4人分

- むらさき麦（もち麦） 0.5合
- 米 1.5合
- 塩 適量
- ★カリカリ梅しそ 10g
- 枝豆 20g
- 塩こんぶ 8g
- 白ごま 5g
- ☆鮭フレーク 20g
- 枝豆 20g
- 塩こんぶ 8g
- 白ごま 8g

【作り方】

むらさき麦と米は1時間程度水につけてから普通の水加減で炊く
炊きあがったご飯をボールに半分ずつに分け、それぞれに★と☆の材料を入れて混ぜ合わせる
お好みの大きさに握って出来上がり
時間がない朝でもパパッと作れて栄養もとれる「おむすび」

「まごわやさしい」が摂れるように色々な具材を入れて彩良くしました。

そして、お子さまでも作りやすいよう、ふりかけやフレークなど使いやすい材料で作りましたので、簡単に美味しくできます。

塩こんぶは、わかめに変えてもおいしく召し上がっていただけます。

鮭フレークはシーチキンに変えても手軽にできますね。

スープや味噌汁を合わせることで更にバランスが良くなります。

もち麦が入っていることで、消化にも良く栄養価も高まります。

参考）ま＝豆、ご＝ごま類、わ＝海藻類、や＝野菜、さ＝魚類、し＝きのこ類、い＝芋類

ぜひお試しください！

温活薬膳料理士

高城 栄