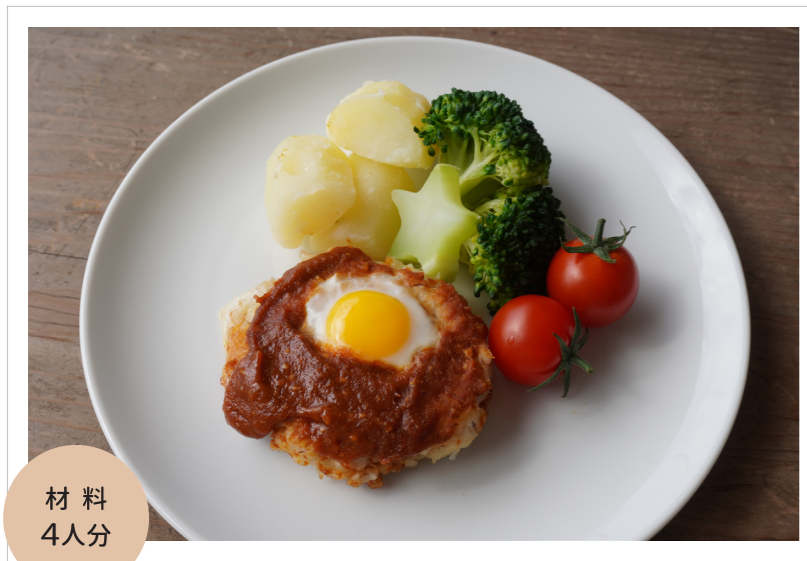


米粒麦のおいしいレシピ

—— コンテスト応募から選ばれた簡単・実用レシピ ——



材料
4人分

米粒麦の 目玉チキンバーグ (高砂市 Tさんのレシピ)

- 米粒麦 …… 100g
- 鶏ひき肉 …… 300g
- 片栗粉 …… 35g
- マヨネーズ …… 大さじ2
- うずら卵 …… 4個

ソース

- ケチャップ …… 大さじ5
- カレー粉 …… 小さじ2
- 味噌 …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2
- 酒 …… 大さじ1



【作り方】

- ① たっぶりの水 (分量外) を沸騰させ、米粒麦を入れて15～20分ゆでる。
- ② 流水でぬめりを洗い、水気をきる。(約450gになります)
- ③ ビニール袋に②と鶏ひき肉、片栗粉、マヨネーズを入れて、よく揉んで混ぜる。
- ④ 片面にくぼみを作って形を整え、フライパンで両面をこんがり焼き、一旦、皿に取り出す。
- ⑤ フライパンにソースの材料を入れて煮きり、④のくぼみがある方を下にして絡める。
- ⑥ ひっくり返して、くぼみにうずら卵を割り入れ (小皿に割り入れてから移すとやりやすい)、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦ うずら卵が固まったら、お好みの付け合わせ (粉ふきいも、ゆでブロッコリーなど) と皿に盛る。

兵庫南農業協同組合

〒675-0066 加古川市加古川町寺家町621



大麦のグラタン (加古川市 0さんのレシピ)

- 米粒麦 …… 1合
- ちくわ …… 80g (約4本)
- 玉ねぎ …… 50g (約1/2個)
- かぼちゃ …… 50g
- 油 …… 適宜
- 塩・コショウ …… 少々
- ピザ用チーズ …… 40g
- 水 …… 米1合分+150ml

ホワイトソース

- 薄力粉 …… 25g
- バター …… 20g
- オリーブオイル …… 5g
- 豆乳 …… 340ml
- 塩・コショウ …… 少々
- ナツメグ …… 少々

材料
4人分

【作り方】

- ① ざっと洗った米粒麦と水を炊飯器に入れて炊く。
- ② ちくわ、玉ねぎ、かぼちゃを5mm角に切る。
- ③ フライパンに油を入れて、②を炒め、塩・コショウをして、皿に取り出す。
- ④ フライパンに薄力粉とバター、オリーブオイルを入れて弱火で熱し、豆乳を少しずつ加えて、緩めのホワイトソースを作り、塩・コショウ、ナツメグで味を整える。
- ⑤ 耐熱皿に①③④を順に入れ、ピザ用チーズをかけて、200℃のオーブンで12～15分ほど焼く。

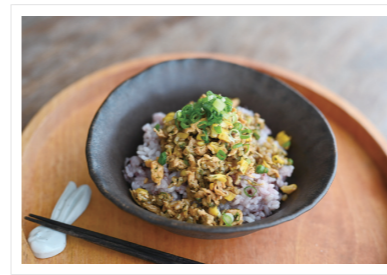
あると便利! ゆで米粒麦

※サラダのトッピングやスープの具など、いろいろな料理に使えます。

- 米粒麦 …… 1合 (約150g)

【作り方】

- ① たっぶりの水 (分量外) を沸騰させ、米粒麦を入れて中火で15～20分ゆでる。
- ② ザルにあげ、流水でぬめりを取り、水気をしっかりときる。
- ③ お好みの量をラップで包み、平らにして冷凍すれば2～3週間保存可能。



(表表) バクバク元気ふりかけ (三木市 Sさんのレシピ)

- 米粒麦 …… 50g

炒り卵

- 卵 …… 2個
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々
- 油 …… 小さじ1

材料
4人分

- トウモロコシ …… 90g (缶詰でもOK)
- かつお節 …… 1パック
- ゴマ …… 大さじ2
- 青のり …… 大さじ1
- だし汁 …… 150ml (水でもOK)
- しょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- 油 …… 大さじ1

【作り方】

- ① 米粒麦をざっと洗い、ザルにあけておく。
- ② 卵としょうゆ、塩を混ぜ、油をしいたフライパンで炒り卵を作る。
- ③ ①とトウモロコシ、油を加え、全体になじませる。
- ④ だし汁、しょうゆ、みりんを合わせて、③に入れ、中～強火で沸騰させてから、蓋をして弱火で12～14分ほど加熱し、火を止めて10分ほど蒸らす。
- ⑤ 蓋を開け、弱火で混ぜながら、水分を飛ばす。
- ⑥ かつお節、ゴマ、青のりを入れ、お好みで青ネギ (分量外) を乗せる。

米粒麦のプチプチサラダ (稲美町 0さんのレシピ)

材料
4人分

- 米粒麦 …… 大さじ2
- ツナ缶 …… 1缶 (70g)
- キュウリ …… 1/2本
- 赤、黄パプリカ …… 各1/4個
- 紫玉ねぎ …… 1/4個
- セロリ …… 5cm
- オリーブオイル …… 大さじ1
- レモン汁 …… 大さじ1
- 酢 …… 小さじ1
- 塩・コショウ …… 少々



【作り方】

- ① たっぶりの水 (分量外) を沸騰させ、米粒麦を入れて20分ゆでる。
- ② 流水でぬめりを洗い、水気をきる。
- ③ 野菜はすべて細かく刻む。
- ④ ボウルに②と③、オリーブオイル、レモン汁、酢を入れて混ぜ、塩・コショウで味を整える。
- ⑤ ラップをして冷蔵庫で味をなじませる。



米粒麦入り 美味しいお好み焼き (播磨町 0さんのレシピ)

- 米粒麦 …… 100g
- お好み焼き粉 …… 200g
- 水 …… 240ml
- 卵 …… 2個
- キャベツ …… 600g
- 細切れ豚肉 …… 200g
- シーフードミックス …… 100g
- 油 …… 適宜

材料
4人分

【作り方】

- ① たっぶりの水 (分量外) を沸騰させ、米粒麦を入れて20分ゆでて、水気をきっておく。
- ② ボウルにお好み焼き粉と水を入れてかき混ぜ、卵を割り入れてさらに混ぜる。
- ③ みじん切りにしたキャベツと①を入れて混ぜる。
- ④ スキレット (なければフライパン) に油を引いて熱し、③の生地を1人分ずつ円形に流し入れる。
- ⑤ 炒めたシーフードミックスと、細切れ豚肉を広げて乗せ、弱火で蓋をして底面がキツネ色になればひっくり返す。
- ⑥ 細切れ豚肉がカリカリになればひっくり返し、蓋をして弱火のままふっくらと中心まで火を通す。
- ⑦ お好みでソース、青のり、マヨネーズ、かつお節 (各分量外) をかける。

