

大麦粉の美味しいレシピ

—— コンテスト応募から選ばれた簡単・実用レシピ ——



スポンジ型
18cm

しっとりりんごケーキ (稲美町Nさんのレシピ)

- 大麦粉……………100g
- 砂糖……………75g
- バター……………75g
※無塩の場合は塩を一つまみ入れる
- 卵……………1個
- りんご……………1個
- レモン汁……………適宜

【作り方】

- オーブンは170°Cに予熱し、スポンジ型にクッキングシートを敷いておく。
- りんごは皮をむき、イチヨウ形に切って、レモン汁をかけておく。
- 室温に戻したバターをボウルに入れ、クリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
- 砂糖を入れて擦り混ぜ、溶いた卵を入れてさらに混ぜる。
- ふるった大麦粉を入れて、ゴムベラでサクッと混ぜる。
- ②を入れて混ぜる。(重い感じですが大丈夫です)
- スポンジ型に⑥を流し入れ、170°Cのオーブンで30分ほど焼く。
- 粗熱がとれたら、型からはずす。



兵庫南農業協同組合
〒675-0066 加古川市加古川町寺家町621



材料
4人分

大麦粉で衣付けラクラク肉巻きフライ (稲美町Oさんのレシピ)

【作り方】

- オクラは洗ってがくを取る。パプリカはオクラの本数に合わせて切っておく。
- 薄切り豚ロースを広げ、①の野菜を乗せて、手前からきつめに巻く。
- 大麦粉を水で溶いたものに、②をぐらせ、パン粉を付けて、170~180°Cの油で5分ほど揚げる。
- 半分に切って皿に盛り、好みのソースをかける。

- 衣
- 大麦粉…大さじ2
 - 水…大さじ4
 - パン粉…適宜

- オクラ…8本※
- 赤、黄パプリカ…それぞれ1/4ずつ※
- 薄切り豚ロース…8枚
- 油…適宜

※
お好みの
野菜で



材料
パウンド型
(7×20×5)

モーニング大麦ケーキサレ (明石市Kさんのレシピ)

- 大麦粉…120g
- ベーキングパウダー…3g
- ブロッコリー…50g※
- 赤、黄パプリカ…50g※
- 玉ねぎ…50g※
- ツナ缶…70g
- ピザ用チーズ…50g
- 卵…2個
- マヨネーズ…30g
- 牛乳…80ml
- スライスアーモンド…15g
(なくてもOK)
- 塩・コショウ…適宜

※
お好みの野菜
150gで

【作り方】

- オーブンは180°Cに予熱し、パウンド型にクッキングシートを敷いておく。
- 野菜は粗みじん切りにし、ツナ缶は汁気をきっておく。
- ボウルにふるった大麦粉とベーキングパウダー、塩・コショウを入れてひと混ぜし、溶いた卵、マヨネーズ、牛乳を加えて、ゴムベラで切るように混ぜる。
- ②とピザ用チーズを入れて、サクッと混ぜる。
- パウンド型に流し入れ、上にスライスアーモンドを散らして、180°Cのオーブンで45~50分焼く。
- 粗熱がとれたら型からはずす。

パン・ド・ミ大麦パン (加古川市Sさんのレシピ)

※ホームベーカリー使用

- 強力粉…350g
- 大麦粉…100g
- バター…30g
- スキムミルク…12g
- 砂糖…30g
- 塩…7g
- 水…350ml
- ドライイースト…2.8g



(参考)
材料
2斤分

【作り方】

お持ちのホームベーカリーの作り方で。

とろ〜り大麦クリームパスタ (加古川市Nさんのレシピ)

材料
4人分



- ホワイトソース
- 大麦粉…大さじ8
 - バター…大さじ4
 - 牛乳…400ml
 - コンソメ…小さじ2
 - 塩・コショウ…少々
 - パスタ…400g
 - ベーコン…120g
 - 玉ねぎ…1/2個
 - コマツナ…4把
 - しめじ…1房
 - 油…適宜
 - 塩・コショウ…少々

【作り方】

- ベーコンは1cmくらいに切り、玉ねぎは薄切り、コマツナはザク切り、しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- フライパンに油を入れ、ベーコン、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- コマツナとしめじを加え、塩・コショウをして、一旦、皿に取り出す。
- お湯(分量外)を沸かして、1%の塩(分量外)でパスタを茹でる。
- フライパンに大麦粉、バター、コンソメを入れ、弱火で混ぜながら牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようにホワイトソースを作り、塩・コショウで味を整える。
- ③を入れて、茹で上がったパスタと混ぜ合わせる。お好みで粉チーズ(分量外)をかける。

チーズ&ブラックペッパークッキー (加古川市Tさんのレシピ)

- 大麦粉…90g
- バター…60g
※無塩の場合は塩を一つまみ入れる
- 砂糖…25g
- 卵…1/2個
- 粉チーズ…35g
- 粗びきブラックペッパー…小さじ1/2

材料
25枚分



【作り方】

- 室温に戻したバターをボウルに入れ、クリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
- 砂糖を入れて擦り混ぜ、溶いた卵を入れてさらに混ぜて、粉チーズと粗びきブラックペッパーを入れて混ぜる。
- ふるった大麦粉を入れて、ゴムベラでサクッと混ぜる。
- 直径2.5cm、長さ20cmくらいの棒状にしてラップでぴったりと巻き、冷蔵庫で1時間ほど寝かす。
- 5~7mmくらいの厚さにスライスし、クッキングシートを敷いた天板に並べて、予熱した180°Cのオーブンで15~20分焼く。
- 焼きあがったら、天板の上で粗熱がとれるまで冷ます。