

《4月頃》

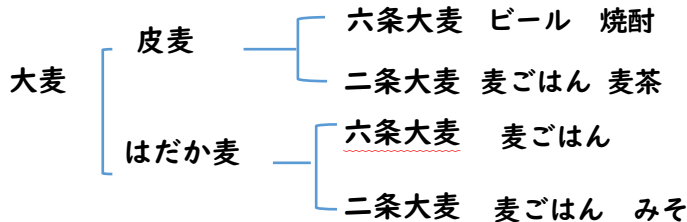


西条産

はだか麦を食べていますか？

6月は食育月間です

はだか麦を知っていますか？愛媛県のはだか麦の生産量は昭和62年からずっと全国1位です。西条市は、作付け面積、収穫量において全国1位です。はだか麦は大麦の一種です。名前の由来は『脱穀する時に皮が簡単に取れるから』この名前が付いたと言われています。



「もち麦」「大麦」「押し麦」の違いは？

お米にもうるち米ともち米があるように大麦にもうるち性ともち性の品種があります。押し麦はうるち性大麦を押しつぶしたもので水分の吸水をよくして消化しやすくしたものです。

はだか麦（大麦）の3つの効果

食物繊維がいっぱい！

1 腸の働きを整える

便秘を解消したり腸内環境を整えます。
大麦を食べると便秘の改善に効果的です。

2 肥満防止

食後の血糖値の上昇を抑え脂肪をつきにくくします。
大麦は胃や腸の中でゆっくり消化されるため満腹感が持続します。

3 生活習慣病予防

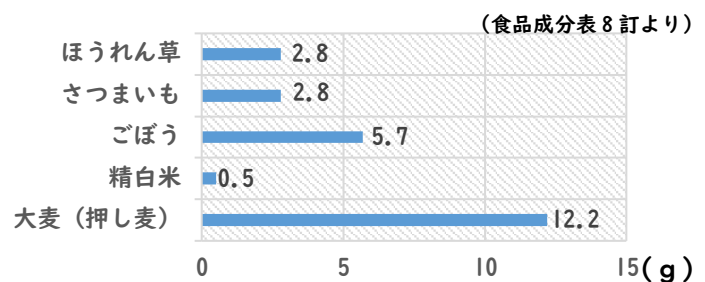
大麦のβグルカン血中のコレステロールを低減させてくれます。

食物繊維をとりたい方におすすめです

《5月頃》



食物繊維総量 (g) 《可食部100gあたり》



《麦粒》



麦ごはんを炊飯器で炊く方法

材料 (2合分)

米・・・ 2合
水・・・いつもの米の水加減
大麦・・・ 50g
水・・・ 100ml

- ① 米を研ぎ炊飯器の目盛りに合わせて水加減する。
- ② はだか麦を入れ、はだか麦分の水を入れる。
- ③ 軽にかき混ぜ、30分程度吸水させてから炊飯(白飯コース)する。
- ④ 炊き上がったら全体をほぐして混ぜる。

加えるはだか麦の量を変える時の水は、加えるはだか麦の重さの2倍の水を足します。はだか麦50gの時、水は100mlです。はだか麦の吸水時間はなくても炊飯できますが、吸水させた方がふっくら仕上がります。

詳しく聞きたい方は栄養相談をご利用ください。(中央保健センター

0897-52-1215 栄養士まで)



ゆではだか麦（大麦）の作り方

材料（出来上がり約300g）
 水・・・1リットル以上
 大麦・・・100g

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ大麦（はだか麦）を入れる。
沸騰してきたら火を弱め時々かき混ぜながら15～20分ゆでる。
- ② 好みの固さにゆで上がったたらざるにあげ、流水でぬめりを洗い流す。
- ③ しっかり水気を切って容器に移す。

- ・白飯にゆで大麦を混ぜると麦ごはんができます。準備しておくと、食べたい時に食べたい人の分だけ麦ご飯が作れます。
- ・いつものサラダやみそ汁、あえ物にゆで大麦をプラスすると手軽に食物繊維がとれます。
- ・まとめて作って好みの量に小分けして冷凍しておくといろいろな料理に使えて便利です。



ゆではだか麦（大麦）大さじ1（15cc）で食物繊維が0.5gとれます



はだか麦ハンバーグ



材料（2人分）
 合挽き肉・・・130g
 玉ねぎ・・・80g
 パン粉・・・小さじ1
 ゆではだか麦・・・大さじ2
 こしょう・塩・・・少々
 オリーブ油・・・小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは3mm角のみじん切りにする。
- ② 玉ねぎを電子レンジ600w1分30秒入れて冷ましておく。
- ③ ボウルに合挽き肉、玉ねぎ、パン粉、ゆでたはだか麦（大麦）を入れてよく混ぜる。
- ④ ③に塩こしょうを入れてよくこねる。小判型に成形する。
- ⑤ フライパンに油をひいて温め、ハンバーグを入れて両面焼く。



【1人分】エネルギー 233kcal たんぱく質 13.9g 脂質 14.7g 食物繊維 1.1g 食塩相当量 0.3g

はだか麦入り納豆



材料（2人分）
 オクラ・・・4本
 塩昆布・・・小さじ1
 ゆではだか麦・・・大さじ4
 納豆・・・1パック

作り方

- ① オクラは、熱湯に入れてさっとゆで小口切りにする。
塩昆布は粗く刻む。
 - ② 器に納豆を入れ、おくらと塩昆布ゆでたはだか麦（大麦）を入れる。
- ※納豆に付いているだししょうゆや辛子を入れても美味しくいただけます。



【1人分】エネルギー 72kcal たんぱく質 4.5g 脂質 2.2g 食物繊維 4.0g 食塩相当量 0.2g

はだか麦の豆乳スープ



材料（2人分）
 ベーコン・・・1枚
 さつまいも・・・30g
 ブッキーニ・・・30g
 無調整豆乳・・・150g
 水・・・100g
 コンソメ・・・小さじ1
 こしょう・・・少々
 ゆではだか麦・・・大さじ2

作り方

- ① ベーコン、さつまいも、ブッキーニは薄切りにする。
- ② 鍋に分量の水を入れ①を入れて煮る。
煮立ったら火を弱め、ゆではだか麦と豆乳コンソメを加えひと煮立ちさせ、こしょう少々を入れ火を止める。



【1人分】エネルギー 90kcal たんぱく質 4.6g 脂質 3.8g 食物繊維 1.8g 食塩相当量 1.1g

