

2024

加東市産もち麦

粉もんコンテスト

入賞レシピ集



グランプリ

具沢山粕汁すいとん

(県立社高校 3年 石塚 佳乃さん)

準グランプリ

夏野菜!かぼちゃとナスのもち麦キッシュ

(県立社高校 1年 來住 杏慈さん)

3位

もち麦粉トルティーヤ

(県立社高校 1年 宮崎 椎菜さん)

4位

もち麦きのこたっぷりドリア

(県立社高校 2年 大嶋 可恋さん)

5位

夏野菜おやき

(県立社高校 2年 岸本 璃子さん)

具沢山 粕汁すいとん(4人分)



すいとん<材料>

もち麦粉	80g
塩	ひとつまみ
水	90cc

粕汁<材料>

ごぼう	24g
人参	28g
エリンギ	18g
里芋	60g
播州百日どり(鶏肉)	80g
ししとう	16g
だし汁	1200cc
酒粕	150g
みそ	大きじ1と少し
塩	少々
塩コショウ	少々

check

もち麦粉で作ったすいとんは、もちもち。野菜の切る大きさを均等に揃えることで、様々な味や食感を一度に楽しめます。多可町産播州百日どりは、他の具材と別で焼くことで旨味がより引き出されます。

<作り方>

【すいとん】

- ① ボウルにもち麦粉、塩、水を合わせて、こねる。
- ② まとまったらラップをして、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ③ 一口サイズにちぎって丸め、くぼみをつくる。
- ④ 沸騰したお湯でゆで、浮いてきたら水を張ったボウルにうつす。

【粕汁】

- ⑤ ごぼう、人参、エリンギ、里芋を食べやすい大きさに切り、だし汁で煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、酒粕とみそを溶かし入れる。
- ⑦ すいとんを加えて温め、塩で味を整える。
- ⑧ フライパンで一口大に切った鶏肉を焼き、塩コショウで味を整える。
- ⑨ フライパンでししとうを軽く素焼きにする。
- ⑩ 器に鶏肉を盛り、粕汁を入れる。
- ⑪ ししとうを乗せたら完成。



夏野菜!かぼちゃとナスのもち麦キッシュ(6人分)



生地<材料>	
もち麦粉(全粒粉)	110g
オリーブオイル	45g
牛乳	45cc
塩	小さじ 1/2

卵液<材料>	
○牛乳	100ml
○生クリーム	50ml
○卵	2 個
ピザ用チーズ	70g
かぼちゃ(皮付き)	100g
ナス	80g
小松菜	1 束
ハム	4 枚
塩コショウ	少々
オリーブオイル	適量
パセリ	少々

check

あまり複雑な工程がなく、家にある野菜などで作ることができます。

生地は扱いやすいようにまとまりの良い配合にしています。生地に具材をのせる前に一度オーブンで焼くことでサクサクとした食感に。中の具材はタルトの味に負けないぐらいたっぷりとのせました。

<作り方>

- ① 生地の材料をすべて入れて混ぜる。
- ② 粉っぽさがなくなってきたら、まとめてめん棒で丸く伸ばし、タルト型に敷き込む。この時、スプーンやめん棒の端等を使い、生地と型をしっかり密着させる。
- ③ 生地にフォークで穴をあけ(ピケ)、冷蔵庫で寝かせる。
- ④ ○の材料をボウルに入れて泡だて器でよく混ぜ、ザルなどでこした後、ピザ用チーズを入れて混ぜる。
- ⑤ かぼちゃ、ナス、小松菜、ハムを食べやすい大きさに切る。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、⑤を水分がよく飛ぶまで炒めて塩コショウで味を整える。
- ⑦ 生地を冷蔵庫から取り出し、型に丸く切ったクッキングシートをひき、その上にタルトストーンを置いて180℃に温めたオーブンで10分焼く。
- ⑧ ⑦をオーブンから取り出し、クッキングシートとタルトストーンを取り、さらに20分焼く。
- ⑨ 焼いた生地に⑥の具材と④の卵液を入れる。
- ⑩ 220℃に温めたオーブンで30分焼く。(焦げそうなら向きや位置を変えたり、アルミホイルをかぶせたりする。)
- ⑪ 最後にパセリをかけて完成。

もち麦粉トルティーヤ(8人分)



生地<材料>

もち麦粉(全粒粉)	300g
卵	1個
酒	大さじ7
ぬるま湯	大さじ5
サラダ油	大さじ2
小麦粉	大さじ2
塩	ひとつまみ

check

生地はほぼ10割もち麦粉なので食物繊維たっぷり!もち麦粉の香りをおさえて食べやすくするために酒を入れています。
温かいうちに食べるのがおすすめ♪

具<材料>

トマト	1個
アボカド	1個
クリームチーズ	5個
マヨネーズ	大さじ3
レモン汁	お好み
ブラックペッパー	少々
ウインナー	3本
レタス	お好み
牛バラ	150g
焼肉のたれ	大さじ2

<作り方>

【生地】

- ① 材料をボウルにすべて入れ、手につかなくなるまでこねる。
- ② 手につかなくなったら、1つにまとめて、常温で30分寝かせる。
- ③ 生地を8等分にして、薄く伸ばす。 ※できるだけ薄く伸ばした方が焼いた後、丸めやすい。
- ④ フライパンに油をうすく引き、両面を軽く焼く。
- ⑤ トルティーヤっぽい茶色い丸い焦げ目がついたらひっくりかえす。

【具(3種)】

- トマト、アボカド、クリームチーズを小さく切り、マヨネーズ、レモン汁、ブラックペッパーを混ぜたものはさむ。
- トマト、アボカドを半月切りにして、焼いたウインナー、レタスと一緒にはさむ。
- 牛バラを焼肉のたれで炒めて、レタスやトマトと一緒にはさむ。



もち麦きのこたっぷりドリア (4人分)



<材料>

タマネギ	中 1 個
エノキ	1/2 袋
しめじ	1/2 袋
もち麦ご飯	茶碗 3 杯
もち麦粉 (全粒粉)	大さじ 4.5
牛乳	300ml
塩コショウ	適量
ピザ用チーズ	350g
サラダ油	適量

check

もち麦ごはん、もち麦粉ともち麦好きにはぴったりのレシピ!

もち麦がたっぷり入っているので食物繊維がしっかり摂れ、お腹の調子を整えることができます。また、チーズやきのこを入れることで不足しがちなミネラルもしっかり摂取できます。

<作り方>

- ① フライパンを熱し、サラダ油を入れ、タマネギとエノキ、しめじを炒める。
- ② 温かいもち麦ご飯に、もち麦粉を加えてよく混ぜる。
- ③ ご飯がバラバラになってきたら牛乳を加え、とろみがつくまで混ぜる。
- ④ 塩コショウで味を整える。
- ⑤ グラタン皿に移し、上にピザ用チーズをのせる。
- ⑥ 250℃に予熱したオーブンに入れ、10~20分こんがり焼き色がつくまで焼く。



夏野菜おやき(1人分)



<材料>

ピーマン	20g
トマト	20g
キュウリ	30g
ひき肉	50g
塩コショウ	少々
もち麦粉(全粒粉)	100g
塩	ひとつまみ
熱湯	100cc
サラダ油	適量

check

自分の住んでいる地域の野菜をたくさん入れて一口で地域を感じられる一品に。野菜を小さく切ることで、野菜の好き嫌いが多い子どもでも食べやすい♪

<作り方>

- ① ピーマン、トマト、キュウリを小さく切る。
- ② フライパンにひき肉を入れて炒め、火が通ってきたら切った野菜と塩コショウを入れて、さらに炒める。
- ③ ボウルにもち麦粉と塩を入れて混ぜ、熱湯を少しずつ回し入れ、箸で混ぜる。
- ④ だいたい混ざったら、耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねる。
- ⑤ ④の生地を3等分し、②を包む。
- ⑥ フライパンに油をひいて並べ、焼き目がつくまで焼く。





加東市もち麦活用協議会キャラクター
【きら☆りん】

作成:加東市もち麦活用協議会

〒673-1493 加東市社 50 番地 加東市産業振興部農政課(庁舎 3 階)

☎ 0795-43-0518 Mail nosei@city.kato.lg.jp