

2025

加東市もち麦  
丼ぶりコンテスト  
入賞レシピ集



## グランプリ

もち麦天津飯  
～もち麦せんべいをそえて～  
(河上 紗羅さん)

## 準グランプリ

もち麦衣のカツ丼  
～夏野菜サルサソース～  
(來住 杏慈さん)

## 3 位

夏野菜のもち麦つくね丼  
(宮崎 香月さん)

## 4 位

金ごま香るもち麦あん天津飯  
(武田 花蓮さん)

## 5 位

ぷちっとおいしい!もち麦肉そばろのビビンバ丼  
(板井 彩夏さん)

# もち麦天津飯～もち麦せんべいをそえて～(1人分)



ご飯・卵〈材料〉	
もち麦ごはん（せんべい用）	100 g
もち麦ごはん	200 g
卵	1 個
青ネギ	少々

## check

お米で作ったせんべいを、中華の餡につけて食べると、食感と味がマッチしていてとてもおいしい！  
パリッと感も最高です！  
また、中華の餡に生姜を少し入れることによって、生姜にしか出せない味になり、より楽しめます。

餡〈材料〉	
キャベツ	30 g
にんじん	30 g
玉ねぎ	30 g
鶏もも肉	50 g
ごま油	少量
すりおろししょうが	小さじ 1/2
ブラックペッパー	少量
□ 片栗粉	大さじ 1
□ 水	大さじ 1
調味料 A	・ 水 170 cc
	・ オイスターソース 小さじ 1
	・ 鶏ガラスープ 小さじ 2
	・ 酒 大さじ 1
	・ 醤油 小さじ 2

## 〈作り方〉

- ① もち麦ごはん 100 g をクッキングシートの上におき、その上にクッキングペーパーをおいて上から手で押し潰し麺棒でできるだけ薄くのばす。
- ② 上のクッキングペーパーをはがし、レンジで 500W 5 分、ひっくり返して 2 分チンする。  
(焦げがついてパリパリになったら OK！)
- ③ 調味料 A とすりおろしたしょうがを鍋に入れる。
- ④ キャベツ・にんじん・玉ねぎを干切り、鶏肉を 1 cm 角に切っておく。
- ⑤ ③と④を鍋に加えて火にかける。(中火)
- ⑥ 野菜・肉に火が通ったら火を止め、水溶き片栗粉を入れすばやく混ぜる。
- ⑦ ブラックペッパーとごま油を入れて味を整える。
- ⑧ 卵をといて、油をひいたフライパンに流し入れ、かき混ぜながら火を通す。
- ⑨ どんぶりにもち麦ごはんを盛り、その上に卵をのせる。
- ⑩ 餡をかけ、パリパリせんべいを食べやすい大きさに割り盛り付ける。
- ⑪ 最後に小口切りにした青ネギをのせる。



# もち麦衣のカツ丼～夏野菜サルサソース～(2 人分)



カツ〈材料〉		
バター液	・ 卵	1 個
	・ 薄力粉	大さじ 4
	・ 水	30 cc
播州百日どり		1 枚
蒸しもち麦		120 g
塩		少々
こしょう		少々
油		適量

米	400 g
---	-------

サルサソース〈材料〉		
蒸しもち麦		20 g
トマト		1 個
玉ねぎ		20 g
ピーマン		30 g
パプリカ(赤・黄)		各 30 g
A	レモン汁	大さじ 1/2
	おろしにんにく	小さじ 1/3
	タバスコ	小さじ 1/3
	塩	少々
	こしょう	少々

## check

この丼の魅力は、もち麦づくしのダブル食感です！カツの衣にはもち麦をたくさん使ってカリカリに仕上げ、サルサソースにももち麦を加えてプチプチ食感を楽しめます。揚げたてのカリカリとソースのプチプチ、2つの食感が一度に味わえるもち麦好きにはたまらない一杯です。作り方が簡単な所も良い所の1つです。

## 〈作り方〉

- ① 播州百日どりの厚みを半分にスライスして塩こしょうする。
- ② 軽く混ぜたバター液にくぐらせたら、蒸しもち麦をたっぷりたまぐす。
- ③ 油で、鶏肉に火が通りきつね色になるまで揚げる。
- ④ トマト・玉ねぎ・ピーマン・パプリカを粗みじん切りにする。
- ⑤ ④の材料に蒸しもち麦とAを混ぜ合わせる。
- ⑥ どんぶりにご飯を盛り、カツをのせ、サルサソースをかける。





# 夏野菜のもち麦つくね丼（2人分）



ごはん〈材料〉	
米	150g
精もち麦	100 g
水	380 cc

つくね〈材料〉	
鶏ももミンチ	50 g
塩	少々
蒸しもち麦	25 g
水	50 cc
人参	1/4 本
なすび	1/4 本
いんげん	3 本

A	
卵	1/3 個
片栗粉	小さじ 1
醤油	小さじ 1
砂糖	小さじ 2
おろし生姜	少々

B	
みりん	大さじ 2
醤油	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
片栗粉	小さじ 1/2

卵黄	1 個
----	-----

check

- ・ご飯に混ぜるだけでなく、つくねにもたくさんのもち麦を使用しています。
- ・彩りの良い野菜を使って、見た目食欲がわくようにしました。

## 〈作り方〉

- ① 米を洗いもち麦と混ぜて炊く。
- ② つくね用の精もち麦を 100 ccの水で 10 割炊きにする。
- ③ 鶏ももミンチに塩と②を入れ、粘りがでるまでしっかり混ぜた後、A を混ぜる。
- ④ 人参を 5 cm の拍子木切りにして下茹でする。なすびを縦 5 c に切る。すじをとって塩茹でしたいんげんも 5 c m 程度に切る。
- ⑤ ラップを敷いて③を 5 等分し、たいらに伸ばして④を 1 本ずつ巻くように棒状に包む。
- ⑥ 油をひいたフライパンに並べ、表面によい焦げ目がついたら、蓋をしめて弱火で火を通す。
- ⑦ しっかり混ぜて片栗粉を溶かした B を入れて、火を通してからめる。
- ⑧ 半分に切ってご飯の上に断面を見せるように盛り、中央に卵黄を乗せる。



# 金ごま香る もち麦あん天津飯 (1人分)



ごはん〈材料〉	
米(生米)	100 g
蒸しもち麦	30 g
水	適量

あん〈材料〉	
水	100m l
蒸しもち麦	15 g
干しいたけ	30 g
干しいたけ戻し汁	50m l
醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
片栗粉 (同量の水)	適量

卵〈材料〉	
卵	2 個
カニカマ	50 g
塩こしょう	少々
サラダ油	適量

〈トッピング〉	
金ごま	適量

**check**

卵はカニカマと合わせてシンプルに仕上げ、その上から今回のメインであるもち麦あんをかけました。あんは、しいたけの旨みを効かせ最大のポイントであるもち麦のプチプチとした食感が楽しめます。仕上げには西脇市の特産品である金ごまを散らして香ばしさを加えました。すごく簡単にスピーディに調理できるところがおすすめです。

## 〈作り方〉

- ①ご飯を炊く      1、白米を炊き、炊けたご飯に蒸しもち麦を加えて混ぜる。
- ②卵焼きを作る
  - 1、ボウルに卵を入れて溶く。
  - 2、カニカマをほぐして卵と合わせて塩こしょうで味をつける。
  - 3、フライパンを熱し油をひいて、かきまぜながら卵を焼く。
- ③あんを作る
  - 1、小鍋に水としいたけの戻し汁、スライスしたしいたけと蒸しもち麦を入れ、片栗粉以外の調味料を入れて煮る。
  - 2、片栗粉を同量の水で溶いて、回し入れ、好みのとろみをつける。
- ④盛り付け
  - 1、丼ぶりに盛り付けて金ごまをのせたら完成。



# プチっとおいしい！もち麦肉そぼろのビビンバ丼(3人分)



ごはん〈材料〉	
米	2 合
精もち麦 A	50 g
水	500m l

ビビンバ〈材料〉	
人参	70 g
もやし	100 g
ほうれん草	150 g
塩	適量
中華スープの素	適量
ごま油	適量
合挽き肉	70 g
精もち麦 B	30 g
油	適量

〈調味料〉	
★砂糖	大さじ 1/2
★酒	大さじ 1/2
★コチュジャン	大さじ 1/2
★みりん	小さじ 1
★醤油	小さじ 1
にんにく	少量
しょうが	少量

## check

大好きなビビンバをもち麦でアレンジしました。肉そぼろにもち麦を入れ、ぷちぷちした食感を楽しめます。ナムルは、野菜の種類を変えると季節ごとに旬の食材でアレンジできるので、どの季節でも美味しく食べることができます。

## <作り方>

- ① 米をとぎ、洗った精もち麦 A と分量の水で一緒に炊飯する。
- ② 精もち麦 B を水から入れて沸騰してから約 15 分柔らかくなるまで茹でる。
- ③ フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒めて香りを出し、合挽き肉と②の茹でたもち麦、別のボウルで合わせておいた★の調味料を加えて炒める。
- ④ 人参は細切りにし、もやしとそれぞれ別に茹でる。
- ⑤ ほうれん草は 3 cm 程度に切り、沸騰した湯に塩を入れ、さっとゆでたあと水にさらす。
- ⑤ 茹でた野菜を、塩・中華スープの素・ごま油でそれぞれ好みに味付けする。
- ⑥ ごはん、そぼろ、ナムルを器に盛り付け、中央に卵黄をのせる。





# もち麦ごはんのおいしい炊き方



## 用意するもの

- ・お米 1合
- ・もち麦 50g
- ・炊飯器 1台
- ・ボウル、ざる 各1つ
- ・水 100ml
- ・計量カップ 1個



1 お米1合を水洗いし、炊飯器の目もり通りに水加減する。



2 もち麦50gを水洗いし、①の炊飯器に入れ、水100mlを足す。



3 軽にかき混ぜ、1時間ほど吸水させてから炊飯する。

この炊き方に慣れてきたら、お米 1 合に対し**もち麦 100g、水 200ml**で炊いていただくのもオススメです♪

株式会社マルヤナギ小倉屋ホームページ「もち麦情報サイト もちむぎ村」より

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



加東市もち麦活用協議会キャラクター  
「きら☆りん」