



# 雑穀つぶつぶクッキング



日時 : 平成19年10月20日(土)10:00～  
場所 : 青森中央短期大学

雑穀とは～

米、麦以外のアワ、ヒエ、キビ、モロコシ、ソバなどの穀類の総称

つぶつぶクッキング～

平安時代に生命力あふれる豊満な美しさを形容する言葉として使われていた。  
つぶつぶクッキングとは、雑穀が主役の創作料理をさす。

## 1. 雑穀の種類及び料理への使い方

- ① アワ ～ チーズ・ミレット  
一番甘みがあって、卵・ミルクなどの味ももつ。デザートにも応用可能。
- ② ヒエ ～ フィッシュ・ミレット  
淡いグレーの色み。白身魚、マッシュポテト、ミルクの味ももつ。
- ③ キビ ～ エッグ・ミレット  
キレイな黄色が特徴。卵のようなこくがある。
- ④ 高キビ ～ ミート・ミレット  
挽肉料理を何でもこなす。ぷちぷちという食感が挽肉のうよう。
- ⑤ ソバの実 ～ ポーク・ミレット  
お肉の脂身のようなこくがある。
- ⑥ 押し麦 ～ 伝統のインスタント穀物  
弾力があり、つるっとした食感がおいしい。そのまま茹でて粒パスタなどに。
- ⑦ シコクビエ ～ フィンガー・ミレット  
唯一アルカリ性の穀物で、でんぷん消化酵素に富み消化がよい。アフリカ原産。粉にして用いられることが多い。

～ memo ～



## 【 雑穀つぶつぶレシピ 】

### 1. 雑穀の基本の炊き方

- ① 炊飯ジャーで炊く場合  
米1合にたいし、雑穀(何でもよい)大さじ1ほど加えふつうの水加減で炊く。  
※米のみでといたあとに雑穀を加え吸水させる。  
※塩を小さじ1/4ほど加えるとさらに雑穀の味がひきたつ。

- ② 雑穀のみで炊く場合 ～鍋で炊く

(材料)

雑穀(好みのもの) 1カップ  
水 1.5カップ  
塩 小さじ1/4

(炊き方)

1. 雑穀をボールにいれ、水を加えて軽く混ぜ浮いてくるゴミを捨てる。目の細かいザルにあけて水気をきる。
2. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰してきたら塩を入れる。
3. 1を入れ、強火のまま木べらで混ぜる。
4. もったりとして、木べらで混ぜたときに鍋底が見えるくらいになったら蓋をして、とろ火で約15分炊く。
5. 火から下ろし、約10分蒸らして大きくサックリとほぐすようにかき混ぜる。

※炊き上がりの重量は雑穀の種類によって約330～500gくらいになる。  
また、炊きたてよりも、時間が経ったものの方が水分もとび軽くなる。

## 2. ひえのシチュー

《 材料 》

ヒエ粉またはヒエ粒 70g(粒の場合は1/2カップ)  
玉ねぎ 1個  
人参 1/2本  
じゃがいも 2個  
塩 小さじ2  
こしょう 少々  
昆布だし 5カップ  
植物油 大さじ2  
牛乳 1カップ

《 作り方 》

1. 鍋に油をしき、みじん切りの玉ねぎを炒める。他の野菜も一口大にして切り、炒め合わせる。最後にヒエを加え弱火にし、からめるように炒める。
2. 1に昆布だしを加えて、煮立ったら塩・こしょうを加えて弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 2の野菜がやわらかくなったら、牛乳を加えて一煮立ちさせて出来上がり。

## 3. アワ麦ナゲット ～高キビトマトソース添え～ (16個分)

《 材料 》

アワ麦ごはん  
もちアワ } 1カップ  
押し麦 }  
玉ねぎ 100g  
小麦粉 1/2カップ  
ゴマ油 少々  
塩 小さじ1  
こしょう 少々  
カレー粉 大さじ1  
ナツメグ 少々  
揚げ油 3カップ

～アワ麦ごはんの炊き方～

《材料》

もちアワ } 1カップ  
押し麦 }  
塩 小さじ1/4  
水 炊飯器で白米を炊く要領で調節

《作り方》

1. 押し麦とアワを合せて水で洗い、目の細かいザルに上げて水をきる。
2. 炊飯器に1を入れ、白米1合炊きの目盛りまで水を入れ塩を加えて炊く。



## 《 作り方 》

1. 玉ねぎをみじん切りにしてごま油で炒める。最後に塩をひとつまみ入れる。
2. アワ麦ごはんに1と塩・こしょう、カレー粉、ナツメグ、小麦粉を入れざっと混ぜる。
3. ナゲット型ににぎり、油でカラッと揚げる。(こげめがつくくらいで良い)

## 4. 高キビトマトソース

### 《 材料 》

#### 基本の高キビソース

|     |        |
|-----|--------|
| 高キビ | 1カップ   |
| 玉ねぎ | 1個     |
| 人参  | 100g   |
| 大根  | 200g   |
| 菜種油 | 大さじ1   |
| 塩   | 小さじ1/4 |



|        |        |                 |
|--------|--------|-----------------|
| 高キビソース | 1カップ   |                 |
| ホールトマト | 500g   |                 |
| 乾燥バジル  | 小さじ2   | ※生の葉を使う場合は4枚くらい |
| にんにく   | 2片     |                 |
| 醤油     | 大さじ2   |                 |
| オリーブ油  | 大さじ1   |                 |
| 塩      | 小さじ3/4 |                 |

### 《作り方》

1. 高キビは洗ってザルに上げておく。  
玉ねぎは粗みじん切り、人参と大根は皮をむかずに5mm角のさいの目に切る。
2. 鍋に菜種油を熱し、玉ねぎと大根をサッと炒め、塩を加えて味を調える。
3. 炊飯器に高キビを入れ、白米炊き1.5合の目盛りまで水を入れる。  
2を加えて全体を混ぜてから炊く。

高キビは一晚水につけておくか、熱湯を注ぎ3時間くらい蓋をしたものを使う。

### 《作り方》

1. にんにくはみじん切り、トマトは粗みじんに切る。
2. フライパンにオリーブ油をしいて、にんにくを炒めトマトを加えて更に炒める。
3. 高キビソースと乾燥バジル、塩、醤油を加えて煮込む。

## 5. キャロブチョコ (8個分)

### 《 材料 》

|       |      |               |
|-------|------|---------------|
| キャロブ粉 | 40g  | (分量外に大さじ1くらい) |
| きなこ   | 5g   |               |
| 片栗粉   | 5g   |               |
| 飴     | 大さじ1 |               |
| 水     | 大さじ1 |               |
| 熱湯    | 大さじ1 |               |
| 白練ゴマ  | 大さじ1 |               |

### 《作り方》

1. キャロブ粉ときなこをよく混ぜる。
2. 片栗粉に水を加えてとき、1に入れて全体にいきわたるように混ぜる。
3. 2に飴、練りゴマ、熱湯を加えて手早くグルグルと混ぜる。
4. 8個に丸めて、キャロブ粉をまぶして出来上がり。

※ 熱湯の量でかたさが違うので、やわらかめが好きなら大さじ2くらいに増やしても良い。

~ memo ~

