



食べやすい米粒麦タイプです。
ご飯に混ぜて、ゆででお料理に、
もち性大麦ならではの
もっちりプチプチ食感。



大麦β-グルカン含有

食物繊維
たっぷり
白米の※19倍!

国内産もち性大麦100%

麦茶や麦ごはんでおなじみの大麦の一種です。お米に“うるち米”と“もち米”があるように、大麦にも“うるち麦”と“もち麦”があります。
本品は国内産のもち性大麦を100%使用しています。もち性ならではの、よりもちもちプチプチした食感をお楽しみ頂けます。

注目の大麦β-グルカン含有

β-グルカンは水溶性食物繊維の一つです。中でも大麦に含まれるβ-グルカンは近年注目されている成分です。

食べやすい米粒麦タイプ

大麦をお米に近い形に加工しているため炊飯時にも麦が目立たず、違和感なく美味しく召し上がれます。

食物繊維の含有量 (100g当たり)

もち麦には食物繊維が豊富に含まれ、特に水溶性食物繊維が多く含まれているのが特長です。

※もち麦(米粒麦)以外は日本食品標準成分表2020より

水溶性食物繊維

不溶性食物繊維

もち麦(米粒麦)	9.8 g	7.7 g	2.1 g
ご ぼ う	5.7 g	2.3 g	3.4 g
玄 米	3.0 g	0.7 g	2.3 g
さつまいも	2.7 g	0.9 g	1.8 g
キャベツ	1.8 g	0.4 g	1.4 g
白 米	0.5 g	0.5 g	

【おいしいお召し上がり方】

もち麦ごはんの炊き方

お米1合(150g)に対してもち麦大さじ3杯(45g)を目安に、もち麦はさっと水洗いし、水加減はもち麦大さじ1杯につき約30ml(大さじ2杯)程多目に入れて下さい。水を入れて約30分程度浸水させてから炊飯し、炊き上がりは蒸らし時間をやや長め(5分程長く)にしてお召し上がり下さい。

ゆでもち麦の作り方

もち麦をさっと水洗いし、たっぷりのお湯で約15～20分ゆでて下さい。
・ゆでもち麦を挽肉に混ぜてハンバーグつくね、餃子、ロールキャベツ、ドライカレー等に。
・サラダのトッピングやコロケに混ぜて。
その他、スープ、リゾット、ポトフ等、煮込み料理等にもお使い下さい。



SOKEN.SHA
LOVE・FOOD・PEACE



この商品の詳しい説明はこちら>>
<https://sokensha.co.jp/pickup/mochimugi/>

