国内産
もち性大麦
100%

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

もち麦

米粒麦

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ー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ーグルカンは近年注目されている成分です。

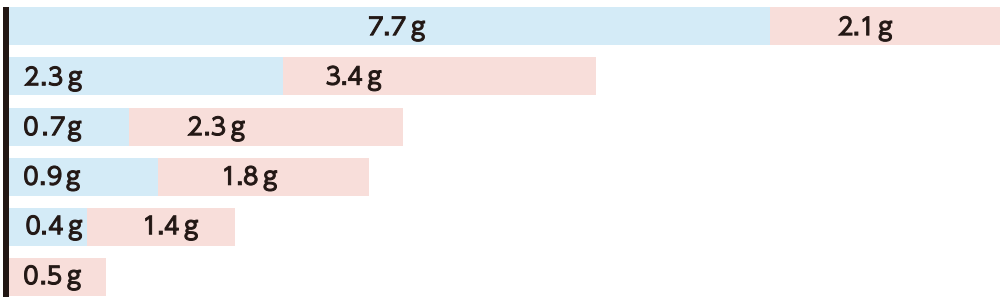
食べやすい米粒麦タイプ

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



【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）程多目に入れてください。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ください。

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分ゆでてください。
・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ッケに混ぜて。
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ください。

SOKEN.SHA
LOVE ▸ FOOD ▸ PEACE
LOVEFOODPEACE
@sokensha
この商品の詳しい説明はこちら＞＞
https://sokensha.co.jp/pickup/mochimugi/