

もちあわ

クセがなく、やさしい味わい。もっちりした食感。日本最古の穀物。

だんご、サラダ、あえものにとろみがつくのでソースやスープなどにも。



もちきび

甘みとコクがあり、冷めても、もちもちな食感。きれいな黄色。

だんご、あえもの、炒めもの、ドレッシングにも。



アマランサス

小さくプチプチとした食感。タラコやこま感覚で使用。

スープ、あえもの、ドレッシングに。食感は、すこしかためて中級者向け。



3種の雑穀は、お米と炊いても◎。お米3合に対し、大きじ2程度入れ、いつもより水加減を多めに炊いてください。

知識編

身体にいい成分たっぷり

雑穀には現代人に不足しがちな栄養成分が多く含まれています。種類によって差はありますが、総じて食物繊維、鉄分、ミネラルなどが豊富。そして野菜にはあまり含まれていない、ビタミンB群が含まれているのも特徴です。

数値は日本食品標準成分表 2015年版(七訂)を基に2017年より

| 食物繊維(g) | カリウム(mg) | 鉄(mg) | 亜鉛(mg) | ビタミンB1(mg) |
|---|--|---|---|---|
| 便秘解消 | 高血圧予防 | 貧血予防 | 免疫力アップ | 代謝アップ |
| あわ 3.3 きび 1.6 アマランサス 7.4 精白米 0.5 | あわ 300 きび 200 アマランサス 600 精白米 89 | あわ 4.8 きび 2.1 アマランサス 9.4 精白米 0.8 | あわ 2.5 きび 2.7 アマランサス 5.8 精白米 1.4 | あわ 0.56 きび 0.34 アマランサス 0.04 精白米 0.08 |

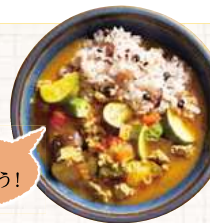
(すべて100gあたり)

初級編

混ぜて炊くだけ！雑穀ごはん



『おいしい産直十二穀』はお米と炊くだけで、気軽に雑穀ごはんを楽しめます。風味と香ばしさがカレーやチャーハン、パエリアなどのアレンジごはんに合うので、ぜひお試しください。



香ばしい雑穀ごはんが合う！

ごはんだけじゃない！アレンジレシピ

雑穀豆乳チャウダー【2人分】

1. 玉ねぎ(1/4個)、人参(30g)は小角切りにする。いんげん(30g)は長さ1cmに切る
2. 鍋に油を熱し、玉ねぎと人参、雑穀ミックス1袋を加えて炒める
3. 野菜がしんなりしたら水(1カップ)、いんげん、ツナ(1缶)を缶汁ごと加える
4. 煮立ったらアクをとり、弱火で10分ほど煮込んで豆乳(3/4カップ)を加え、沸騰直前まで温め、塩・こしょうで味を調える

朝食に



雑穀クッキー【約20個分】

1. 雑穀ミックス2袋を耐熱容器に入れ、お湯100mlを加えてラップをし、電子レンジで約5分加熱。スプーンでほぐし、はみつまみ1をからめる
 2. ①に薄力粉(60g)、菜種油(30g)、花見糖(30g)を合わせて混ぜる
 3. 鉄板にスプーンですくって並べ、180℃に予熱したオーブンで約15分焼く
- できたてのおっぴりを味わって！

おやつに



毎日の食卓に雑穀米を

(株)JAグリーンサービス花巻 高橋 一矢

12種類すべてが、岩手の産直100%。農薬を使わず、まさに手塩にかけて育てました。食べやすいように調整した十二穀は、冷めてももちもち。お弁当に最適です。これからも、古からの雑穀文化を後世に残すために、生産者と消費者を結び役目を心がけていきたいです。

12穀

- ・発芽赤玄米
- ・うるちひえ
- ・発芽黒玄米
- ・黒千石大豆
- ・いなぎび
- ・はと麦
- ・大麦
- ・発芽巨大胚芽玄米
- ・半もちひえ
- ・もちあわ
- ・アマランサス
- ・たかきび



岩手-おいしい産直十二穀 30g×6 462円(税込)



pal*system

これなら続けられそう

はじめたかった！

雑穀生活

難しいと感じる雑穀ですが、どんな料理にも合い、炊き方も簡単！栄養価が高いヘルシーフードとして、注目されています。やってみたら、興味がある人も、雑穀をもっと気軽に食べてみませんか？





伝統的健康食品 雑穀をもっと多くの人々へ

(株)軽米町産業開発 玉田 浩之



岩手県軽米町は、日本有数の雑穀産地。雑穀の里として有名です。市販の雑穀は輸入が多いなか、農薬を使わず、有機堆肥で雑穀を栽培しています。

産地研修や料理講習会などでパルシステムの組合員の方々と10年以上の交流があり、雑穀料理に興味をもってくださった方々が、「軽米町食文化マイスター」となり、講習会などでレシピを広めてくださっています。

雑穀は栄養価が高く、いろいろな食べ方があります。大切に育てた安全・安心な雑穀をもっと多くの人々へ届けたい。軽米町に受け継がれる雑穀文化を、これからも守っていきたくと思っています。



2016年10月 軽米町での産地交流にて

岩手県の雑穀王国から かるまい雑穀



- かるまい雑穀 もちあわ 200g/626円(税込) (10月4回供給予定)
- かるまい雑穀 もちきび 200g/626円(税込) (11月1回供給予定)
- かるまい雑穀 アマランサス 200g/632円(税込) (供給未定)

登録すると配付されるオプションカタログ、「ふれんべい」にて掲載。
*OCR用紙の方は、左上のオプション登録をチェック。
インターネット注文の方は、注文内容確認画面、買い物カゴ下の「カタログの変更」-OCR注文用紙のお届け選択の窓更に登録できます。

雑穀は料理の名脇役

軽米町食文化マイスター大使 宮崎 節子



パルシステムの公開確認会で、雑穀の里・軽米町を初めて訪れたのは10年前。すっかり雑穀の魅力に感動し、以来、このすばらしい食材を多くの人に知ってもらいたいと、都内各地で雑穀料理を伝えております。

雑穀は工夫次第で、和洋中のさまざまな料理に活用できる、料理の名脇役です。健康によくおいしい雑穀を、若い世代の日々の食生活にもぜひ取り入れてほしいと思っています。

雑穀ストック + 野菜

雑穀は野菜とも合います。炒めたりあえたりするときに混ぜるだけ。プチプチ食感も楽しい

栄養もボリュームもUP

1. 人参を細めのせん切り
2. ①をしんなりするまで菜種油で炒め、「便利つゆ」を加える
3. 雑穀ストックを加えて、軽く炒める



雑穀ストック + 冷凍野菜

解凍した冷凍野菜と雑穀ストックをお好みの調味料である



九州のほうれん草 カット・バラ凍結

雑穀ストック + パルシステムの惣菜

あえるだけ!



産直じゃがいもの サラダ

サラダベース 産直こぼろ

雑穀ストック + おやつ

雑穀は甘味とあわせてもおいしい。ヘルシーおやつでカロリーオフ & ミネラル・食物繊維をイン!

ゆであずきと相性抜群



雑穀ストックにあずきをのせれば、かきぜんざい



雑穀ストック + ホットケーキミックス

雑穀ホットケーキ、雑穀蒸しパン、雑穀パウンドケーキなどアレンジ自由!

国産粉ホットケーキミックス



混ぜるだけ! 雑穀ストック + ひき肉

ひき肉と雑穀は相性ぴったり。ひき肉の量が減り、ミネラル・食物繊維が多く摂れるため、ダイエット効果も。雑穀のつぶつぶ効果で、ふんわりもちっと食感もプラス!

家族みんなの大好物



雑穀入りハンバーグ [4人分]

1. 玉ねぎ(小1個)をみじん切りにして、よく炒めて冷ます
2. 合いびき肉(160g)に塩・こしょう少々をしてよくこねる
3. ②に卵(1個)、牛乳を加えたパン粉適量、①の玉ねぎ、雑穀ストック(大さじ3)を入れて、またよくこねる
4. ③を4個に分けて空気を抜き、中央をすこしへこませて焼く
5. 焼いたあとのフライパンに、ケチャップ・中濃ソース・バター(各お好み)を入れてソースを作り、ハンバーグにかける

ひき肉料理に雑穀プラス!



いつものレシピのひき肉を肉。雑穀ストック2など配合を変えるだけで、はじめは少なめから。だんだん自分の好みを見つけて

応用編

ストックですぐできる!

雑穀レシピ

中級編

手始めはあわ・きびがおススメ!



1 サッと洗って投入

サッと洗って、鍋に入れたら、しっかりとぶるくらの水を入れる



2 火にかけて炊く

沸騰したら弱火にして、かきまぜながら15分くらい炊く。途中で水分がなくなったら、そのつど水を追加



3 もったりしたら完成!

芯がないか味見して、ヘラなどで持ちあがるくらいもったりしたら完成。さらにフタをして、10分蒸らすと、もちもちに!



雑穀ストック 保存法

1回分ずつ小分けにして、または割りやすいよう、しっかり線をつけて、ラップや冷凍用チャック袋で冷凍保存。レンジ解凍して使用

