

生産者の部  
優秀賞  
高橋妙子さん  
(軽米町)



### 雑穀入り葛もち

- 材料〈4人分〉
- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| ・でんぷん……………80g   | ＜取り粉用＞         |
| ・きび糖……………100g   | 以下の粉類をよく混ぜておく  |
| ・塩……………2つまみ     | ・香煎……………100g   |
| ・ほうじ茶……………400cc | ・あわ（粉）……………15g |
|                 | ・アマランサス（粉）…15g |
|                 | ・きび糖……………75g   |

\*あわとアマランサスは、煎って粉にしたものを使用

#### 作り方

- ①ほうじ茶を煎じ、粗熱を取る。
- ②①と材料全部を鍋に入れ、まんべんなくかき混ぜ、中火でゆっくり混ぜる。少しずつ透明感が出て来たら木べらですばやく練り上げる。
- ③②を鍋のまま氷水で粗熱が取れるまで冷ます。
- ④平らな容器に取り粉用に混ぜた粉を敷き、その上に、②を形を整え一口大にちぎって置くか、まとめて置いて切り分ける。
- ⑤皿に盛り付け、その上に取り粉を適量振りかける。

生産者の部  
優秀賞  
蛇口ヨシエさん  
(軽米町)



### 雑穀ゆべし

- 材料〈4人分〉
- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| ・いなきび……………大さじ3 1/2 | ・えごま…大さじ 1/2   |
| ・アマランサス…大さじ1 1/2   | ・砂糖……………80g    |
| ・もち米……………2合        | ・しょうゆ……………20cc |
| ・片栗粉（取り粉用）…適量      |                |

#### 作り方

- ①いなきびともち米と一緒に洗って水に浸け一晩おく。
  - ②アマランサスは洗って一晩水に浸け、4倍位の水でおかゆ状に炊いておく。
  - ③①をざるにあげて水気をきり、蒸し器で20分位蒸す。
  - ④③を餅つき器でつき、米がつぶれてきたら、②のアマランサスを入れてさらにつき、砂糖は3回位にわけながら、最後にしょうゆ、炒ったえごまを加えてつく。
  - ⑤片栗粉を敷いたのし板に④をとり、1cm位の厚さにのし、少し固まってきたら切る。
- ※餅つき器を使う時は、機械によっては、もち米4合位の分量でつくらないとうまくつけないようです。

## ひとくちメモ

### 雑穀の特性について

それぞれの雑穀には、もち系品種とうるち系品種があります。品種の特性を生かした使い方が料理を引き立てます。

- ★もち系品種…もちもちした食感を活かし、もちやポターージュに。
- ★うるち系品種…パラパラしているので、ピラフやスープに。
- ★たかきび、アマランサス（臭いを取るため最初に少し煎ると良い）…スープなどろみをつけたい料理に。最初から加えて煮ると調理しながら雑穀にも火が通ります。

### 購入先について

二戸地方では、産地直売所、物産センター（土産物取扱店）などで、地元産の雑穀が購入できます。

## 雑穀料理 コンクール 概要

- 応募期間：平成25年10月1日(月)～10月28日(月)
- 審査部門：生産者の部、一般の部、高校生の部
- 審査内容：二戸地域産のあわ・いなきび・アマランサス・たかきび・ひえを使用した料理・菓子について、「作りやすさ」「オリジナリティ」「雑穀の活用度」「おいしさ」「見栄え」の5項目を審査
- 審査結果：応募総数107点より、優秀作品9点が入賞

発行 二戸地方農林水産振興協議会（平成26年1月）

問合せ先 二戸地方農業改良普及センター

〒028-6103 二戸市石切所字荷渡 6-3

Tel. 0195-23-9208 Fax. 0195-23-9387

※ このリーフレットに掲載されているレシピや写真を転載する場合は上記にご連絡ください。  
このリーフレットは平成25年度県北広域振興局地域経営推進費を活用して作成しています。