

ふるさと産品通信

今月の食材

生産量日本一はだか麦

作付面積：838ha・収穫量：2,430t 平成17年愛媛農林水産統計年報より

今月の
レシピはだか麦の
かりんとう

素材・分量 (約12人分)

はだか麦粉	250g	砂糖A	大さじ3
ベーキングパウダー	小さじ1/2	塩	少々
バター	15g	サラダオイル	適量
卵	3個	砂糖B	200g
黒ゴマ	大さじ3	水	50cc

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー	152kcal	タンパク質	3.7g
脂肪	6.0g	食物繊維	0.9g
塩分	0.07g		

作り方

- ① はだか麦粉とベーキングパウダーを合わせて、よくふるっておく。
- ② バターを湯せんにかけて溶かしておく。
- ③ ボールに卵を入れ、ゴマ、砂糖A、塩を加えて混ぜる。
- ④ ③に②を入れてよく混ぜてから、①を2～3回に分けて加える。
- ⑤ ④を耳たぶぐらいの硬さになるまでこねたあと、打ち粉をした台の上に5mmの厚さにのばし、幅5mm・長さ5cm程度に切る。
- ⑥ ⑤を170℃の油に入れ、少しキツネ色になるまで揚げるとる。
- ⑦ 厚手の平鍋に水と砂糖Bを入れてから弱火にかけ、砂糖を溶かし煮詰める。
- ⑧ ⑦の火を消し、⑥を入れて全体に砂糖を絡めて完成。

栄養士チェック

麦には、白米と比較してカリウム、鉄、カルシウムが多く、食物繊維はなんと約20倍も含まれています。また、日本人には不足しがちな食物繊維の水溶性、不溶性のものがバランスよく含まれ、健康的な体づくりと満腹感が味わえます。

西条市生活研究
協議会西条支部

レシピ紹介者

農家女性を中心に、健全で住みよい農村環境づくりをめざして活動しています。西条支部では、地域行事に参加してお米料理の無料配布を行ったり、はだか麦のかりんとうをPRしたりするなど食文化の伝承や地産地消の推進に取り組んでいます。

はだか麦は大麦の一種で、脱穀すると簡単に穎(えい)（穀粒を包んでいる皮）がとれることから「はだか麦」と呼ばれています。気候の温暖な西日本地域で栽培され、特に瀬戸内沿岸で収穫されるものが良質とされており、西条は日本一の生産量を誇っています。

はだか麦は、味噌用、主食用（押麦など）として利用されるほか、良質の麦茶やはったい粉（麦こがし）などの原料としても利用されており、中でも西条産は特に風味が良いと評判です。

市内の精麦会社には、はだか麦を原料とした米粒麦や押麦、冷凍麦ごはんを全国に先駆けて開発したところもある。



り、「安全、安心、健康、美味」をコンセプトとして、西条産はだか麦の製品を全国に向けて発信しています。

今年1月にタイ国・バンコク市で開催した「四国食品フェア」においても西条産のはだか麦を使った麦味噌を出品し、タイの皆さんにも好評を博し、多くの方が買い求めました。



大盛況だったタイ国での「四国食品フェア」

食育

ワンポイントチェック

素朴な手づくりおやつをつくってみましょう

最近、子どものおやつは市販のものが多いと聞きます。昔は物が少なかったこともあり、ほとんどが手づくりだったようです。

例えば、蒸しパン、焼き芋、白玉団子、餅を細かく切って炒ったおかきなど、そんなに手間をかけたものではない素朴なおやつが、おなかをすかせて帰ってきた子どもたちを待っていました。

こういった簡単なものなら、忙しいお母さんでも作ることができそうです。おやつを通じて、手づくりの温かさと愛情を子どもたちに伝えてほしいと思います。

まずは手始めに、西条産はだか麦のかりんとうをつくってみませんか。