

# はだか麦 スイーツレシピ集



# はだか麦ってなんだろう？

西条市は  
はだか麦の生産量  
日本一！

はだか麦は大麦の一種。

主食用（押し麦）の他に、麦みそや麦茶、焼酎、発泡酒、  
はったい粉（麦こがし）に使われています。

## はだか麦の栄養

水溶性食物繊維が豊富。

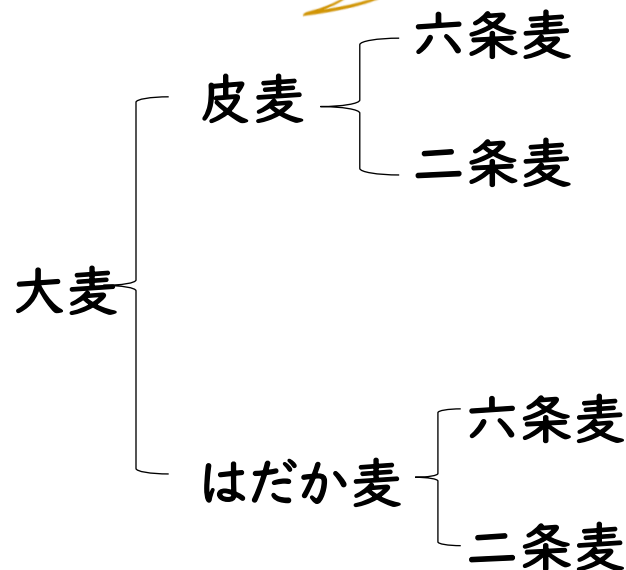
### 食物繊維の働き① 便秘予防

便のかさを増やしたり、やわらかくすることで  
腸のぜん動運動を活発にします。



### 食物繊維の働き② 血糖値上昇の抑制

消化管での糖質の吸収を遅らせ  
血糖値の急激な上昇を抑える  
効果があります。よく噛むことで  
食べ過ぎ防止にもなります！



### 食物繊維の働き③

#### 血中コレステロール濃度の低下

体内でコレステロールから作られる  
胆汁酸の排出を促進し、  
血中コレステロール濃度を下げます。

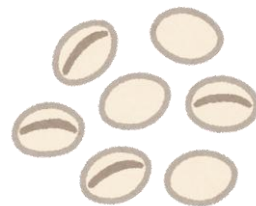
# ゆではだか麦を作ってみよう！

## 押し麦

平らに押された麦で、クセがなく食べやすい。  
初めて食べる方や、麦のプチプチ感が  
苦手な方におすすめ☆

## 丸麦

丸く立体感のある麦で、もち麦の  
ようにプチプチした食感を  
楽しみたい方におすすめ☆



## 作り方

- ①鍋にたっぷりの水とはだか麦を入れ、沸騰させる。
- ②20～30分ほどゆでる。はだか麦が2倍くらいの大きさになってきたらOK。
- ③ザルにあげ、水で洗い、ぬめりをとる。

## 保存方法

自分の使いやすい量の小分けにし、  
ラップでつつみ、冷凍保存。  
レンジで解凍して使用する。

## ここにちょこっとプラス！

### ◎ごはん混ぜる

ご飯と一緒に炊くこともできます。その場合ははだか麦の倍量の水を足して、炊飯します。  
ご家族に麦が苦手な方がいる場合は、自分の分だけにプラスすることができます♪

### ◎サラダ・スープ・味噌汁に追加

トッピングすると、簡単に食物繊維がプラスできます。

### ◎手作りスイーツに追加

詳しいレシピは次ページから！



# はだか麦のみたらしミルクプリン(牛乳1つ)

## 材料4人分

|              |   |             |
|--------------|---|-------------|
| ・ゆではだか麦・40g  | A | しょうゆ・・・小さじ1 |
| ・牛乳・・・400ml  |   | 砂糖・・・大さじ1   |
| ・砂糖・・・小さじ4   |   | 片栗粉・・・小さじ1  |
| ・粉ゼラチン・・・10g |   | 水・・・大さじ3    |
| ・水・・・大さじ3～4  |   |             |

## 作り方

- ① 粉ゼラチンを水で戻しておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて温め、①のゼラチンを加え、溶かす。
- ③ 器(プリン型)に②を注ぎ、ゆではだか麦の半量を加え、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 【みたらしのタレ】Aの調味料を混ぜ合わせ、フライパンで加熱する。とろみがつくまで混ぜ続ける。  
とろみがついたら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 固まったら、冷蔵庫から取り出し、残しておいたゆではだか麦とみたらしのタレをのせる。



ひとくちメモ  
プルプル×プチプチの食感と、  
みたらしの甘辛×ミルクの甘さの  
対比が楽しめます



# はだか麦の簡単アイス



## 材料4人分

- ・甘酒（米麴）……400ml
- ・クリームチーズ……60g
- ・はったい粉……大さじ3
- ・ゆではだか麦……大さじ2

## 作り方



〈準備〉あらかじめバット（アイス进行冷やす用、冷水を張る用）を  
冷凍庫で冷やしておく、早く固まる。

- ① クリームチーズは電子レンジで600W30秒加熱する。
- ② ①に甘酒を少しずつ加えながら、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③ ②を冷やしたバットに流し入れ、もう1つのバットには冷たい塩水を張って重ね、冷凍庫で冷やし固める。
- ④ ボウルにゆではだか麦とはったい粉を混ぜ合わせる。器にアイス进行盛り付け、ゆではだか麦をかける。



ひとくちメモ  
米麴甘酒の優しい甘さと  
クリームチーズの塩味と  
はったい粉の香ばしさが、  
また作りたくなる  
おいしさ！

<1人分> エネルギー157kcal たんぱく質3.9g 脂質5.4g 炭水化物25.9g 食物繊維1.7g 食塩相当量0.3g

# なすのはだか麦パウンドケーキ

## 材料 パウンドケーキ型1本分(8人分)

|            |   |                    |
|------------|---|--------------------|
| ・なす・・・140g | A | はだか麦粉・・・・・・・・100g  |
| ・砂糖・・・大さじ1 |   | ベーキングパウダー・・・小さじ1   |
|            |   | 卵・・・・・・・・・・・・・2個   |
|            |   | オリーブオイル・・・・・・・・50g |
|            |   | 砂糖・・・・・・・・・・・・・80g |

## 作り方

☆オーブンは180℃に予熱しておく。

- ① なすは、皮をむき1cm角に切る。10分ほど水にさらし水気をとる。
- ② フライパンにバターを溶かし、なすを入れて炒め、砂糖大さじ1を加えてしんなりするまで弱火でじっくり炒める。火を止め、冷ます。
- ③ オリーブオイルにAの砂糖を加え、よく混ぜる。
- ④ ③に溶き卵を数回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
- ⑤ ふるったはだか麦粉とベーキングパウダーを④に数回に分けて入れる。
- ⑥ ②のなすを⑤に入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ パウンドケーキの型にクッキングシートを敷き、⑥を入れる。
- ⑧ 予熱しておいた180℃のオーブンで30～40分焼く。



## ひとくちメモ

西条産絹皮なすが  
デザートに早変わり!  
りんごのコンポートの  
ような食感で  
やみつきに♪

## <1人分>

エネルギー176kcal たんぱく質2.9g  
脂質9.0g 炭水化物21.6g 食物繊維0.7g  
食塩相当量0.2g



# はだか麦入りおしろこ



## 材料4人分

- ・あずき缶・1缶(200g程度)
- ・水……………200ml
- ・押し麦……………20g
- ・片栗粉……………小さじ1

## パッククッキング

- 耐熱の袋に食材を入れ、  
湯煎で加熱する調理方法。  
\*なべ底には皿を敷く。  
\*袋1つにつき1~2人分まで。



ひとくちメモ✎  
防災時にも役立つ★  
災害時に不足しがちな  
食物繊維を  
補うことができます!

## 作り方

- ① なべ底に皿を敷き、湯をわかす。耐熱袋に押し麦と片栗粉を入れて軽くもみ、押し麦と同量の水を入れ、ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ② 沸騰した鍋に入れ、20分ほど加熱する。水を抜き、鍋にふたをして10分蒸らす。
- ③ 鍋に分量の水とあずき缶を入れて溶き、沸騰直前に火を止める。
- ④ ②の押し麦を③の鍋に入れる。

<1人分> エネルギー120kcal たんぱく質2.5g 脂質0.3g 炭水化物29.2g 食物繊維2.3g 食塩相当量0.1g

# みるくわらび餅～はったい粉添え～

## 材料4人分

- ・牛乳……………400ml
- ・片栗粉…………大さじ4
- ・砂糖……………小さじ4
- ・はったい粉…小さじ4

## 作り方



- ① 鍋に牛乳と片栗粉、砂糖を入れ、加熱しながらよく混ぜる。  
※手を止めると片栗粉がうまく混ざらないため、まとまるまでは手を止めない。
- ② ひとまとまりになったら、火を止める。
- ③ ボウルに冷水を張り、②をスプーンですくって落とす。粗熱がとれたら、ザルにあげる。
- ④ もちを、ボウルに入れたはったい粉の上で転がし、はったい粉を表面にまぶす。
- ⑤ 器に盛り、残ったはったい粉をかける。

<1人分> エネルギー117kcal たんぱく質3.7g 脂質4.0g 炭水化物18.1g 食物繊維0.5g 食塩相当量0.1g



# はだか麦のクレープ



## 材料4人分

|   |               |                 |
|---|---------------|-----------------|
| A | はだか麦粉……………40g | ・バター……………10g    |
|   | 卵……………1/2個    | ・水切りしたヨーグルト…40g |
|   | 牛乳……………100ml  | ・柿(好みの果物)…200g  |
|   | 砂糖……………20g    |                 |

## 作り方

- ① ヨーグルトは水切りをしておく。
- ② Aの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 温めたフライパンにバターを入れて溶かす。
- ④ フライパンに、②のお玉1杯分の生地を流しいれ、薄く広げる。弱火で焼く。
- ⑤ 生地が周りが焼けてきたら、裏返す。皿にあげ、粗熱をとる。  
①のヨーグルトクリームをのせ、薄く広げる。
- ⑥ 柿を薄くスライスし、⑤の上にのせて、クレープのように折りたたむ。



ひとくちメモ  
ヨーグルトは1日ほど水切りしておく、より濃厚なクリームになります。生クリームよりカロリーが低く、さっぱり食べられます★

# はだか麦×石鎚黒茶のシフォンケーキ

## 材料8等分（シフォンケーキ型17cm）

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| ・はだか麦粉・・・・・・・・・・80g  | ・砂糖・・・・・・・・・・80g    |
| ・石鎚黒茶の茶葉・・・・・・・・大さじ1 | ・オリーブオイル・・・・・・・・30g |
| ・ベーキングパウダー・・・・小さじ1   | ・牛乳・・・・・・・・・・50ml   |
| ・卵・・・・・・・・・・4個       |                     |

## 作り方

☆オーブンは160℃に予熱しておく。

- ① 茶葉は、細かくすりつぶし、軽くいっておく。卵は卵白と卵黄に分ける。
- ② ボウルに卵黄と砂糖30gを入れ、白っぽくなるまで混ぜる。  
オリーブオイルを少しずつ加えながら、さらに混ぜる。
- ③ ②に牛乳と茶葉を加え、混ぜる。ベーキングパウダー、  
はだか麦をふるいにかけて入れ、全体にダマがなくなるまで混ぜる。
- ④ ボウルに卵白を入れ、残りの砂糖を3回に分けて加えて混ぜ、  
メレンゲを作る。③に3回に分けながら加え、メレンゲの泡をつぶさない  
ように優しく全体を混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ、オーブンで30分ほど焼く。
- ⑥ 焼きあがったらオーブンから取り出し、型を逆さにして粗熱をとる。
- ⑦ 型から外し、8等分する。



<1人分> エネルギー163kcal たんぱく質5.7g 脂質7.6g 炭水化物19.7g 食物繊維2.7g 食塩相当量0.2g



# はだか麦のプチプチようかん



## 材料4等分

- |               |                |
|---------------|----------------|
| ・粉寒天……………4g   | ・水……………1/2カップ  |
| ・ゆで小豆缶……1/2缶  | ・ゆではだか麦……20g   |
| ・砂糖……………小さじ2  | ・豆乳……………1/2カップ |
| ・はったい粉…大さじ1/2 |                |



## 作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れてよく混ぜる。
- ② ①を火にかけ、中火で寒天が溶けるまでよく混ぜる。
- ③ ボウルに小豆缶と砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に②を少しずつ加えてよく混ぜ、豆乳を加える。
- ⑤ ④にゆではだか麦を加える。
- ⑥ 型にラップを敷き、⑤を入れて、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ 食べやすい大きさに切り分け、器に盛り、はったい粉を振る。



ひとくちメモ✎  
甘さ控えめで、  
ゆではだか麦とあずきの  
つぶつぶ感が楽しい  
ようかんです♪

<1人分> エネルギー82kcal たんぱく質2.4g 脂質0.9g 炭水化物18.2g 食物繊維2.4g 食塩相当量0.1g

# はだか麦のクッキー

## 材料 約24枚分

- ・はだか麦粉……………150g
- ・砂糖……………50g
- ・塩……………少々
- ・卵……………1個
- ・無塩バター……………50g
- ・ベーキングパウダー・小さじ1/2
- ・粒はだか麦……………大さじ2



## 作り方

☆オーブンは180℃に予熱しておく。

- ① 粒はだか麦は柔らかくなるまで茹でる。バターを室温に戻しておく。
- ② ボウルにバターを入れて、泡立て器でクリーム状になるまでよく混ぜる。砂糖と塩、卵を加えて混ぜる。
- ③ ②にふるったはだか麦粉とベーキングパウダーを入れ、よく混ぜる。粉っぽさがなくなったら、  
①でゆでた粒はだか麦を混ぜる。生地をひとまとめにして、ラップで包み、冷蔵庫で寝かせる。
- ④ 生地をまとめて棒状にし、3cmの太さで細長く伸ばし、1cm幅に切っていく。
- ⑤ 鉄板にクッキングペーパーを敷き、⑤を並べていく。180℃で12～13分焼く。

## ひとくちメモ

⑤の後に薄めに伸ばして型抜きをしてもOK! 時間が経つと粒はだか麦が固くなってしまうので、出来上がりをいただくのがおすすめ☆

<2枚分> エネルギー104kcal たんぱく質1.9g 脂質4.2g 炭水化物15.2g 食物繊維0.6g 食塩相当量0.1g

# はだか麦入りよもぎ餅

## 材料4人分

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ・よもぎ粉・・・小さじ1   | ・水・・・・・・150ml    |
| ・もち粉・・・・・・150g | ・砂糖・・・・・・大さじ1    |
| ・塩・・・・・・ひとつまみ  | ・ゆではだか麦・・・・・・20g |
| ・つぶあん・・・・・・40g | ・はったい粉・・・・・・適量   |

## 作り方

(事前準備:はだか麦を茹でておく)

- ① 水によもぎ粉を5分ほど浸す。
- ② もち粉と砂糖、塩をボウルに入れ、①を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさでまとめる。
- ③ 4等分にして、沸騰した湯で茹でる。もちが茹で上がってきたら、さらに2分茹でる。
- ④ ③をボウルに入れ、ゆではだか麦を混ぜる。もちをつくように全体を混ぜる。
- ⑤ 水(分量外)で手を濡らしながら、もちを8等分にする。
- ⑥ ⑤にあんこを詰め、はったい粉をまぶす。



<1人分> エネルギー161kcal たんぱく質3.5g 脂質0.5g 炭水化物37.1g 食物繊維1.4g食塩相当量0.2g

# はったい粉もち

## 材料4人分

- ・わらび餅粉……………40g
- ・はったい粉……………小さじ4
- ・砂糖……………40g
- ・水……………100ml



## 作り方

- ① 鍋に、わらび餅粉、砂糖、はったい粉を入れ、少しずつ水を加えてダマにならないようによく混ぜる。
- ② 鍋に火をつけて混ぜる。最初は強火でしっかりと煮立たせ、粘りが出てきたら弱火にする。
- ③ 透明感が出てくるまでしっかり混ぜ、半透明になったらバットに移して冷ます。
- ④ 食べやすい大きさにし、はったい粉(分量外)をまぶす。



<1人分> エネルギー84kcal たんぱく質0.4g 脂質0.2g 炭水化物20.4g 食物繊維0.5g食塩相当量0g

このはだか麦スイーツレシピは、令和6年度 **食改** 中央研修で作ったものです。

## 食改ってなんだろう？

食生活改善推進員の略称です。

食改さん（ヘルスマイト）は全国で活動しており、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、「食」を通した健康づくり活動を、地域で推進しているボランティア団体です。

子ども、若者、働き世代、高齢者、男性を対象とした健康・食生活をテーマに、月1回程度、各地区の公民館で料理講習会などの活動をしています。

西条市では、現在12支部が  
活動中！（R8.3月時点）

## 食改になるには？

ご興味のある方は、ぜひ中央保健センターへ  
ご連絡ください！ ☎0897-52-1215  
まずは、お近くの公民館で活動している  
支部の見学にご案内します 😊

ご自身やご家族の  
健康を考えるきっかけに

