

二戸地方版

# 雑穀料理レシピ集

## 雑穀料理コンクール入賞作品

二戸地域特有のすばらしい雑穀をもっと身近なものに感じ、日常的に親しみ食べていただけるように、長く愛される新たな雑穀料理の優秀作品を集めました。

一般の部  
優秀賞  
安藤直美さん  
(二戸市)



### 雑穀とおからのクリームコロッケ

材料〈4人分〉

- あわ……………30g
- いなきび……………25g
- アマランサス……………5g
- おから……………120g
- 玉ねぎ……………40g
- きゅうり……………40g
- にんじん……………10g
- マヨネーズ……………150g
- カッテージチーズ……………100g
- フレンチドレッシング……………30g
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 小麦粉、卵、パン粉、揚げ油

### 作り方

- ①倍の分量の水で雑穀を炊いておく。
- ②おからはさらさらになるまで乾煎りし、にんじんは細い干切りにしてレンジで30秒加熱する。玉ねぎ、きゅうりは薄くスライスし、塩もみをして水洗いし、布巾で水を絞る。
- ③①が人肌まで冷めたら、Aを加えてよく混ぜ、②も加えて混ぜる。
- ④③を60g位に分けて形良くまとめ、小麦粉、卵、パン粉の順に付けてコロッケを作り、中火で揚げる。

高校生の部  
優秀賞  
小野寺えりかさん  
(県立一戸高校)



### 雑穀オムライス〜2種類のつぶつぶソースがけ〜

材料〈4人分〉

- あわ……………大さじ3
- いなきび……………大さじ3
- アマランサス……………大さじ2
- ひえ……………大さじ2
- ベジタブルミックス……………30g
- とり肉……………100g
- 玉ねぎ……………1/2個
- 卵……………4個
- ごはん
- ケチャップ……………適量
- 小麦粉……………80g
- バター……………60g
- 牛乳……………500ml
- トマトパック……………300g
- ウスターソース……………大さじ2
- 塩こしょう……………少々
- コンソメ……………1個

### 作り方

雑穀は全部混ぜてゆで、水気を切り4分割する(A)。

〈チキンライス〉

- ①玉ねぎ、とり肉、ベジタブルミックス、Aを炒める。
- ②ごはんを入れ混ぜ、塩こしょう、ケチャップで味を整える。
- ③割り溶いた卵にAを入れ焼き、チキンライスの上に広げる。

〈ホワイトソース〉

- ①小麦粉とバターをレンジで1分加熱する。
- ②牛乳を少しずつ加え混ぜ、コンソメとAを加えてレンジで3分加熱する。

〈トマトソース〉

- ①玉ねぎを炒め、そこにトマトパックを加える。
  - ②ウスターソース、塩こしょう、Aを加え炒める。
- 最後にオムライスの上に2種類のソースをかける。

一般の部  
最優秀賞  
丸山正子さん  
(盛岡市)



## 里の秋 (いなぎびのおすし)

### 作り方

- ①さつまいもは5mmの厚さに切り、型抜きし素揚げしておく。
- ②にんじんは5mmの厚さに切り、砂糖、塩、バター(いずれも分量外)を入れ、甘煮にしておく。
- ③いなぎびに卵の黄身を裏ごししたものを入れ、すし酢で味付けしておく。
- ④焼き海苔を半分にし、1枚を縦長に置き、手前5cmのところいきゅうり2本を皮を上にしてのせ、その上に魚肉ソーセージをのせ、残りのきゅうりを皮を下にしてのせて四角に巻く。
- ⑤残りの海苔を縦長にして置き、向こう5cmを残し、均一に③をのせる。その上に④をのせて四角に巻く。これを四等分する。
- ⑥盛付けは、1人3個とさつまいもとにんじんが2~3枚ずつになるように飾る。

### 材料〈1本・4人分〉

- ・いなぎび(炊いたもの)………120g
- ・すし酢………少々
- ・ゆで卵の黄身を裏ごししたもの………8g
- ・きゅうり(縦四つ割りにしたもの)………9cm
- ・魚肉ソーセージ(1cm角)………1本
- ・焼き海苔………全型1枚
- ・さつまいも、にんじん

### ★料理のポイント★

きゅうりは生でも良いが、塩水につけて味付けしても良い。組み立てる時は、きゅうりの皮の部分全部内側になるように組み立てる。

一般の部  
優秀賞  
近藤祐子さん  
(八幡平市)



## 磯辺風あわもち

### 材料〈4人分〉

- ・あわ………1/2カップ
- ・水………3/4カップ
- ・明太子………40g
- ・スライスチーズ………8枚
- ・焼き海苔………全型2枚

### 作り方

- ①あわを1.5倍の水で炊き、蒸らしたところに、薄皮を取り除いた明太子を加えて混ぜ合わせ、8等分にし、小判型に形を整える。
- ②フライパンに①のあわもちを入れて両面を焼き、チーズと海苔で巻く。

## ひとくちメモ

### おいしい雑穀の炊き方(煮方)

- ◎雑穀は、あらかじめ鍋で煮て、小分けして冷凍しておく、使うとき便利です。
- ◎炊飯器で、お米と同じ水加減で炊くこともできます。

1. ボウルに雑穀を入れ、2~3回すすぐように洗った後、目の細かいザルで水切りします。
2. 鍋に分量の水を入れて煮立て、塩を入れ木べらでかき混ぜながら煮ます。

### <参考> 雑穀1カップに対する水の量

- ・たかきび……水1カップ
- ・あわ・ひえ・いなぎび……水1 1/2カップ
- ・アマランサス……1/2カップに対し、水1 1/2カップ

※いずれも、塩小さじ1/4を加えて煮る。

3. 水分が全体にまわり、鍋底が見えるようになるまでとろ火で15分位煮て、火から下ろして10分蒸らします。
4. バットなどにラップを敷き、雑穀をのせて使いやすいように小分けし、冷凍庫に入れる。
5. 凍ったら一度取り出し、保存は、1個1個バラバラにして袋に入れて冷凍します。

高校生の部  
最優秀賞  
清川愛理花さん  
(県立一戸高校)



★料理のポイント★

生地にもたかきび粉を使い、色のついたリンゴケーキに。今回は雑穀を4種類使ったが、その時にある雑穀で手軽に作る事ができる。

シャキシャキ プチプチ リンゴのケーキ

材料〈4人分〉

- ・あわ……………10g
- ・いなきび……………10g
- ・アマランサス…10g
- ・たかきび(粉) 50g
- ・ひえ……………10g
- ・りんご……………1個
- ・卵……………1個
- ・牛乳……………100cc
- ・砂糖……………大さじ2
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・グラニュー糖……………適量

作り方 所要時間30分

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。あわ、いなきび、アマランサス、ひえを煎っておく。
- ②リンゴの皮をむき、1/4を薄切り、残りをいちょう切りにする。
- ③ボウルに卵、牛乳、砂糖、サラダ油を入れよく混ぜる。
- ④ホットケーキミックスとたかきび粉を入れ、よく混ぜる。
- ⑤④の中へいちょう切りのリンゴと炒めた雑穀の3/4を入れ、ざっくり混ぜる。
- ⑥型に入れ薄切りにしたリンゴを並べ、グラニュー糖と残りの雑穀をふりかける。
- ⑦オーブンに入れ、約25分焼く。

高校生の部  
優秀賞  
山下知夏さん  
(県立軽米高校)



雑穀シュー

材料〈4人分〉

- |              |              |               |
|--------------|--------------|---------------|
| 〈シュー〉        | 〈クリーム〉       |               |
| ・いなきび(粉)・5g  | ・いなきび(粒)…40g | ・小麦粉…20g      |
| ・水……………50cc  | ・卵黄……………30g  | ・牛乳……………150cc |
| ・バター……………20g | ・砂糖……………40g  | ・バター……………10g  |
| ・小麦粉……………30g | ・バニラエッセンス…少々 |               |
| ・卵……………50g   |              |               |
| ・卵白……………10g  | ・粉砂糖……………適量  |               |

作り方

- 〈シュー〉
- ①鍋に水とバターを入れて沸騰させ、弱火でふるった小麦粉といなきびを入れて混ぜ、もちのようになったら火からおろす。
  - ②生地を冷まし、卵を1/3ずつ入れながらよく混ぜる。
  - ③②を木じゃくしですくい、ひとふりして、ひらひら落ちる固さになるように卵白で固さを調節する。
  - ④天板にクッキングシートを敷き、③を間隔をおいてしぼり出し、霧吹きで霧を吹く。
  - ⑤200℃に熱しておいたオーブンで約15分焼き、火を止めて約5分保温する。
- 〈クリーム〉
- ①鍋に溶きほぐした卵黄と砂糖を入れてよく混ぜ、小麦粉を加えてさらに混ぜる。
  - ②①に温めた牛乳を加えてのばし、弱火にかけて混ぜながらクリーム状まで煮る。火からおろして、バターとゆでたいなきびを加え、冷めてからバニラエッセンスを加える。
- 仕上げにシューに切れ目を入れ、クリームを詰めて粉砂糖をふる。

一般の部  
優秀賞  
藤原菜穂さん  
(二戸市)



たかきびナッツと  
たかきびチーズボール

材料〈4人分〉

- ・たかきび(粒)……………30g
- ・クリームチーズ…60g
- ・ミックスナッツ…50g
- ・レーズン……………20g
- ・キャラメル……………40g
- ・粉砂糖……………小さじ2
- ・バター……………適量

作り方

- たかきびは水に2~3時間浸してから約20分間ゆでる。
- 〈たかきびナッツ〉
- ①ゆでたたかきび40g、ミックスナッツ、キャラメルを、バターを薄くぬった耐熱容器に入れて、レンジで600Wで1分30秒加熱する。さらに、フライパンで1分位軽く煎り、水分を飛ばす。
  - ②よく混ぜたら8等分して丸める。
- 〈たかきびチーズボール〉
- ①クリームチーズを耐熱容器に入れ、レンジで600Wで2分加熱する。
  - ②①にゆでたたかきび20g、レーズン、粉砂糖を加えよく混ぜる。
  - ③8等分して20~30分冷蔵庫で冷やしたら手で形を整える。

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いなきびともち米は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年度東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。