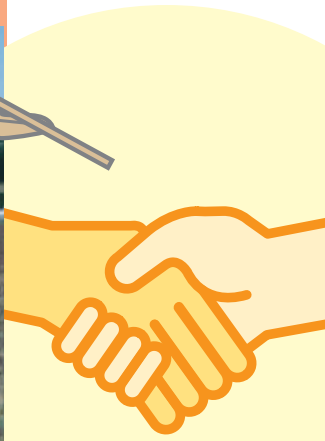


おいしい！  
地物  
を食べてよう！  
夏

敷 倉 おいしーもん  
もち麦クッキー



「麦を食べよう」をあいことばに栽培に取り組み、昔なつかしいおやつが再現されました。



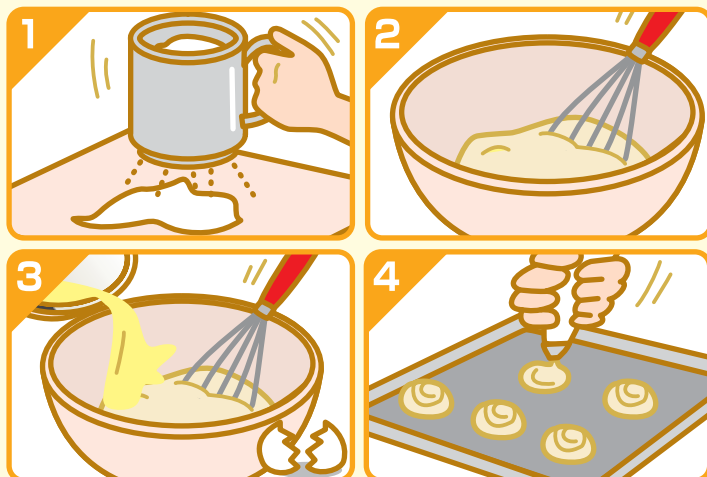
気の合う仲間同士でグループ活動に取り組んでいます。

- 材 料**
- もち麦粉 180g
  - 薄力粉 200g
  - バター 260g
  - ココナッツモルト 60g
  - グラニュー糖 300g
  - タンサン 小さじ1
  - ベーキングパウダー 小さじ1



素材の良さが生きています

作り方



1. もち麦粉、薄力粉、タンサン、ベーキングパウダーを合わせ、よくふるいにかけておく。
2. バターとココナッツモルト、バターを良く混ぜ合わせる。
3. ②に卵をときほぐしたものを混ぜ合わせる。
4. ③の中に①を加え、まとめる。絞り出し袋に入れて絞っても良いし、アイスボックスにしても良い。
5. 190度に温めたオーブンを160度におとし、15分位焼き、粗熱をとる。

**素材の point**

- もち麦は大麦の一種で食物繊維のβ-グルカンが米や小麦に比べて多く含まれている。
- 独特の風味と粘りがあり、団子や麦茶、落雁に利用できる。

**お問い合わせ先**

生産者 JA岡山西吉備路赤浜営農組合 (代表:守谷 屹)  
調理者 鬼の城生活交流グループ (代表:栢野輝美)

おいしい！  
地物  
を食べてよう！  
夏

敷 倉 おいしーもん  
コーン入り  
山菜おこわ



甘味が強いとうもろこし、親子体験教室にも使われています。



実習田で育てた野菜をみんなで楽しく料理しています。

- 材 料**
- もち米 2.7カップ
  - うるち米 0.3カップ
  - 鶏肉 90g
  - 人参 45g
  - 干しいたけ 9g
  - 山菜、ごぼう、スイートコーン 各90g
  - インゲン豆 少々
  - 調味料
    - 砂糖 15g
    - しょうゆ 27cc
    - みりん 9cc
    - だし汁 90cc
    - 塩、酒 少々



お花畑のおこわです

作り方



1. もち米と米は一晩水に浸しておく。
2. 鶏肉は一口大に切り酒少々を振りかけ、色が変わるまで炒めておく。
3. 他の材料人参とスイートコーン以外は食べやすい大きさに切り油で炒め、味つけて具と汁に分けておく。人参は飾り切りにしスイートコーン、いんげんとともにさっと茹でる。
4. 蒸し器に①を水切りして入れ強火で25～30分蒸す。
5. 蒸し上がったら容器に移し、③の具と汁を混ぜ合わせ、再び強火で蒸す。
6. 出来上がったおこわにスイートコーンと人参、いんげんを飾る。

**素材の point**

- 茶褐色のひげがふさふさして外皮の緑色がみずみずしく粒が揃って弾力のあるものを選ぶ。
- スイートコーンは収穫してすぐ処理しないと鮮度が低下するので、早めに熱処理する。

**お問い合わせ先**

生産者 清音村農業振興協議会 (野菜部会長:若林幹生)  
調理者 あゆみ会 (代表:内田幸恵)