

## 簡単な麦ごはんの炊き方

麦ごはんは誰でも簡単に、その日からおいしく炊けます。

- ①押し麦を2時間以上、水に浸します。
- ②押し麦の割合は、30%ほど。  
3合炊くなら、お米2合、押し麦1合。
- ③普通の炊飯器にお米と押し麦を入れ、  
水加減は目盛りより少し多め、5%増。
- ④自然塩をひとつまみ入れます。
- ⑤普通の白米モードで炊きます。

米粒麦は、押し麦が苦手な人にもオススメです。小粒でお米と見分けがつかないほど。

雑穀や古代米を配合すると、もちもちしてまとまりのあるごはんになります。もちぎびは鮮やかな黄色、古代米は赤米や黒米は少量入れるだけでお赤飯のようになり、それぞれ楽しい。

### 3割以上の麦が決め手！

食物繊維が豊富な麦ですが、白米に混ぜて食べる場合、日常的には3割以上がお勧め。このレベル以下では体調改善には不十分なようだ。効果を上げたのなら5割まで踏み込む方法も。



## 大麦粉でレパードトリー増

小麦粉の代用として、またはグルテンを控えたい方にも

天ぷらの衣に使えばサクサクリとした食感に、お好み焼きにも使えます。パンには小麦粉と混ぜて使うことでよりヘルシーに、お菓子作りにも使えます。

大麦は、粒でも粉でも食物繊維が豊富です。いろいろな形で大麦を毎日の食卓に登場させましょう。

