

産官学連携：もちむぎ

福崎町役場（地域振興課）との連携し、福崎町もち麦食品普及活動を進めています。

活動事例

- (1) 「広報ふくさき」食育通信に、毎月、もち麦を使った献立を栄養価とともに紹介する「もちむぎクッキングレシピ」を連載し、もち麦PRコメントを載せました。

2021年3月で100回目を迎え、好評のうちに終了しました。

もちむぎクッキングレシピ もち麦入り麻婆厚揚げ

もち麦はひき肉と食感が似ていて食べやすいですよ

＜作り方＞

- ①厚揚げは油抜きをして1cm角に切る。
- ②フライパンに弱火でごま油を熱し、Aを入れて香りがたったら、ひき肉を加えて炒める。
- ③肉の色が変わったら①とBを加え、中火で8分ほど煮る。
- ④同量の水(小さじ2)で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

＜材料＞(2人分)

- 厚揚げ...1枚
- 豚ひき肉...150g
- ごま油...小さじ2
- A・豆板醤...小さじ1/2
- ・ねぎのみじん切り...6cm分
- ・しょうがのみじん切り...1片分
- ゆでも5差...40g
- ・みそ...小さじ1
- B・砂糖...小さじ1
- ・鶏がらスープの素...小さじ1
- ・水...100ml
- ・片栗粉...小さじ2

福崎近辺は美味しい大豆の産地です。大豆には消化吸収が良い必須アミノ酸がバランス良く含まれています。もち麦に含まれる水溶性の繊維(β-グルカン)と一緒に食べれば細胞がイキイキ、元気の源です。

神戸医療福祉大学 北出先生の一書メモ

平成24年から連載してきた「もちむぎクッキングレシピ」は、今月の第100回をもって終了となります。ありがとうございました。

出版：福崎に学食監修「健康おいしい！もち麦ダイエットレシピ」, 福島社, 2016

④ 広報ふくさき 2021年3月号

「広報ふくさき」より転載©福崎町

- (2) 新品種もち麦「フクミファイバー」の食品特性を調査しています。

2019年から本格栽培が始まった新品種もち麦「フクミファイバー」は、水溶性の食物繊維β-グルカンが豊富で、プチプチとした食感が特徴です。精麦することでミネラル阻害成分を取り除けることがわかりました。

- (3) もち麦の収穫作業に学生とともに参加しています。

学生と一緒に地域に出かけ、もち麦の収穫作業に参加させていただき、地域の特産品もち麦の特長やおいしさを理解することに努めています。また、作業への参加を通して地域の方々と交流し、地域について学んでいます。

- (4) 大学での学食にて、もち麦を使ったメニューを提供しています。

学生の健康の増進をはかるとともに、身近な食品として親しんでもらうよう注力しています。学外の方も大学で召し上がることもできます。

もち麦ご飯、もち麦麺のほか、子どもにも人気のもち麦ソフト、もち麦シフォンケーキを提供しています。

(5)「もちむぎパンケーキミックス開発」への参与に続き、もち麦菓子のレシピや商品開発や適切な食べ合わせのレシピ開発に参加しています。

*本学が適切な配合度合を測定した「もち麦入りパンケーキミックス粉」の新パッケージ。(農)西治営農組合がもち麦を栽培し、販売しています。製粉は(株)寺尾製粉が行っています。



((農)西治営農組合 HP https://www.naro.go.jp/publicity_report/press/laboratory/warc/132944.html より転載)

*もち麦パンケーキミックス、麦の焙煎の風味や、色合いを本学で検証し、商品化に参加した、株式会社寺尾製粉所の「もち麦パンケーキミックス」。

もち麦パンケーキミックス

- 原材料名
小麦粉(兵庫県産)もち麦(兵庫県産)
グラニュー糖、食塩、膨張剤
- アレルギー表示対象品目 小麦
- 賞味期限 製造日から270日
- 保存方法 直射日光、高温多湿を避けて保存。開封後は冷蔵保存

本品一袋で直径約10cmのパンケーキが6~7枚程度作れます

おいしい作り方
材料 本品200g、水又は牛乳150cc
卵1個、サラダ油10g(生地用)

- ①ボウルに全卵、水又は牛乳を入れホイッパーで混ぜます。
- ②本品1袋を加えホイッパーでダマが無くなるまで混ぜ合わせます。
- ③最後にサラダ油を加え混ぜ合わせます。
- ④予め加熱したホットプレートに生地を流し片面2~3分を目安に表面に穴が開き始めたら裏返して約2分程度焼くと出来上がりです。

ミックス粉は、鮮度を保つためアルミ蒸着袋に入っています!

今テレビや雑誌で話題のもち麦のパンケーキミックス粉ができました!

もち麦の食物繊維には大麥β-グルカンという水溶性の食物繊維も含まれており糖質を吸収する性質があるとされています。

1袋で食物繊維が約9gも含まれています!

兵庫県産小麦 & 福崎町産もち麦使用

((株)寺尾製粉所 HP <http://www.terao-seifun.co.jp/mochimugi.html> より転載)

※2018年度以前の取り組みについては「総合健康サポートセンター」で検索してください。