

健康なカラダづくりに

もち麦のしおり

もち麦の健康パワーについて ~ ^{ベータ}β-グルカンのチカラ~

「もち麦 と みまさか特産 コラボレシピ」を紹介します！



美作市 もち麦イメージキャラクター
「もち麦くん・きらり」

- も ちもち・プチプチ食感
- ち ょっと混ぜて食べるだけで
- む りなく続けられるから
- ぎ ょうさんβ-グルカン摂れますよ！

美作市 健康づくり推進課

もち麦くんの紹介

代々作られてきた大麦。
みんなの健康を願いながら
種を蒔き、やがて実が成り
もち麦くんが誕生した。



家族構成

(父) もち成
(母) もち実
(長男) もち麦くん
(長女) きらり
(祖父) もち作
(祖母) もち代

もち麦家では、最近家族の健康
について考えはじめました。

うんちが出ないよ～！
朝トイレでスッキリしたいんじゃ～



もち麦くん

きらり



もち成

最近食べすぎて、おなかまわりが
ポッチャリしてきたな…
美作市には、血糖やコレステロール
が高い人が多いらしいぞ

ふう

わたしもコレステロールが高いって
言われて、薬を飲んどんじゃ



もち実



もち作

うーん

毎日ごはん食べようるのに
便秘ぎみですっきりせんな～
薬を飲むのも嫌じゃしなあ

血圧が高こうて
気になるわ～



もち代

健康なカラダづくりのためには
どうしたらよいのでしょうか・・・

ペーダ
～ β - グルカンのチカラ～
ペーダ
β - グルカンってなに？

β-グルカンは、穀物（米や麦類など）に含まれる水溶性食物繊維のひとつであり、特に大麦の一種である「もち麦」に多く含まれています。

β-グルカンには、便秘改善や生活習慣予防などの様々な健康機能性があることが実証されており、いま最も注目されている食物繊維です。

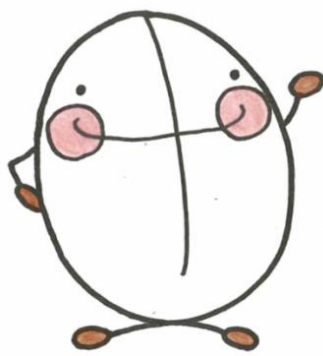
β-グルカンを一日3g以上（もち麦50g以上に相当）摂ることが健康によいとされています。

水溶性食物繊維とは？

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維とあり、合わせたものが総食物繊維です。健康の為、一日に摂りたい総食物繊維の目標量は、18歳以上の女性は18g以上、男性は20g以上とされていますが、水に溶けて機能を発揮する水溶性食物繊維を多く摂ることが勧められています。



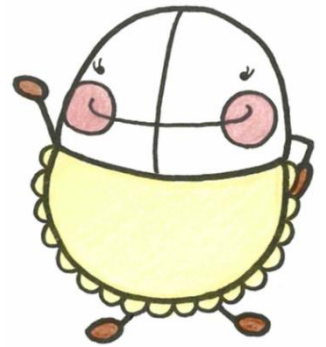
みなさんの健康づくりをサポートしてくれます



もち麦くん

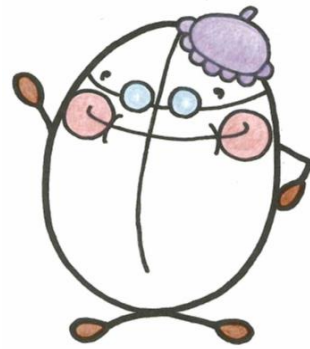
もち麦の健康パワーって
すごいんじゃないあ！！

さっそく食べてみようや♪



もち実

そうじゃなあ



もち代

もち麦の健康パワーがすごい！ということを知ったもち麦家は、さっそく食べてみることにしました♪



もち麦



健康レシピ

もち麦 & ゆでもち麦

- 3割もち麦ごはんの炊き方・・・P⑤
- もち麦3割配合ごはん早見表・・・P⑥
- ゆでもち麦の作り方・・・P⑦
- ストックゆでもち麦の料理紹介・・・P⑧

もち麦 と みまさか特産 コラボ

- ねぎシチューの作り方・・・P⑨
- つくだ煮の作り方・・・P⑩
- 炊き込みご飯の作り方・・・P⑪
- おはぎの作り方・・・P⑫

もち麦家リクエスト

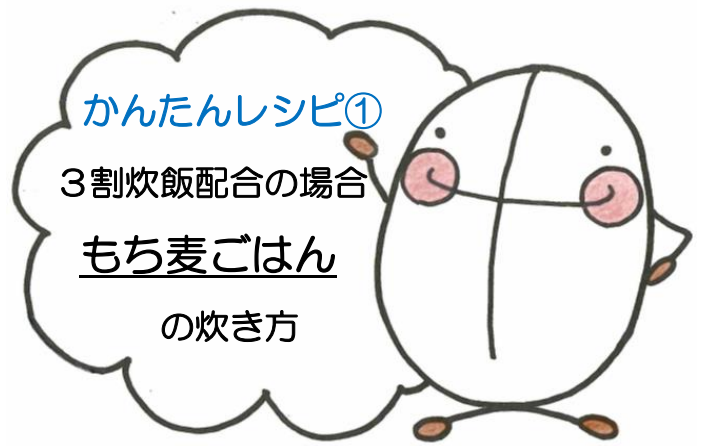
- 豆もち・・・P⑭
- チキンロール・・・P⑮
- ワッフル・・・P⑯



▲注意！！

もち麦(大麦)は小麦ではありませんが、食べると小麦アレルギーに似た症状が現れる場合があります。小麦アレルギーのある方は、医師にご相談下さい。

おすすめの割合は、3割配合♪



かんたんレシピ①

3割炊飯配合の場合

もち麦ごはん

の炊き方

一食分 (110g)

●エネルギー	●たんぱく質	●カリウム
160 kcal	2.9 g	65 mg
●総食物繊維	●β-グルカン	●食塩
1.9 g	1.0 g	0.0 g

材 料

もち麦	1 合
米	2 合
水	4合の目盛り

作り方

- ①米を洗い、炊飯器に入れる。
- ②もち麦を入れ、水を4合の目盛りまで入れて軽く混ぜる。
- ③30分以上浸水して、炊飯スイッチを入れる。
- ④炊き上がったら、釜底から返すようにほぐす。

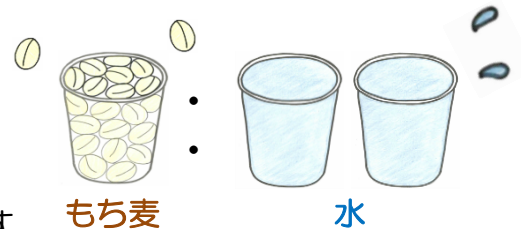


※もち麦3割配合ごはん 早見表は次ページ参照



ポイント

- ・お米に混ぜて炊けば毎日食べられるのでおすすめです。
- ・もち麦は、分量の2倍の水加減にすることがめやすです。(もち麦1合：水2合)



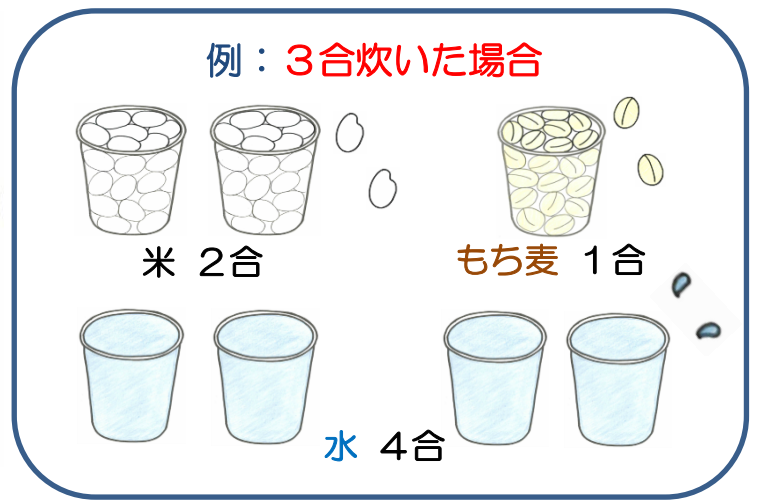
Q&A

Q もち麦のにおいが気になります。他にいい食べ方がありますか？

A 炊き立ては、麦特有のにおいがありますが、冷めるとおいしくなります。冷めたもち麦ごはんは、チャーハンにするとパラパラに仕上がりが最高です！リゾットにしてもおいしいですよ♪
どうしてもにおいが気になる方、ごはんは米でないとムリな方はゆでもち麦でいろいろなメニューにトッピングして食べるといいですね！



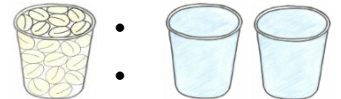
もち麦
3割配合ごはん
早見表



★3割配合ごはん 早見表です。
ご家庭に合わせて活用してください。

★めやす★

もち麦の倍の分量



炊飯量	米	もち麦	水の量
1合	0.7合	0.3合	1合の目盛り+50 cc
2合	1.5合	0.5合	2合の目盛り+90 cc
3合	2合	1合	3合の目盛り+180 cc (4合)
4合	2.8合	1.2合	4合の目盛り+220 cc
5合	3.5合	1.5合	5合の目盛り+270 cc
6合	4合	2合	6合の目盛り+360 cc (8合)
7合	4.8合	2.2合	7合の目盛り+400 cc
8合	5.5合	2.5合	8合の目盛り+450 cc
9合	6合	3合	9合の目盛り+540 cc (1升2合)
10合	7合	3合	10合の目盛り+540 cc (1升3合)

●Q&A●

Q なぜ3割配合なのですか？

A もち麦3割ごはんには、1食(110~150g)あたりβ-グルカンが1g以上含まれています。1日3食(β-グルカンを3g以上摂取)をめやすに食事をする事で、より多くの効果が期待できます。

作っておくと、すぐ使えて便利♪



45gあたり

●エネルギー	●たんぱく質	●カリウム
53 kcal	1.1 g	38 mg
●総食物繊維	●β-グルカン	●食塩
1.7 g	1.0 g	0.0 g

かんたんレシピ②

ゆでもち麦 の作り方



材 料

もち麦 1合
水 もち麦の3倍量(3合)

作り方

- ①鍋にもち麦 1合と3合の水を加え、中火にかける。
- ②沸騰してきたら、ふきこぼれないように蓋をずらして、火を弱め20分ゆでる。
- ③ザルにあげて水気を切り、保存容器に移す。

👉ポイント

- ・ザルで切ったネバネバのゆで汁にはβ-グルカンが含まれています。もったいないので汁もの、煮物などに加えて使いましょう。
- ・たっぷりのお湯でゆでてでもよいです。

●Q&A●

Q 保存の仕方や、気をつけた方がいいことなどありますか？

A 保存方法：水気を切って、保存容器に入れ、冷蔵保存。ビニール袋に入れ、平らに広げて冷凍し、固まったら押えてバラバラにすると冷凍もち麦に。

保存期間：冷蔵保存の場合、蓋を開けない状態で1週間はOK。使い始めたら、2～3日で使い切りましょう。

冷凍保存の場合、密閉袋に入れると6か月でも保存は可能。冷凍庫の匂いを吸いやすいので早めに使いましょう。

作っておくと、すぐ使えて便利♪



かんたんアレンジ

ストック

ゆでもち麦

を使った料理を
紹介します♪

★ゆでもち麦を作り置きしておけば
何にでも入れられて便利です！

ミネストローネ



みそ汁



コーンスープ



ヨーグルト



サラダ



ホットケーキ



CHECK

ホットケーキは、
市販のホットケー
キミックスにゆで
もち麦100gを
混ぜて焼くだけ
できますよ♪

納豆と一緒に食べ
てもおいしいよ！

ポイント

- ゆでもち麦を作っておけば、いろいろなものにトッピングすることができます。スープやヨーグルトなどに混ぜたり、サラダにかけたりして食感を楽しむことができます。
- 時間がないときには、市販のスープもからだ思いのスープに変身します。また、市販のスープを使って、だし茶漬けや雑炊などにもアレンジできます。

●Q&A●

Q トッピングのゆでもち麦はどのくらい使ったらいいですか？

A もち麦の良さはプチプチとした食感です。たっぷり食感を楽しんでください。
ゆでもち麦 **45g** あたりβ-グルカンが**1g** 含まれています。

子ども達もだいすき♪

みまさか
特産コラボレシピ①

もち麦とねぎを
使った
ねぎシチュー
の作り方



一皿分

●エネルギー	●たんぱく質	●カリウム
130 kcal	5.5 g	173 mg
●総食物繊維	●β-グルカン	●食塩
1.8 g	0.5 g	1.2 g

材 料 (10皿分)

もち麦	75g (1/2カップ)
水	1500ml
牛乳	300ml
白ねぎ	700g
鶏肉	400g
しめじ	1袋
シチュールウ (顆粒)	120g
サラダ油	大さじ2



美作市の特産
青ねぎ・白ねぎ

美作産のねぎは、カリウム、カルシウムが多く、特に青ねぎには、β-カロテンが豊富に含まれています。また、白ねぎには、アリシンという物質が含まれていて、抗酸化作用があり、がん予防等に期待できます。

作り方

- ①鍋にサラダ油(大さじ2)を熱し、斜め切りした白ねぎをしんなりするまで炒める。
- ②一口大に切った鶏もも肉を加え、炒める。
- ③水、しめじを入れ、沸騰したらもち麦を加え、20~25分間中火で煮る。
- ④火を止めて市販のシチュールウ(顆粒)を入れ溶かした後、牛乳を加えさらに5分ほど煮込む。



ポイント

- 具材が柔らかくなるまで煮込むので、ねぎが苦手な人でもおいしく食べられます。
- 鶏肉のかわりにジビエ肉(シカ、イノシシ)を使ってもOKです。
- 市販のシチュールウによって水の量を調節してください。

●Q&A●

Q ゆでもち麦を、わざわざ作らなければいけませんか？

A 具材と一緒に煮込めば、ゆでもち麦ができますので大丈夫です。じっくり煮込んだ方が、もち麦が柔らかくなります。他の料理でも応用が利きますよ！



材 料 (出来上がり量 250g)

ゆでもち麦	200g
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ3
しょうがみじん切り	20g
エゴマ	大さじ1

A

25g あたり

●エネルギー	●たんぱく質	●カリウム
64 kcal	1.4 g	80 mg
●総食物繊維	●β-グルカン	●食塩
1.2 g	0.5 g	0.8 g

美作産のエゴマは栄養価が高く、鉄分とカルシウムの含有量が多い。さらに、エゴマのポリフェノールは、アレルギー症状を軽減するとされています。

美作市の特産
エゴマ



作り方

- ①鍋にゆでもち麦約200gを入れ、Aを加えて、調味料の汁気がなくなるまで煮る。
- ②エゴマ大さじ1を入れて混ぜる。

ポイント

- もち麦75g(1/2カップ)をゆでると約200g程度のゆでもち麦ができます。
- エゴマを入れたら火に長くかけないようにしましょう。
- エゴマの代わりにごまを入れてもいいです。

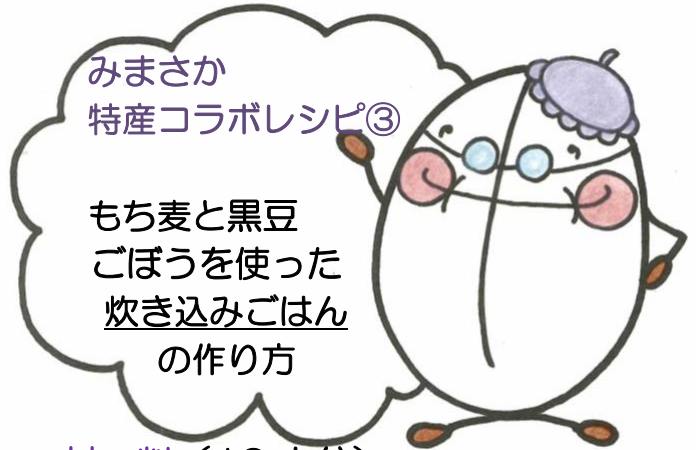
●エゴマの紹介●

エゴマは実と葉があり、シソ科なので葉はシソの葉に似ています。エゴマの実から抽出されたのがエゴマ油で、葉も健康食材として期待されています。**エゴマの葉**を洗いサッとゆで、ペーパータオルなどで水気をよく拭き取ります。醤油大さじ2、豆板醤小さじ1、ごま油小さじ1、きざみにんにく大さじ1の調味料をジプロックなどのポリ袋に入れて軽く混ぜます。そこに、**エゴマの葉**を重ねたまま入れます。空気を含ませた状態で袋を閉じ、調味料がゆきわたるよう何度か振り、少し揉むようにします。もち麦おにぎりに巻いて食べるとおいしいですよ！



一食分 (160g)

●エネルギー	●たんぱく質	●カリウム
242 kcal	8.6 g	318 mg
●総食物繊維	●β-グルカン	●食塩
4.1 g	1.0 g	0.5 g



みまさか
特産コラボレシピ③

もち麦と黒豆
ごぼうを使った
炊き込みごはん
の作り方

材 料 (10人分)

A	もち麦	1合
	米	2合
	水	4合
	黒大豆	1/2カップ
	鶏もも肉 (1cm角)	1/2枚 (150g)
	ごぼう (ささがき)	1本 (150g)
	人参 (干切り)	1/4本
B	みりん	大さじ1
	酒	大さじ2
	醤油	大さじ2



美作市の特産
作州黒・日指ごぼう

美作産の黒大豆 (作州黒) は、食物繊維や鉄、カルシウムを豊富に含む作物です。

作り方

- ①A を炊飯器に入れて、3~4時間以上 (冬場は一晚) 浸す。
- ②フライパンを火にかけ、鶏もも肉を入れ、焼き色がついたらごぼうと人参を加えて炒める。
- ③B を加えて味をからめる。
- ④①の上に②の材料をのせ炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、上下返して混ぜるようにほぐす。



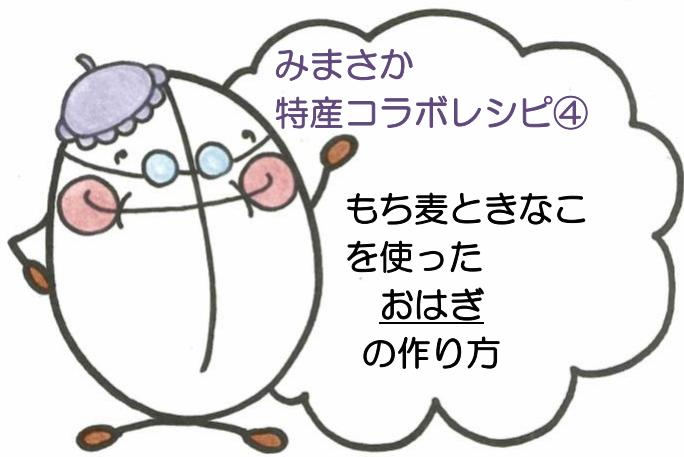
ポイント

●もち麦、米、黒大豆を合わせて浸水し炊飯すれば、黒大豆の栄養価を損ないません。

●日指ごぼうの紹介●

日指ごぼうは、美作市日指地区で栽培しています。収穫期は、9月の後半から12月にかけて採れます。

ごぼうは、食物繊維の豊富な野菜として人気が高いですが、その中でも、日指ごぼうは食物繊維が標準の約2割を上回っています。また、鉄分の値も他のごぼうに比べて高いです。収穫の時期にぜひ、使ってみてください。



みまさか
特産コラボレシピ④

もち麦ときなこ
を使った
おはぎ
の作り方

材 料 (約 8 個分)

もち麦	1合
水	2合
あおにぶきなこ	大さじ1
黒豆きなこ	大さじ1
ふつうのきなこ	大さじ1
〔砂糖	各大さじ1
塩	各少々



一個分

●エネルギー	●たんぱく質	●カリウム
120 kcal	3.6 g	167 mg
●総食物繊維	●β-グルカン	●食塩
3.2 g	1.3 g	0.1 g

あおにぶきなこは、美作産の「あおにぶ」を使用した色鮮やかなきなこです。
黒豆きなこは、美作産の黒豆を使用した風味豊かなきなこです。栄養価の高い黒豆を使用しているため、手軽に栄養補給ができます。

美作市の特産
あおにぶきなこ
黒豆きなこ



作り方

- ①もち麦1合と水2合を炊飯器に入れ、30分程浸した後炊飯する。
- ②炊けたら、すり鉢等でもち麦をすり潰す。
- ③適当な大きさに丸め、きなこをまぶす。



ポイント

炊きたてを潰し、あら熱がとれると、弾力が出るので丸めやすくなります。



あんこのおはぎ

●あんこの作り方を紹介●

あずき100gを洗い、ひたひたの水(1リットル)を加えて沸騰させ、一度ザルに上げます。

再び水を加えて、弱火にかけ指で簡単に潰れるようになったら、塩ひとつまみと砂糖50g(お好みで)を加えて出来上がりを280g位に煮詰めます。

美作産あずきを使ってぜひ、作ってみてくださいね♪

ちょっと休憩 ☁️👉 ここで、もう一度くわしく知しましょう♪

食物繊維（体内で消化されない炭水化物）には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維には生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）の予防改善など多くの効果があります。その水溶性食物繊維のひとつが、「穀物」に含まれている**β-グルカン**という炭水化物です。

残念ながら、β-グルカンは、わたしたちが毎日食べている「豆類・野菜・くだもの」には含まれていません。

「穀物」の中で、特に大麦に最も多く含まれており、精白米の50倍以上、小麦粉の20倍以上とされています。

一方、「豆類・野菜・くだもの」にはジャムの原料として知られる**ペクチン**という水溶性食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整える効果があることが知られています。

水溶性食物繊維は体に良いことがいっぱいです。毎日食べる「穀物」や「豆類・野菜・くだもの」で上手に水溶性食物繊維を摂りましょう。



なるほど！バランスのよい食事が大事なんじゃなあ
ところで、美作市じゃあ1年間にどのくらいの医療費がかかっ
とんじゃろうかのう…

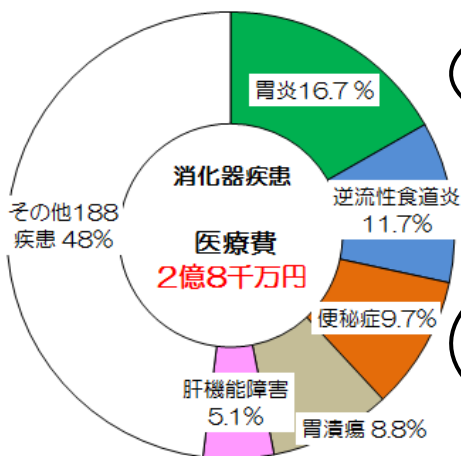
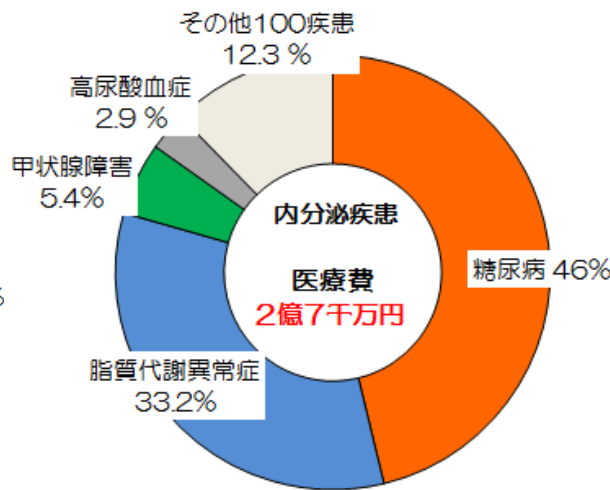
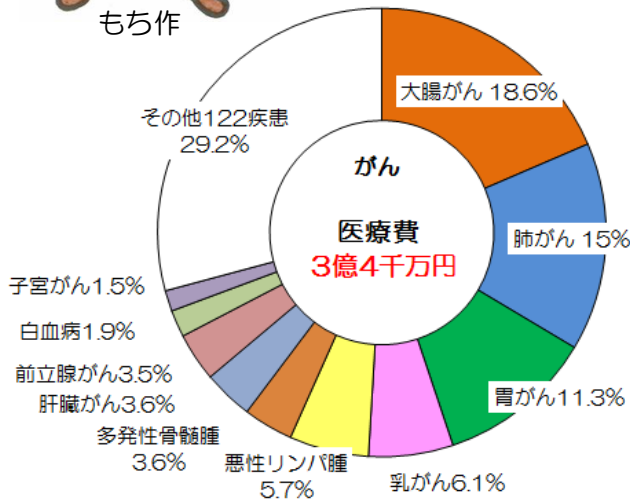
出典 2016年
美作市国民健康保険
データヘルス計画書

実はこんなに！

大腸がん
約6千4百万円

糖尿病
約1億2千万円

便秘症
約2千6百万円



大腸がんと糖尿病の医療費
が多いんじゃなあ

便秘症の医療費も多いんじゃなあ！
やっぱり、もち麦を食べ続けた方が
ええなあ



せっかくじゃけん、わたしたち
が食べたい料理をリクエスト
したいよ～♪



もち麦家リクエストレシピへGO！



もち作
リクエスト
もち麦入り
豆もち
の作り方



材 料

もち米	1 升 7 合
もち麦	2 合
黒大豆	1 合
塩	20g
餅とり粉	適量
又は片栗粉	



100gあたり

●エネルギー	●たんぱく質	●カリウム
150 kcal	3.2 g	82 mg
●総食物繊維	●β-グルカン	●食塩
1.0 g	0.3 g	0.3 g

作り方

- ①洗米したもち米ともち麦をたっぷりの水に一晩浸しておく。
- ②黒大豆を洗っておく。
- ③①をザルに上げ、約 20 分置いて水を切る。
- ④③の上に黒大豆を置き蒸す。(蒸し器で約 30 分)
- ⑤蒸しあがったら、塩を加え搗く。
- ⑥搗きあがったら餅とり粉 (又は片栗粉) を広げたバットに移し冷ます。
- ⑦⑥が完全に冷めたら、適当な大きさに切る。



ポイント

- ・もち米ともち麦をザルに上げて 20 分くらい置くのがポイントです。
- ・黒大豆を「あおにぶ」に代えてもおいしいです。



あおにぶ



内臓脂肪が気になる人におすすめ♪



一人分

●エネルギー	●たんぱく質	●カリウム
234 kcal	22.2 g	435 mg
●総食物繊維	●β-グルカン	●食塩
1.3 g	0.5 g	1.1 g

★鶏むね肉は脂肪が少なく、たんぱく質が豊富です。ゆでもち麦を入れることによって満腹感が出るので、内臓脂肪が気になる方にはおすすめです！



もち成
リクエスト
ゆでもち麦入り
チキンロール焼き
の作り方

材 料（4人分）

鶏むね肉	1 枚（約400g）
塩コショウ	少々
にんじん	40g
さやいんげん	3~4 本
◎ゆでもち麦	80g
オリーブオイル	大さじ 1
にんにく	1 片
しょうゆ	大さじ 1.5
A [酒 みりん タコ糸	大さじ 2
	大さじ 2
	大さじ 2

作り方

- ① 観音開きにした鶏むね肉の中央に、にんじん、さやいんげん、ゆでもち麦を置き、タコ糸でしっかり巻く。
- ② フライパンを火にかけてオリーブオイルとにんにくを入れ香りが立ったら、①を入れ周りに軽く焦げ目を付ける。
- ③ 全体的に焦げ目が付いたら、調味料 A を入れ蓋をして5分ほど蒸す。
- ④ 蓋をあけ、具材に煮汁を回しかけ、照りが出たら火を止める。
- ⑤ 粗熱が取れたらタコ糸を切り 1.5 cm幅にカットして盛り付け、残りのタレをかける。

ポイント

●もち麦 30g（1/5 カップ）をゆでると約 3 倍の約 80g になります。

●鶏もも肉に代えて照焼き（もち麦ソース）に変身！●

鶏もも肉に塩コショウを軽く振り、熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、鶏もも肉の皮面を下にして焼きはじめ、両面火を通す。

火が通ったら調味料 A ともち麦を入れ全体にからめながら照りを付けて出来上がり！



きらり
リクエスト
もち麦入り
ワッフル
の作り方

材 料 (約 4 枚)

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	5g
溶かしバター	30g
砂糖	30g
塩	少々
卵	1 個
牛乳	100 cc
◎ゆでもち麦	75g
バニラエッセンス	2~3 滴

約一枚分

●エネルギー	●たんぱく質	●カリウム
239 kcal	5.3 g	97 mg
●総食物繊維	●β-グルカン	●食塩
1.4 g	0.4 g	0.1 g



作り方

- ① ボウルに卵を割り混ぜる。
- ② 砂糖、塩、バターを加えて混ぜ牛乳を少しずつ加えて、その都度よく混ぜる。
- ③ 予熱したワッフルプレートに溶かしバター（分量外）を塗り、生地を流し入れ、4~5分焼く。



ポイント

- お好みでメイプルシロップ、チョコレートシロップ、粉糖などかけるとよいでしょう♪

●ゆでもち麦はドーナッツや蒸しパン、チョコレートケーキにも合うよ♪●



「もち麦」はモチモチ・プチプチした食感をもっています。
粘りのある「もち性」の特徴があるのが「もち麦」です。



“もち麦”の品種

ダイシモチ



紫色だよ！

キラリモチ



白っぽいよ！

18時間保温後の炊飯麦
(左：キラリモチ、右：イチバンボシ)

ダイシモチ

(六条・はだか麦)

麦ごはんを
ガッツリ食べたい人に
おすすめ♪

キラリモチ

(二条・はだか麦)

麦の存在を気にせず、
さりげなく食べたい人に
おすすめ♪

これらの品種は、国立研究開発法人農研機構 西日本農業研究センターが育成しました。



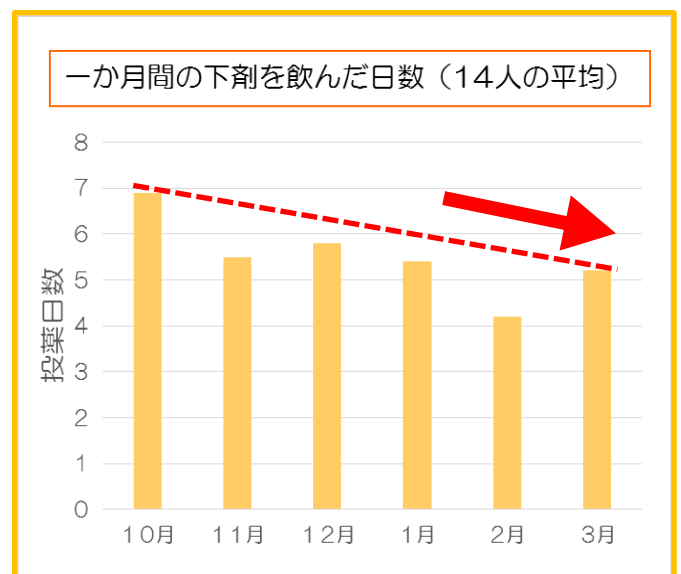
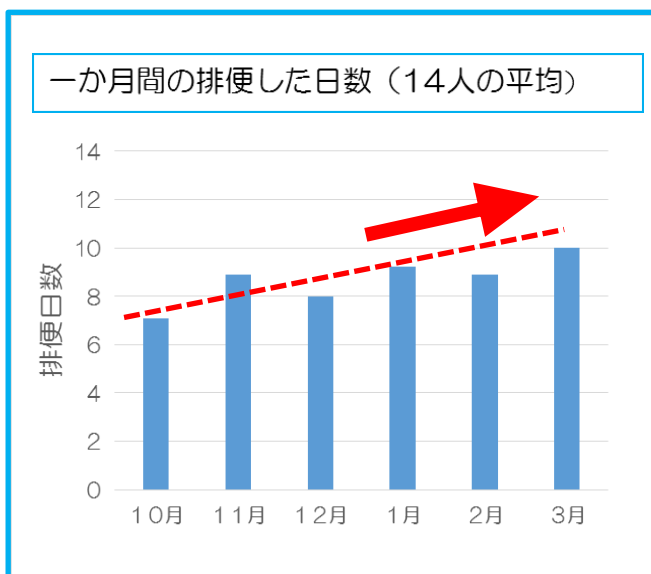
もち麦3割ごはんを食べて 便秘が改善した例を紹介するよ♪



美作市立の高齢者福祉施設で生活している便秘気味の高齢者の方々が、もち麦3割ごはんを一日3食、11月から5か月間食べました。すると、一か月の排便日数が増えました。また、下剤を使う日数が減りました。

(日本生理人類学会英文誌、JPA、2017、発表)

便秘は、乳幼児から学童期、思春期、成人、高齢者まで多くの人が悩んでいる症状です。下剤はできるだけ使いたくない人も多いと思います。毎日食べるごはんには“もち麦”を加えて、毎日をスッキリ顔で過ごしましょう♪



施設スタッフの声

高齢者の便秘は原因が複雑で、とても難しい問題です。排便コントロールは高齢者の QOL（生活の質）向上において、とても大切なことです。もち麦3割ごはんを食べ始めると、下剤を飲む方々が減り、自然のお通じが増えました。看護師、介護員、調理員たちスタッフ一同で喜びました。

美作市の方々の声

便秘気味でしたが、毎日お通じがありビックリしました。（20代女性）

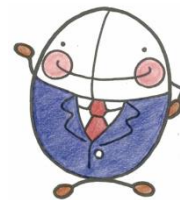
便秘が改善したので喜んでます。（60代女性）

良い便が出るようになりました。（40代女性）

孫が便秘気味でしたが、良くなりました。良かったです。（50代女性）

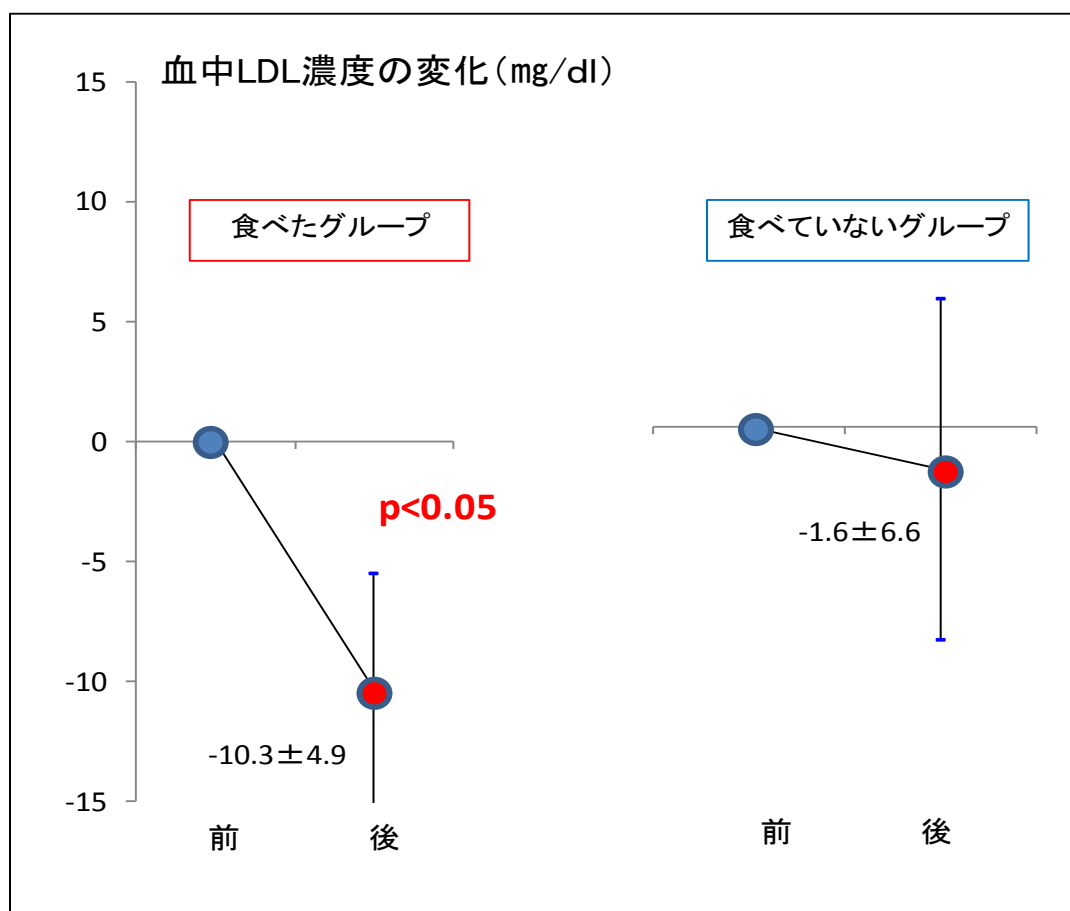


もち麦3割ごはんを食べて LDL(悪玉)コレステロールが減少したよ!



美作市民43名の方が、日常生活の中で「キラリモチ」3割配合ご飯を1日約3回、約6ヶ月間できるだけ摂取しました。すると、男性の食べていないグループ18名に比べて、食べたグループ18名のLDLコレステロール（悪玉コレステロール）値が、有意に減少しました。

(日本生理人類学会第77回大会、2018、発表)



脂質と動脈硬化のかかわり

脂質(血清脂質)というのは、血液に溶けているコレステロールや中性脂肪などの脂肪分のことです。これらが増えすぎると、心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化性疾患を引き起こします。脂質の異常だと診断されるのは、①悪玉コレステロールが多すぎる場合 ②善玉コレステロールが少なすぎる場合 ③中性脂肪が多すぎる場合の三つです。予防として、禁煙、食事、運動、適正体重維持など、日頃の生活習慣が大切です。

日本動脈硬化学会(編)：動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017年版

日本動脈硬化学会，2017，p26 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017年版の改訂ポイント

健康なカラダづくりに

もち麦のしおり



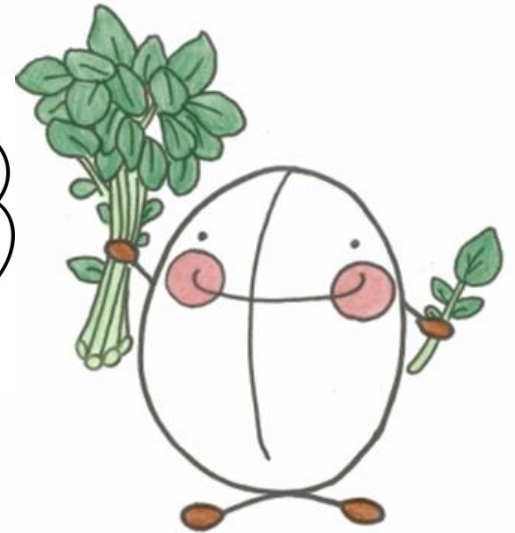
みなさんも、ご家庭のオリジナルもち麦レシピをいっぱい考案してみてください。

おすすめレシピを教えてね♪

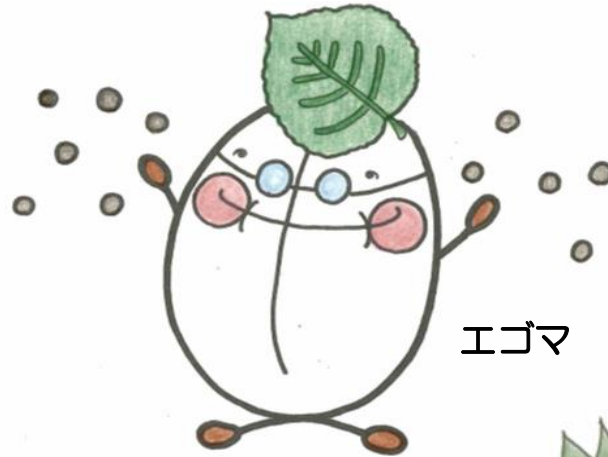
日指ごぼう



美作市には、特産が
いっぱいあるんじゃで！
食べてみてな～♪



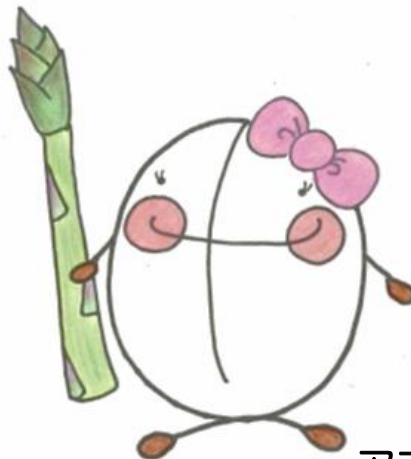
クレソン



エゴマ



作州黒（黒大豆）



アスパラガス



ほうれん草

2019年3月 第2版発行

企画発行：美作市保健福祉部 健康づくり推進課

〒707-0014 岡山県美作市北山390-2

TEL (0868) 75-3911 FAX (0868) 72-7702

監修： 美作大学大学院・教授 曾根 良昭
農研機構・フェロー 小前 幸三
農研機構・主席研究員 吉岡 藤治

ここに記載されている情報について無断で転載・複製することを禁止します。

