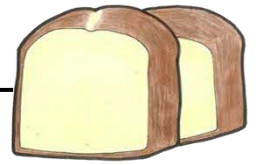


「もち麦のしおり」第2弾

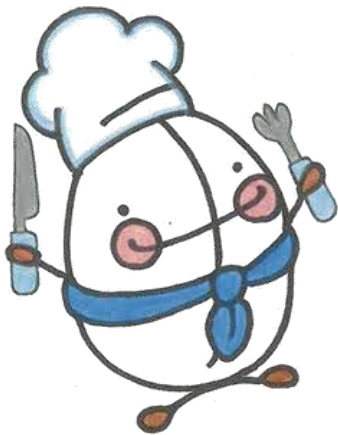


もち麦マルシェ

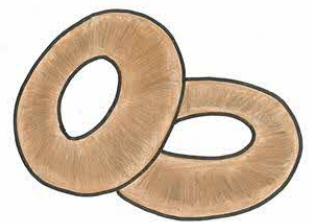
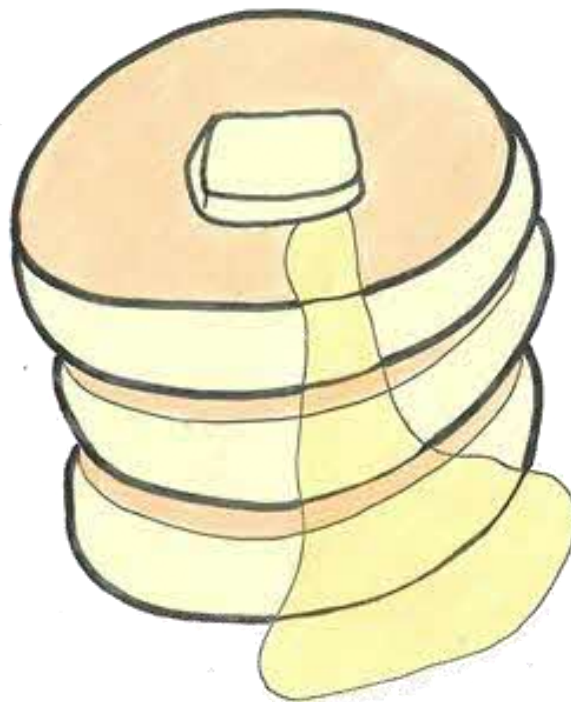
Mochimugi Marches



「もち大麦粉（もち麦粉）」を使ったレシピ集
おかずに、スイーツに、いろいろ使えます！



もち麦くん



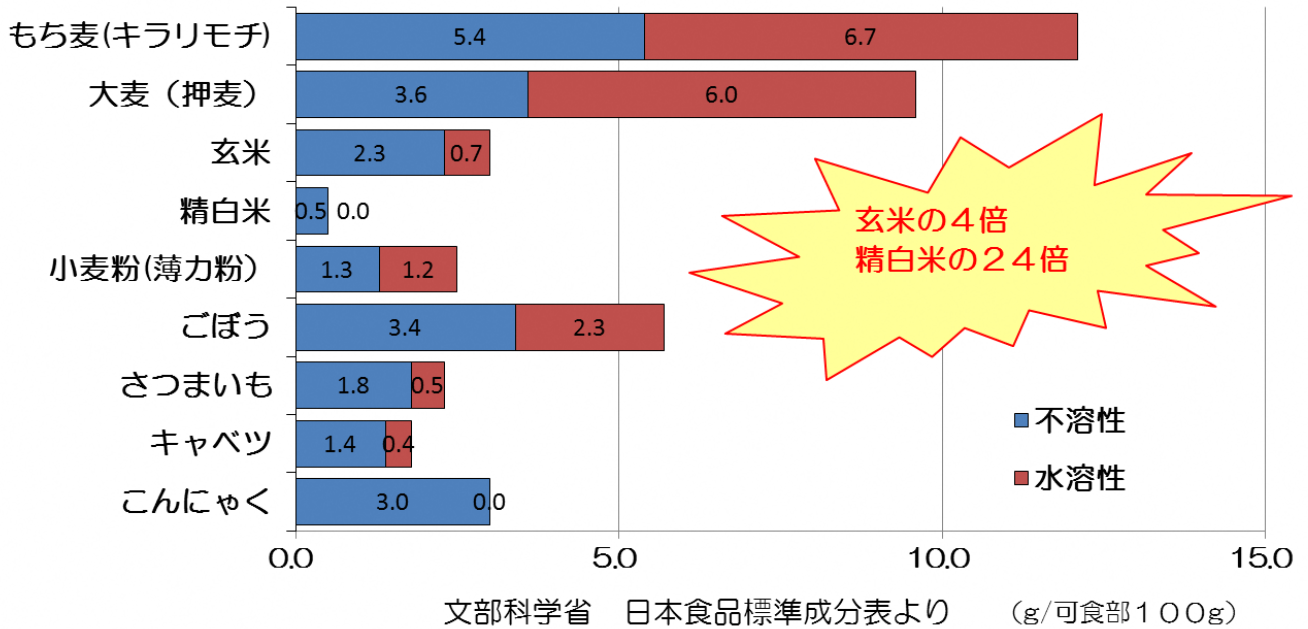
きらり

美作市 健康政策課



健康のための食事作り・おやつ作りに「もち麦のしおり」と「もち麦マルシェ」をぜひご活用ください。あなたのカラダにいいこと、おいしいこと、美作市が全力で応援します。

もち麦は食物繊維が豊富！



出典：全国精麦工業協同組合連合会「Orge オルジュ」

SNS 配信をしているよ！



Facebook **もち麦くん@mochimugikun**



<https://www.facebook.com/mochimugikun/>

美作市産もち麦を食べよう♪

カラダにいいこと おいしいこと 美作市が応援します！

もち麦イメージキャラクター「もち麦くん」と「きらり」が、もち麦のいろいろレシピ・

クッキング動画をアップします！



Instagram **@mochimugikun**



<https://www.instagram.com/mochimugikun/?hl=ja>

「美味しいものを作る街」美作市♪



もち麦イメージキャラクター「もち麦くん」と「きらり」が、イベント情報・応援隊の活動・いろいろ動画を紹介します！



YouTube **もち麦くん美作市公式チャンネル**



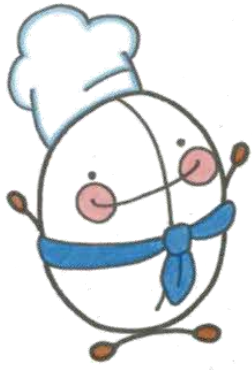
<https://www.youtube.com/channel/UC7DfaXnE0xOdURMEzZeNYkQ>

美作市公式の Youtube チャンネルです♪

もち麦イメージキャラクター「もち麦くん」と「きらり」、みまさか健康戦隊オウエンジャーを中心に、もち麦の歌・ダンス・クッキング動画を配信します！

美作市ホームページからもリンクできます！
ぜひ、見てね～♪ 「もち麦推進」で検索



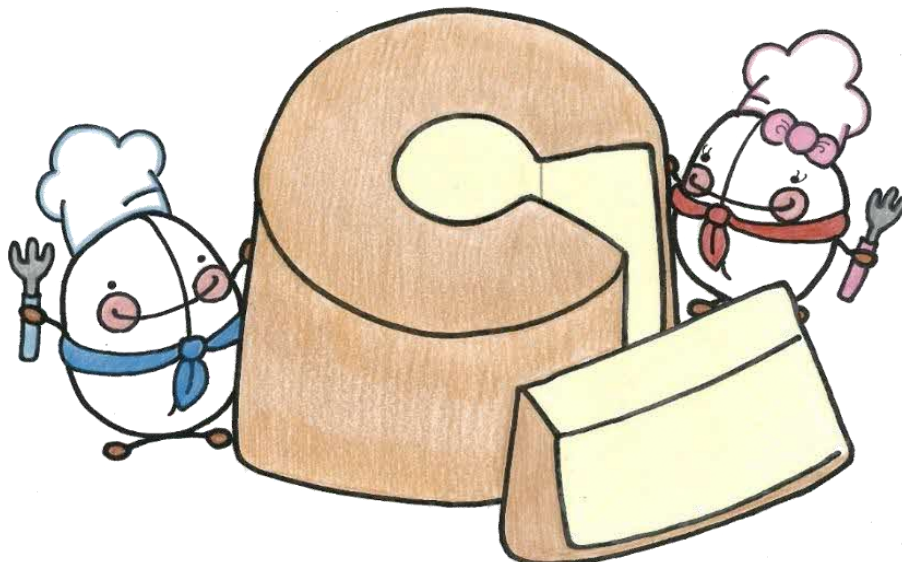


もち麦粉の おいしいレシピ



もち麦粉ホットケーキミックスの紹介・P 6	クレープ・・・・・・・・・・ P 2 3
パンケーキ・・・・・・・・・・ P 7	クレープのごぼうサラダ・・・ P 2 4
クレソンスムージー・・・・・・・・ P 8	クレソンのジェノバ風ソース・ P 2 4
ワッフル・・・・・・・・・・ P 9	ピザ・・・・・・・・・・ P 2 5
もち麦くんクッキー・・・・・・・・ P 1 0	おやき・・・・・・・・・・ P 2 6
スノーボール・・・・・・・・・・ P 1 1	肉まん・・・・・・・・・・ P 2 7
メロンパンクッキー・・・・・・・・ P 1 2	ねぎもち・・・・・・・・・・ P 2 8
はちみつチーズボール・・・・ P 1 3	マーラカオ・・・・・・・・・・ P 2 9
ガトーショコラ・・・・・・・・・・ P 1 4	ドーナツ・・・・・・・・・・ P 3 0
チョコレートケーキ・・・・・・ P 1 5	アメリカンドッグ・・・・・・・・ P 3 1
フォンダンショコラ・・・・・・ P 1 6	ポンデケージョ・・・・・・・・ P 3 2
人参ケーキ・・・・・・・・・・ P 1 7	カステラ・・・・・・・・・・ P 3 3
シフォンケーキ・・・・・・・・・・ P 1 8	いきなり団子・・・・・・・・・・ P 3 4
バナナシフォンケーキ・・・・ P 1 9	どら焼き・・・・・・・・・・ P 3 5
レモンケーキ・・・・・・・・・・ P 2 0	お好み焼き・・・・・・・・・・ P 3 6
パウンドケーキ・・・・・・・・・・ P 2 1	たこ焼き・・・・・・・・・・ P 3 7
タルト・・・・・・・・・・ P 2 2	もち麦くんときらりのちぎりパン・ P 3 8・3 9

※もち麦マルシェでは、「もち大麦」を「もち麦」と表記して、レシピ紹介をさせていただきます。



もち麦粉ホットケーキミックス

まずは、もち麦粉ホットケーキミックスを作ろう！



もち麦粉ホットケーキミックス

(材 料)

薄力粉	105g
もち麦粉	45g
ベーキングパウダー	10g
砂糖	40g



材料を混ぜると出来上がり！
作っておくと、とっても便利♪

パンケーキ



@mochimugikun

#パンケーキ

#パンケーキレシピ

#パンケーキ食べたい

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きりり



(材 料)直径15cm 2~3枚	
もち麦粉ホットケーキミックス	200g
卵	1個
牛乳	150ml
サラダ油	大さじ2
バター	適量

(作り方)

- ① ボウルに卵と牛乳を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② さらにもち麦粉ホットケーキミックスを加え軽く混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを中火で熱し、ぬれ布巾の上で少し冷ます。
- ④ 弱火にしてサラダ油を入れ、②の1/3量(1枚分)を高めの位置から一気に流す。
- ⑤ 弱火で約3分焼き、小さな泡ができたなら裏返し、弱火で約2分焼き器に盛る。
- ⑥ バター適量を乗せ、お好みでシロップをかける。

パンケーキと一緒にクレソンスムージーはいかが？

クレソンスムージー



(材 料)	
A	クレソン 40g
	りんご 1/4個
	バナナ 1/2個
	牛乳 80ml
	水 80ml
	レモン汁 小さじ4



@mochimugikun

#クレソンスムージー
#クレソン #スムージー
#スムージーレシピ
#もち大麦粉 #もち麦粉
#もち麦マルシェ
#もち麦くん #きらり



(作り方)

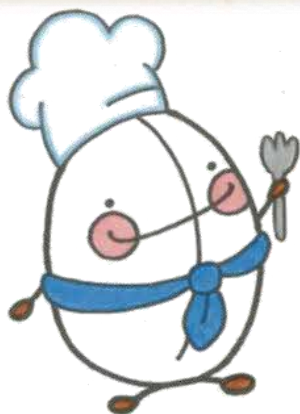
- ① Aを適当な大きさに切る。
- ② ミキサーに、材料をすべて入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 器に注いで完成。

ワッフル



@mochimugikun

#ワッフル
#おやつタイム
#おうちカフェ
#もち大麦粉 #もち麦粉
#もち麦マルシェ
#もち麦くん #きらり



(材 料) 4枚分

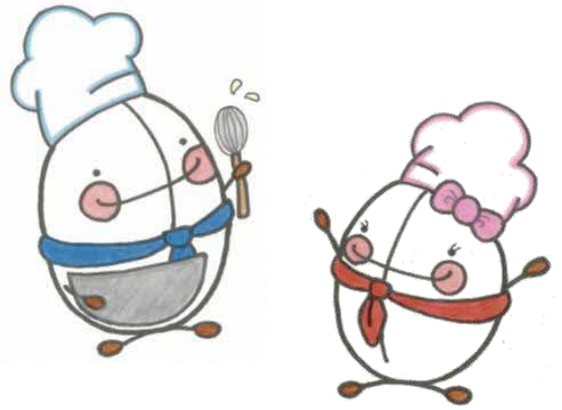
もち麦粉ホットケーキミックス	200g
牛乳	150ml
卵	1個

チョコレートやホイップクリームなどを
トッピングして食べても美味しいよ！

(作り方)

- ① ボウルにもち麦粉ホットケーキミックスを入れ、牛乳を少しずつ加えてその都度混ぜる。
- ② 予熱したワッフルプレートに溶かしバター（分量外）※サラダ油でも可 を塗り、生地を流し入れて4～5分焼く。

もち麦くんクッキー



@mochimugikun

#クッキー

#もち麦くんクッキー

#クッキー作り

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きりり

(材料) 約20個

無塩バター	110g
砂糖	55g
牛乳	12g
もち麦粉ホットケーキミックス	140g
アーモンドパウダー	35g
薄力粉(打ち粉)	適量
食紅(赤)	適量
チョコペン	1本



※チョコペンが無い場合はチョコレートを溶かし、爪楊枝で描くこともできるよ!

(作り方)

- ① ふるいにかけてもち麦粉ホットケーキミックスとアーモンドパウダーを合わせておく。
- ② 柔らかくしたバターに砂糖を混ぜ、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③ ①の粉を加え混ぜ、ひとつにまとめラップに包んで2時間休ませる。
- ④ もち麦くんの頬の部分になる生地を作る。
- ⑤ 生地を少し取り、食紅でピンク色にする。
- ⑥ 打ち粉をした上に置き、麺棒で均一な厚さに伸ばし、型で抜く。
- ⑦ 頬の部分にあたる場所に、小さく丸めた⑤を付ける。
- ⑧ 180℃に温めたオーブンで約20分焼く。
- ⑨ 粗熱が取れたら、もち麦くんの顔になるようにチョコペンで描く。

スノーボール



@mochimugikun

#スノーボール

#ブルードネージュ

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり



焼く前はこんな感じだよ！

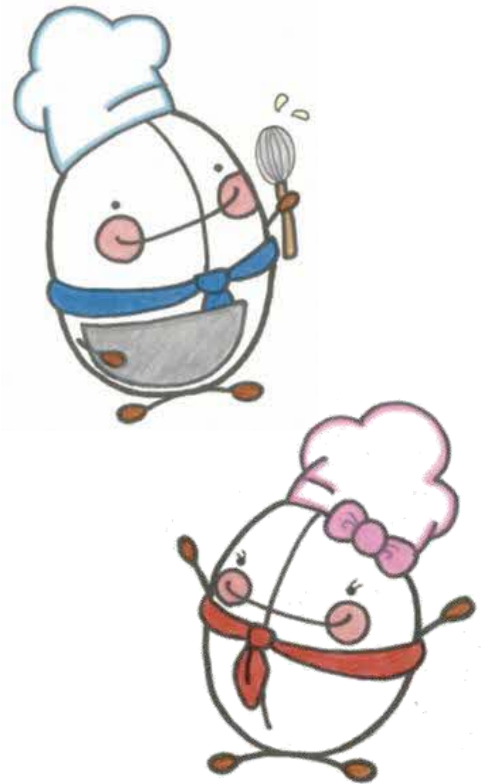
(材 料) 約20個

無塩バター	110g
砂糖	55g
牛乳	12g
もち麦粉ホットケーキミックス	140g
アーモンドパウダー	35g
粉糖	適量

(作り方)

- ① ふるいにかけてもち麦粉ホットケーキミックスとアーモンドパウダーを合わせておく。
- ② 柔らかくしたバターに砂糖を混ぜ、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③ ①の粉を加え混ぜ、ひとつにまとめラップに包んで2時間休ませる。
- ④ 丸く整形し、天板に並べる。
- ⑤ 180℃に温めたオーブンで約20分焼く。
- ⑥ 粗熱が取れたら、粉糖をまぶして出来上がり。

メロンパンクッキー



(材 料) 4人分

もち麦粉ホットケーキミックス	200g
卵	1個
無塩バター	50g
砂糖	30g
グラニュー糖	少々
牛乳	大さじ1
食紅	少々



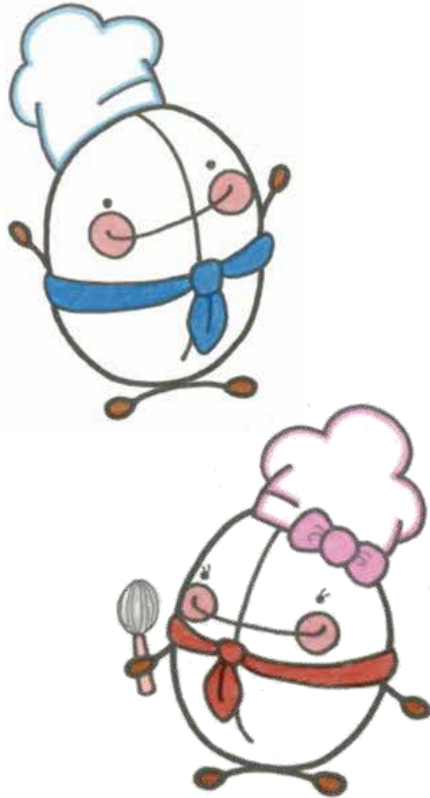
@mochimugikun

#メロンパンクッキー
#クッキー作り
#簡単レシピ
#もち大麦粉 #もち麦粉
#もち麦マルシェ
#もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① もち麦粉ホットケーキミックスをふるっておく。
- ② 溶かしバターに砂糖を入れ混ぜ、卵、牛乳、もち麦ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ③ 生地を二つに分けて、片方には食紅で色をつける。
- ④ 小さく丸めて少し平たくし、カードやナイフなどで、メロンパンのような模様をつけ、上からグラニュー糖をかける。
- ⑤ 180度に温めたオーブンに入れ、約15分焼けば完成。

はちみつチーズボール



(材 料) 12個分

もち麦粉ホットケーキミックス 200g

卵 1個

はちみつ 大さじ2

粉チーズ 大さじ2

牛乳 小さじ2

溶かしバター 小さじ2

粉糖 少々



@mochimugikun

#はちみつチーズボール

#はちみつ #チーズボール

#チーズ

#もち大麦粉

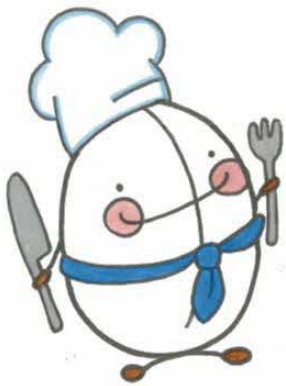
#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① もち麦粉ホットケーキミックスをふるっておく。
- ② ボウルにもち麦粉ホットケーキミックスを半量とAを入れ混ぜる。
- ③ 全体が混ざったら残りのもち麦入りホットケーキミックスを入れてこねる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き直径5cm程度に丸め、180度に予熱しておいたオーブンで10分焼く。
- ⑤ 粗熱が取れたら、粉糖をふって完成。

ガトーショコラ



(材 料) 直径15cmの丸形

	もち麦粉ホットケーキミックス	70g
A	板チョコ	100g
	無塩バター	70g
	ココアパウダー	20g
	グラニュー糖	60g
	塩	少々
	卵	2個
	粉糖	適量



@mochimugikun

#ガトーショコラ

#ガトーショコラ作り

#お菓子作り

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① もち麦粉ホットケーキミックスをふるっておく。ケーキの型にクッキングシートを敷く。
- ② Aをボウルに入れ湯銭で溶かす。
- ③ ②を湯銭から外し、卵黄を加えて混ぜる。
- ④ ③にもち麦入りホットケーキミックスとココアパウダーを加えよく混ぜる。
- ⑤ 卵白に塩とグラニュー糖を数回に分けて加え、泡立て器で角が立つまで泡立てる。
- ⑥ ④に⑤を少しずつ加え、ゴムベラで泡をつぶさないようにさっくり混ぜる。
- ⑦ 型に流し入れ、180度に予熱しておいたオーブンで20分焼く。
- ⑧ 竹串でさしても生地がつかなくなるまで焼き、粗熱をとってから粉糖をかけて完成。



@mochimugikun

#チョコレートケーキ

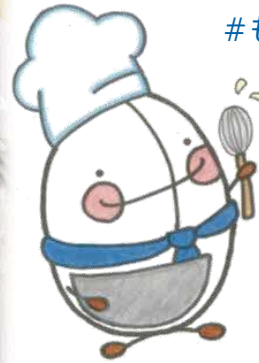
#チョコレート

#おうちカフェ

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり



チョコレートケーキ

(材 料) 直径15cmの丸型

無塩バター	100g	B	もち麦粉ホットケーキミックス	60g
砂糖	60g		ココアパウダー	15g
アーモンドパウダー	110g		くるみ又はアーモンド	60g
卵黄	2個			
全卵	1個			
A	卵白	2個		
	砂糖	25g		

(作り方)

- ① オーブンペーパーを型の大きさに切り、内側に油を塗り貼り付けておく。
バターを柔らかくしておき、くるみ又はアーモンドは軽くローストし刻んでおく。
Bを合わせてふるっておく。
- ② 柔らかくなったバターを泡立て器でボウル上に練り、砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ 全卵と卵黄を合わせ、3回に分けて加え、その都度混ぜる。
- ④ アーモンドパウダーを加え、生地になじむまで混ぜる。
- ⑤ 別のボウルに卵白を入れ、すぐに砂糖を加え角がピント立つまで泡立てメレンゲを作る。
- ⑥ ④の生地にメレンゲの1/3を加え、ゴムベラで強く混ぜ合わせる。
- ⑦ 残りのメレンゲを全て加え、切るようにして半分程度混ぜる。
- ⑧ メレンゲのかたまりが残っているうちに、ふるっておいたBと刻んでおいたくるみ又はアーモンドを入れて混ぜる。
- ⑨ 型に詰め、160度に予熱しておいたオーブンで60分焼く。
- ⑩ 粗熱が取れるまでそのまま冷ます。

フォンダンショコラ



(材 料) 2個分

もち麦粉ホットケーキミックス	20g
チョコレート	100g
無塩バター	40g
A 卵	1個
砂糖	15g
ココアパウダー	大さじ2
生クリーム	40ml



@mochimugikun

#フォンダンショコラ

#フォンダンショコラケーキ

#チョコレート

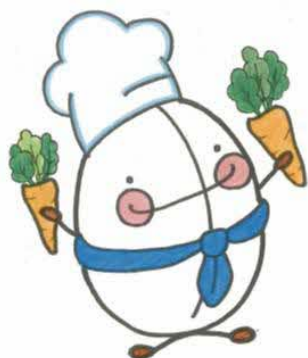
#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きりり

(作り方)

- ① もち麦粉ホットケーキミックスはふるっておく。チョコレートは半量(50g)ずつに分けておく。
- ② 鍋に生クリームを入れ沸騰させないように温める。
- ③ 生クリームが温まったらチョコレート50gを入れて溶かし、容器に入れて冷蔵庫で2~3時間冷やす。
- ④ ボウルに残りのチョコレート50gと無塩バターを入れ湯銭で溶かす。
- ⑤ 別のボウルにAをよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ④に⑤を数回に分けて入れ混ぜる。
- ⑦ 更に、もち麦ホットケーキミックスとココアパウダーを加え、さっくり混ぜる。
- ⑧ 型に生地を7割くらい入れ、その中に冷蔵庫で冷やしておいた③を真ん中に入れたら上から生地を更にかぶせる。
- ⑨ 200度に予熱しておいたオーブンで10~15分焼く。



人参ケーキ

(材 料) 直径15cmの丸形

A	もち麦粉ホットケーキミックス	180g
	塩	小さじ1/4
	シナモン	小さじ1
	人参	140g
	卵	2個
	砂糖	90g
	サラダ油	3/4カップ
	レモン汁	1/2個分



@mochimugikun

#人参ケーキ

#人参ケーキレシピ

#いっぱいでもニンジン

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① Aを合わせてふるっておく。人参はすりおろしておく。
- ② 卵に砂糖を加えよく混ぜ、サラダ油を加えよく混ぜる。
- ③ ②にすりおろした人参とレモン汁を入れ混ぜる。
- ④ 更にふるっておいたAの粉類を入れ、ざっくりと混ぜたら型に流し入れる。
- ⑤ 160度のオーブンで25分～30分焼く。





シフォンケーキ

(材 料) 直径20cmシフォン型

もち麦粉ホットケーキミックス	120g
卵黄	6個
サラダ油	1/3カップ
水	1/3カップ
砂糖	50g
塩	少々
卵白	6個
砂糖	65g



@mochimugikun

#シフォンケーキ

#シフォンケーキ作り

#メレンゲ

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きりり

(作り方)

- ① もち麦粉ホットケーキミックスはふるっておく。卵は卵黄と卵白に分けておく。
 - ② 卵黄を溶きほぐし、砂糖50gと塩を加え泡立て器でもったりするまで擦り混ぜる。
 - ③ サラダ油と水を加え混ぜる。
 - ④ もち麦粉ホットケーキミックスを入れ、サクリと混ぜる。
 - ⑤ 別のボウルに卵白を入れ、泡立て器で混ぜ、砂糖65gを加えツノがしっかり立つまで混ぜる。
 - ⑥ ④に⑤の泡立てた卵白を少し加えなじませたら、残りの卵白を加え手早く混ぜ合わせる。
 - ⑦ 生地を型に流し入れ、空気を抜き、170度のオーブンで40～50分焼く。
- ※ 焼きあがったら、型を逆さにして粗熱を取る。

バナナシフォンケーキ



(材 料) 直径20cmシフォン型

もち麦粉ホットケーキミックス	140g
バナナ	1本
卵黄	6個
サラダ油	1/3カップ
水	1/4カップ
砂糖	50g
塩	少々
卵白	6個
砂糖	65g



@mochimugikun

#バナナシフォンケーキ

#バナナシフォン

#バナナ

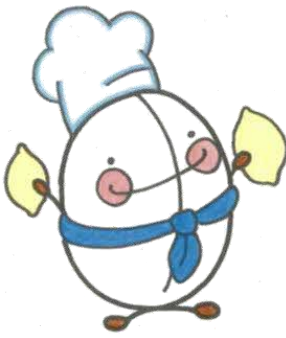
#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① もち麦粉ホットケーキミックスはふるっておく。卵は卵黄と卵白に分けておく。
 - ② バナナは皮をむき、泡立て器で潰す。
 - ③ ①に卵黄、砂糖50g、塩を加え泡立て器でもったりするまで擦り混ぜる。
 - ④ サラダ油と水を加え混ぜる。
 - ⑤ もち麦粉ホットケーキミックスを入れ、サクリと混ぜる。
 - ⑥ 別のボウルに卵白を入れ、泡立て器で混ぜ、砂糖65gを加えツノがしっかり立つまで混ぜる。
 - ⑦ ⑤に⑥の泡立てた卵白を少し加えなじませたら、残りの卵白を加え手早く混ぜ合わせる。
 - ⑧ 生地を型に流し入れ、空気を抜き、170度のオーブンで40～50分焼く。
- ※ 焼きあがったら、型を逆さにして粗熱を取る。



@mochimugikun

#レモンケーキ

#レモン

#ウィークエンドシトロン

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり



レモンケーキ

(材 料) 長さ18cmのパウンド型

-パウンド生地-

無塩バター	100g
グラニュー糖	300g
サワークリーム	150g
レモン(皮を使用)	2と1/2個
全卵	2と1/2個
もち麦粉ホットケーキミックス	250g

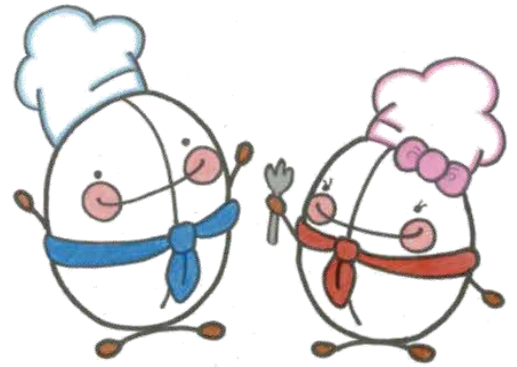
-シロップ-

水	100ml
グラニュー糖	50g
レモン汁	1と1/2個

(作り方)

- ① オープンペーパーを型の大きさに切り、貼りつけておく。
もち麦粉ホットケーキミックスはふるっておき、レモンの皮は黄色い部分だけすりおろしておく。
無塩バターは柔らかくしておく。
- ② 柔らかくしておいた無塩バターを泡立て器で混ぜ、グラニュー糖を全量入れ混ぜる。
- ③ さらにサワークリームを混ぜ、ねっとりしたらレモンの皮を加える。
- ④ 卵を溶きほぐし、3回に分け加え、よく混ぜ滑らかにする。
- ⑤ もち麦ホットケーキミックスを入れ切るように混ぜる。表面に粉が見えなくなるまで混ぜ、用意した型に詰める。
- ⑥ トントンと台に型を落とし、生地を均一にする。
- ⑦ 170度に予熱しておいたオーブンで50分焼く。
- ⑧ 焼いている間にシロップを作る。鍋に水とグラニュー糖を入れ、火にかけて溶かす。
- ⑨ レモン汁を絞って加える。
- ⑩ ケーキが焼きあがったら、熱いうちにシロップをハケで塗り、そのまま冷やす。





@mochimugikun

#パウンドケーキ

#手作りお菓子

#おうちカフェ

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり

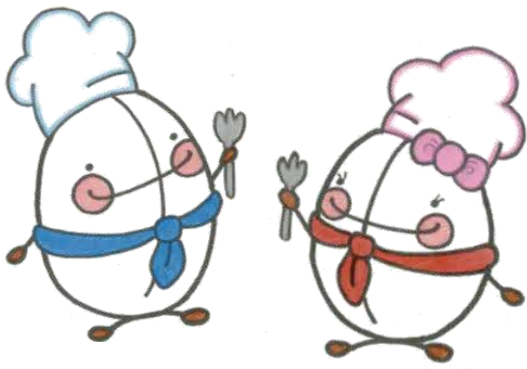
パウンドケーキ

(材 料) 長さ18cmのパウンド型

もち麦粉ホットケーキミックス	75g	卵黄	2個分
無塩バター	100g	全卵	1個
砂糖	110g	卵白	2個分
アーモンドパウダー	110g	砂糖	25g
		バニラエッセンス	少々

(作り方)

- ① オーブンペーパーを型の大きさに切り、貼り付けておく。オーブンを190℃に温めておく。
- ② 柔らかくしたバターを泡立て器でかき混ぜ、砂糖を全量入れ混ぜる。
- ③ バニラエッセンスを入れ混ぜる。
- ④ 全卵と卵黄を混ぜたものを3回に分け加え、その都度なじむまで混ぜる。
- ⑤ アーモンドパウダーを加えよく混ぜる。
- ⑥ 最後に、ゴムべらで混ぜて滑らかに仕上げる。
- ⑦ メレンゲを作る。
- ⑧ メレンゲを1/3を加え、切るように混ぜる。残りも加え混ぜる。
- ⑨ ふるった粉を加え、切るように混ぜる。
- ⑩ 用意した型に生地を入れ、160℃で1時間、そのあと余熱で10分焼く。
- ⑪ ケーキが焼き上がったなら、粗熱をとり、そのまま冷やす。



@mochimugikun

#タルト

#フルーツタルト

#カスタード #ホイップ

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり



タルト

(材 料) 直径18cmのタルト型

-タルト生地-

もち麦粉ホットケーキミックス 150g
バター 40g
牛乳 大さじ2

-カスタードクリーム-

卵黄 2個
グラニュー糖 60g
もち麦粉 大さじ2
牛乳 1カップ

-ホイップ-

生クリーム 100ml
砂糖 8~15g

※トッピングはお好みで!

(作り方)

-タルト生地-

- ① 材料をボウルに入れ、ひとかたまりになるまでよく混ぜる。
- ② ラップを包み、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ③ 麺棒で型より大きめに伸ばす。焼くと膨らむので、できるだけ薄くしておく。
- ④ 型に敷き、フォークでピケをする。180度に予熱したオーブンで20分焼く。

-カスタードクリーム-

- ① 小鍋に卵黄を入れ、グラニュー糖を加えて小さな泡立て器でよくすり混ぜる。
- ② 白っぽくなってきたら、もち麦粉をふるいに入れて更によく混ぜる。
- ③ 牛乳は耐熱容器に入れて電子レンジで沸騰直前まで温め、②の鍋に少しずつ加えて溶きのばす。
- ④ 中火にかけてヘラで絶えず鍋底からかき混ぜ、ふつつつしてきたら火を弱め、クリーム状になるまで煮る。冷まして使う場合は更にかたくなるので、全体によく混ぜてから使う。

-ホイップ-

- ① 水気のないボウルに生クリームを入れ、ハンドミキサーで泡立てる。
- ② やわらかいつノが立つ8分立ての状態にする。

クレープ



(材 料) 3枚分

A	もち麦粉ホットケーキミックス	75g
	塩	ひとつまみ
	卵	1個
B	牛乳	200ml
	バター	10g

※トッピングはお好みで！



@mochimugikun

#クレープ

#おうちクレープ

#ごぼうサラダ #フルーツ

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① Aは合わせてふるっておく。バターは溶かしておく。
- ② ボウルにAを入れ、溶き卵を加えて混ぜ、更にBを加えて混ぜ、冷蔵庫で半日寝かせる。
焼く前に常温に戻しておく。
- ③ フライパンにバター（分量外）を敷いて中火にかけ、お玉1杯程度の生地を流し入れ焼く。
- ④ 端がチリチリとめくれてきたら竹串などで裏返し、さっと焼く。

クレープのごぼうサラダ

(材 料) 1人分

ごぼう	50g
にんじん	20g
ツナ缶	10g
マヨネーズ	小さじ2
塩・こしょう	少々
レタス	2枚
クレソン	適量



(作り方)

- ① ごぼうと人参は細切りにして、お好みのかたさに茹でて、水を切る。
- ② ①にツナを入れ、マヨネーズと塩・こしょうで和える。
- ③ クレープにレタス、②をおき、クレソンを飾り完成

クレソンのジェノバ風ソース

(材 料) 2~3人分

クレソン	50g
乾燥バジル	1g
A [カシューナッツ	35g
にんにく	5g
パルメザンチーズ	35g
オリーブオイル	90g



(作り方)

- ① Aを包丁である程度細かく刻み、フードプロセッサーでさらに細かくする。
(ナッツが2mm程度になるように)
- ② ①に3cm程度に切ったクレソンと、残りの材料を入れてさらに細かくし、ペースト状になるまでかき混ぜて完成。



ピザ

(材料) 1枚分

もち麦粉ホットケーキミックス	75g
強力粉	75g
オリーブオイル	大さじ 1/2
水	70ml
クレソンのジェノバ風ソース	適量
ベーコン	適量
チーズ	適量



@mochimugikun

#ピザ #ピッツァ
 #クレソンのジェノバ風ソース
 #手作りピザ
 #もち大麦粉 #もち麦粉
 #もち麦マルシェ
 #もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① もち麦粉ホットケーキミックスと強力粉を合わせ、オリーブオイルを加え、水を加えて混ぜる。
生地が柔らかくなりすぎないように、様子を見ながら少量ずつ水を加える。
- ② 粉っぽさが無くなったら、ひとまとまりになるように捏ねる。
- ③ 生地に打ち粉(分量外)をして、直径30cmくらいの大きさに麺棒でのばす。
オーブンの天板にクッキングペーパーを敷き、生地をのせる。
- ④ 生地の上にクレソンのジェノバ風ソースを塗り、材料をトッピングする。
- ⑤ 220度に予熱しておいたオーブンで15~20分焼き、ピザにほんのり焼き色が付いたら出来上がり。

※ソースとトッピングはお好みで！



@mochimugikun

#おやき

#おやきレシピ

#クレソン

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり



おやき

(材 料) 8個分

-皮-

もち麦粉ホットケーキミックス 200g
油 大さじ2
水 500ml 強

-具-

豚ひき肉 100g
クレソン 50g
生姜チューブ 1cm
しょうが 小さじ1/2
鶏がらスープの素 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1
油 大さじ1

(作り方)

- ① ボウルにもち麦粉ホットケーキミックスと油を入れ、粉全体に油が回ったら、水を加えて生地
の表面が滑らかになるまで5分程捏ねる。
- ② ボウルの中に生地をひとまとめにし、綴じ目を下にして入れ、ラップをして室温においておく。
- ③ 別のボウルに具材を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、8等分に丸めておく。
- ④ 生地を8等分にし、手で丸く伸ばし具を包んでいく。
- ⑤ 包めたら、手のひらで押して平らにする。
- ⑥ フライパンに油大さじ1を入れ、おやきの綴じ目を下にして並べる。
- ⑦ 160℃に熱し、片面5分ずつこんがりいい色になるまで焼いて完成。



肉まん



@mochimugikun

- #肉まん
- #手作り肉まん
- #中華まん
- #もち大麦粉 #もち麦粉
- #もち麦マルシェ
- #もち麦くん #きらり

(材 料) 3個分

-生地-

A	{	もち麦粉ホットケーキミックス	150g
		サラダ油	大さじ1
		塩	1つまみ
		水	55ml

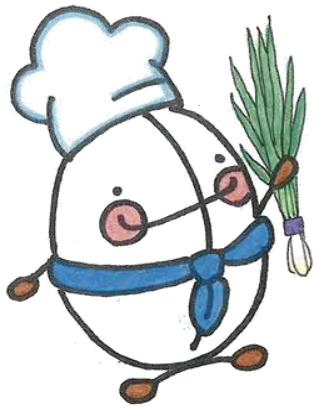
-肉だね-

B	{	豚ひき肉	100g
		ねぎ	10cm
		生しいたけ	2枚
		オイスターソース	小さじ2
		酒	小さじ2
		しょうゆ	小さじ1
		塩	少々

(作り方)

- ① ボウルにAの材料を入れ、水55mlを注ぐ。菜箸でグルグルとかき混ぜ、水気がなくなったら手で1つになるまで軽く捏ね、ラップで包んで常温で10分間おく。
- ② ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- ③ ボウルにBの材料を合わせ、粘りが出るまでよく練る。
- ④ Aを3等分にして丸める。アルミ箔を敷いたまな板の上に1コをのせ、直径12cmを目安に手のひらで押しながら円形に広げる。このとき、縁から1cmの部分は生地の厚みが中央より薄くなるように広げる。残りも同様にする。
- ⑤ Bを3等分にして③を乗せ、左右、上下の4箇所からAを中心に寄せる。さらにその間のAも中心に寄せ、口を閉じる。7cm四方に切ったオーブン用の紙に乗せる。
- ⑥ フライパンにフライパン用アルミ箔を敷き、少し間隔をあけて④を乗せる。アルミ箔の周囲を立て、その下に水カップ1を注ぎ、中火にかける。煮立ったら、布巾を巻いた蓋を乗せ、中火で12分間蒸す。

ねぎもち



(材 料) 4～5人分

★	もち麦粉ホットケーキミックス	110g
	水	100ml
	ごま油	大さじ3
A	長ねぎ	2本
	ハム	2枚
	しいたけ	1枚
	サラダ油	大さじ1
☆	水	100ml



@mochimugikun

#ねぎもち

#もちもち

#手作りねぎもち

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① Aをみじん切りにする。
- ② ボウルに★もち麦粉ホットケーキミックスを入れ、水100mlを少しずつ加えてよく練り、一つにまとめる。
- ③ 台に打ち粉をし、生地を30cm×50cmに薄く伸ばす。
- ④ 生地全体にごま油を伸ばし、みじん切りにしたAを散らす。
- ⑤ 長方形の長い方からくるくる巻く。
- ⑥ 棒状に巻いた、端から渦巻き上にきっちり巻く。
- ⑦ 最後は端が外れないように挟んでまとめ、上から軽く押さえて形を整える。
- ⑧ フライパンを熱しサラダ油を入れ、両面をこんがり焼いて☆水100mlを加え、蓋をして蒸す。
- ⑨ 水が無くなったらサラダ油を加え、両面をカリカリに焼く。
- ⑩ 熱々に酢醤油(分量外)を付けて食べるとおいしいよ!

マーラカオ



(材 料) 4人分

もち麦粉ホットケーキミックス	100g
卵	2個
黒砂糖	30g
牛乳	大さじ2
サラダ油	50ml
レーズン	65g



@mochimugikun

#マーラカオ
#中華蒸しパン
#手作りお菓子
#もち大麦粉 #もち麦粉
#もち麦マルシェ
#もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① ボウルに卵、黒砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ② ①に牛乳を加え、さらによく混ぜる。
- ③ もち麦粉ホットケーキミックスを加え、ダマがなくなったらサラダ油を加え、混ぜる。
- ④ 最後にとレーズンをサクッと混ぜ、型に流し入れる。
- ⑤ 蒸し器で15～20分間蒸す。



ドーナツ

(材 料) 直径7cmのドーナツ6個分	
もち麦粉ホットケーキミックス	150g
卵	1個
砂糖	10g
溶かしバター	20g
油	適量
粉砂糖	適量



@mochimugikun

#ドーナツ

#揚げドーナツ

#手作りドーナツ

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり

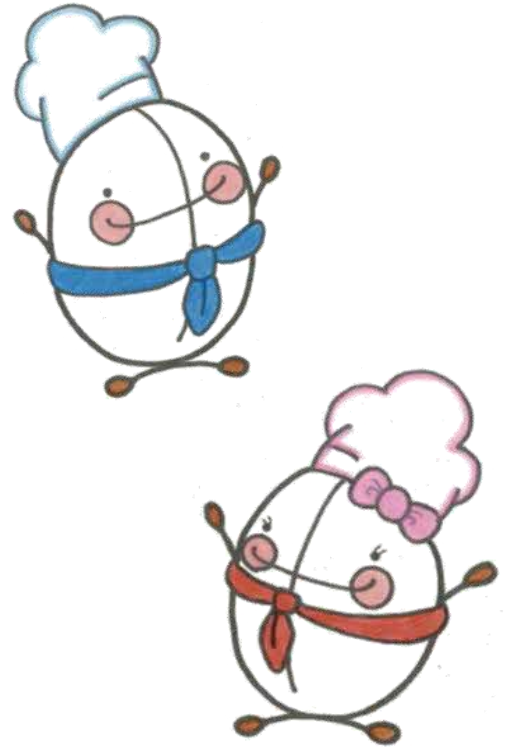
(作り方)

- ① もち麦粉ホットケーキミックス、卵、砂糖、溶かしバターを混ぜ合わせる。
- ② 2枚のラップの間に①の生地をはさみ、麺棒で1cmの圧さに伸ばす。
- ③ 生地をリング型に抜いて、180℃のきつね色に揚げる。
- ④ あら熱がとれたら、お好みで粉砂糖をかける。



mochimugi

アメリカンドッグ



(材 料) 15個分	
もち麦粉ホットケーキミックス	100g
ウインナー	5本
卵	1個
牛乳	大さじ2
砂糖	大さじ1
油	適量
ケチャップ	お好みで



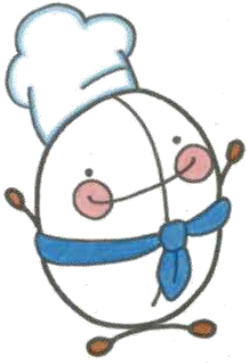
@mochimugikun

#アメリカンドッグ
 #ひとくちアメリカンドッグ
 #ウインナー
 #もち大麦粉 #もち大麦粉
 #もち麦マルシェ
 #もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① ウインナーは3等分に切る。
- ② ウインナーの真ん中辺りに爪楊枝をさす。
- ③ 鍋に油を入れ、温めておく。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、ときほぐし、牛乳を入れ混ぜる。
- ⑤ ④に砂糖を加え更に混ぜる。
- ⑥ ⑤にもち麦粉ホットケーキミックスを加え混ぜる。
- ⑦ ②のウインナーを⑥にくぐらせ、150～160℃の油で揚げる。
- ⑧ 色味を均等にするため、3分ほど転がしながら揚げれば完成。

ポンドケーキ



(材 料) 16～20個分

	もち麦粉ホットケーキミックス	100g
	ベーキングパウダー	5g
A	牛乳	50ml
	バター	10g
B	粉チーズ	20g
	卵	1個
	ベーコン	1枚
	塩	ひとつまみ



@mochimugikun

#ポンドケーキ

#チーズパン

#手作りパン

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① もち麦粉ホットケーキミックスとベーキングパウダーにAを加え、手早く混ぜモチモチにする。
- ② Bを加え、混ぜながらひとまとめにする。
- ③ 手にサラダ油を塗って丸め、オーブンで180℃、20～25分焼く。



カステラ

(材 料) 19cm×19cmの箱型

もち麦粉ホットケーキミックス	230g
卵黄	7個
卵白	7個
砂糖	150g
はちみつ	大さじ4
牛乳	大さじ5
みりん	大さじ2
サラダ油	大さじ3



@mochimugikun

#カステラ

#ケーキ

#手作りお菓子

#もち大麦粉 #もち麦粉

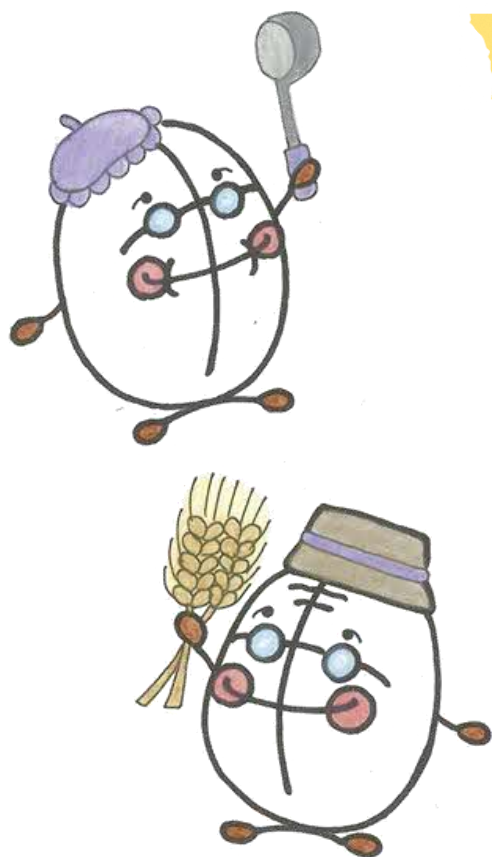
#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① 卵は卵黄と卵白に分けておく。ワックスペーパーを型に敷いておく。
- ② 卵白に砂糖1/3を加え、かたく泡立てる。
- ③ 卵黄に残りの砂糖を加え、湯銭にかけながら白っぽくなるまで混ぜる。
- ④ ③に、はちみつと泡立てた卵白の半量を入れ、さっくりと混ぜる。
- ⑤ 更に、もち麦粉ホットケーキミックスと卵白を交互に混ぜ、牛乳、サラダ油、みりんを加え混ぜる。
- ⑥ 生地を型に流し入れ、180度で10分焼いた後、160度で1時間焼く。

いきなり団子



(材 料) 4個分

もち麦粉ホットケーキミックス	50g
白玉粉	50g
さつまいも	1本
水	70ml
塩	ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
あん	80g



@mochimugikun

#いきなり団子
#熊本県の郷土菓子
#手作りお菓子
#もち大麦粉 #もち麦粉
#もち麦マルシェ
#もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① ボウルに白玉粉、砂糖、塩を入れ、水を少しずつ加えて混ぜる。
白玉粉がとけたら、もち麦粉ホットケーキミックスと残りの水を加えて滑らかになるまで捏ねる。
- ② ①の生地を4等分にし、打ち粉をした台にのせ円状になるまで伸ばす。
- ③ 伸ばした生地の上に丸めたあんをのせ、その上に水気をとったさつまいもをのせて包む。
- ④ 蒸し器に入れ20分ほど蒸す。

どら焼き



(材 料) 5個分

もち麦粉ホットケーキミックス	150g
卵	1個
グラニュー糖	大さじ2
みりん	大さじ1
牛乳	100ml
あん	100g
サラダ油	適量



@mochimugikun

#どら焼き

#ドラえもんが大好きおやつ

#手作りどら焼き

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり

(作り方)

- ① 卵をボウルに入れて溶きほぐし、グラニュー糖を加える。
ざらざらがなくなって、全体がもったりするまで、泡立て器でかき混ぜる。
- ② みりん、牛乳を順に加え、更に滑らかになるまで混ぜる。
- ③ ②にもち麦粉ホットケーキミックスを2～3回に分けて加える。その都度、ダマにならないように、滑らかになるまで泡立て器で混ぜる。
- ④ フライパンを中火で加熱し、温まったら弱火にし、薄くサラダ油をひいて、生地を焼く。
- ⑤ 生地をひっくり返し、焼き目がつくまで、弱火で裏面を焼く。
- ⑥ 生地がしっとりなるように、焼けた順に生地にラップをかけて、粗熱を取る。繰り返して、生地を12枚焼く。
- ⑦ 生地の粗熱が取れたら、あんを挟む。保存するときは、全体をラップで包むと全体が馴染んでおいしくなるよ！



@mochimugikun

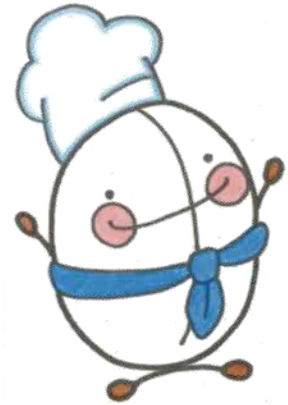
#お好み焼き

#豚玉

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きらり



お好み焼き

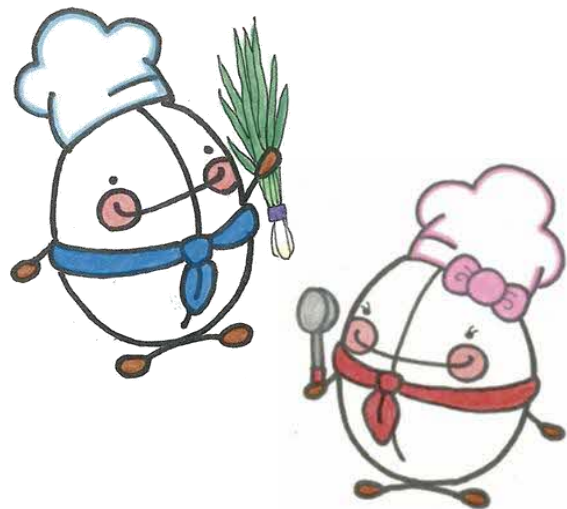
(材料) 5個分

もち麦粉	60g		
薄力粉	140g		
かつおだし	400ml	油	小さじ1
長いも	50g	中濃ソース	大さじ4
豚バラ肉(薄切り)	250g	マヨネーズ	大さじ4
キャベツ	400g	青のり	大さじ1
青ねぎ	8本	削りかつお	適量
天かす	大さじ4		
紅しょうが	20g		
卵	4個		



(作り方)

- ① ボウルにかつおだしを入れ、すりおろした長いもを加える。
- ② ①にもち麦粉をふるい入れ、泡立て器で全体を混ぜ合わせる。
- ③ ②の生地にキャベツ、ねぎ、天かす、紅しょうが、卵を加えたら、スプーンなどで手早くかき混ぜる。
- ④ ホットプレートを180℃前後に熱し、油をひく。
- ⑤ 生地を直径18cmくらいの円形に流し、厚さが平均するよう整えたら、上に豚バラ肉を並べる。
- ⑥ 3分ほどして、生地の周囲が乾いてきたら、ひっくり返す。
- ⑦ 返したら蓋をして、4～5分間蒸し焼きにする。
- ⑧ もう一度ひっくり返し、2～3分焼いたら完成。
- ⑨ お好みのソースを塗り、マヨネーズ、青のり、削りかつおなどをふりかける。



@mochimugikun

#たこ焼き

#手作りたこ焼き

#もち大麦粉 #もち麦粉

#もち麦マルシェ

#もち麦くん #きりり



たこ焼き

(材料) 60個分

-生地-

もち麦粉	90g
薄力粉	210g
卵	2個
水	900ml

-具-

茹でだこ	約200g
青ねぎ	適量
天かす	適量
紅しょうが	適量

-トッピング-

ソース	適量
マヨネーズ	適量
削りかつお	少々
青のり	少々

(作り方)

- ① 茹でだこは焼いた時に縮むので、少し大きめに切る。
- ② ボウルにもち麦粉、卵、水を入れ、泡立て器で混ぜ合わせて生地を作る。
- ③ 予め強火で熱しておいたたこ焼き器に油をひき、②の生地をたこ焼き器の穴に流し込む。
- ④ 茹でだこを③の上から入れる。
- ⑤ 茹でだこを入れた後、すぐに刻んだ紅しょうが、天かす、ねぎをお好みの量だけ入れる。
- ⑥ 茹でだこを入れて1~2分で、たこ焼きのまわりが黄色く色づくので、周りにはみ出た生地をキリで穴に寄せる。
- ⑦ たこ焼きの周りが盛り上がるまで、さらに1分ほど焼く。
- ⑧ 生地が固まりかけたら、穴に沿ってキリでたこ焼きをくるっと回す。
- ⑨ 表面がきつね色になったら皿に盛り、ソース、青のり、削りかつお、マヨネーズをトッピングして完成。

もち麦くんときらりのちぎりパン



@umi0407

ちぎりパン作家

#kawaii ちぎりパン

#3D ちぎりパン

#タワーオブちぎりパン

考案者であり、キャラパンの先駆者
圧倒的なフォロワー数を誇る、人気
インスタグラマー。

今回、美作市のために、もち麦粉を
使った「もち麦くんときらりのちぎりパ
ン」を作り、レシピを紹介してくれた
よ！



@mochimugikun



ハイジのちぎりパン

キャラパンは難しいという方には
16等分にしてハイジのちぎりパン！

あんパン

スクエア型がない方には
12等分にしてあんパン！

(材 料) 18cmスクエア型

-生地-

強力粉 (ゆめブレ+強力1等粉8:2)	170g
もち麦粉	30g
小麦たんぱく	4g
インスタントドライイースト	3g
砂糖	17g
塩	2.5g
スキムミルク	小さじ1
水	143g
バター	13g
はちみつ	5g

-デコレーション-

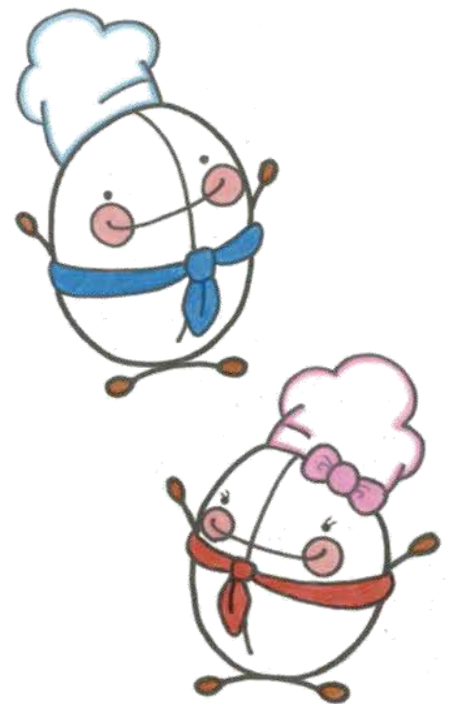
ブラックココアパウダー+水
紅麴パウダー+水

-カラーリングと分割-

ピンク	26g+紅麴パウダー
手	16g÷32個
リボン	11g÷8(÷3)
白	残りの生地
顔	16等分

(作り方)

- ① 下準備に型バター。パウダー類はペースト状に。バター、水分は常温に。
- ② ボウルに粉、イースト、砂糖、塩、スキムミルクを計り入れる。
- ③ ホイッパーで均一になるように混ぜ、はちみつ又は水あめを計り入れる。
- ④ 水分を注ぎ入れスケッパーで粉気がなくなるまで合わせる。
- ⑤ ひとかたまりになったら台に出し捏ねる。
- ⑥ 伸ばしごね1~2分。V字ごね5~7分。
- ⑦ 表面がツルっとしたらバターを混ぜ混む。
- ⑧ バターが生地に馴染んだら分割してカラーリング
- ⑨ 仕切りを作り、閉じ目を下にボウルに入れ、カバーして一次発酵。
- ⑩ フィンガーテスト。
- ⑪ ガス抜き。
- ⑫ 分割。
- ⑬ まるめてベンチタイム。
- ⑭ 成形
- ⑮ 型に並べ二次発酵
- ⑯ 焼成 予熱180℃→150℃ 25分ほど



-ハイジのちぎりパン-

- ① ①~⑮の工程通りにする。(カラーリングは必要ない)
- ② ⑯の焼成直前に茶こしで強力粉(分量外)をまぶす。
- ③ 焼成開始7分ほどで型を覆うようにアルミ箔をかけると焼き色がつきにくい

-あんぱん-

- ① ①~⑮の工程後、適量のお好みのあん20gを入れ丸めて成形する。
- ② 二次発酵後刷毛でてり用卵を塗り、ごま等好みでつける。
- ③ 表面が乾いたら、⑯ 焼成

「もち麦粉」を使ったレシピ集

もち麦マルシェ



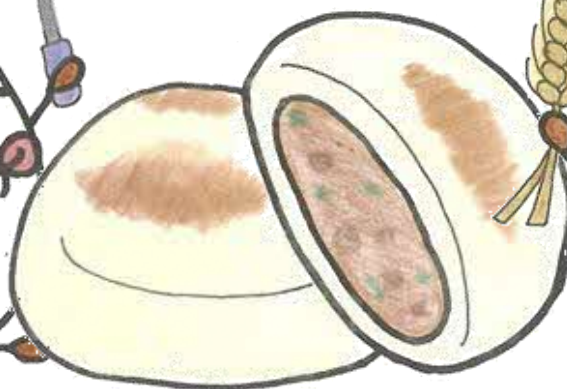
もち実



もち成



もち代



もち作

2021年9月 第2版発行

企画発行：美作市保健福祉部 健康政策課

協賛：大麦食品推進協議会

〒707-0014 岡山県美作市北山390-2

TEL (0868) 75-3912 FAX (0868) 72-7702

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。

