

*旬の野菜や果物と一緒に！

もちきび・もちあわアレンジレシピ！*

レシピ提供：リマ・クッキングスクール
調理：認定インストラクター 鎌田純実



もちきび・もちあわの
アレンジ料理、
是非お試しください！



* もちあわ *

MOCHIAWA

もちもちした食感で適度な粘りが特長的です。お米に混ぜる場合は1~2割が〇。クセがないので様々な料理やスイーツにも。ミネラルなどの微量成分が、全体的にバランスよく含まれています。パントテン酸やマグネシウムも豊富です。



内モンゴル産



3048

有機もちあわ
(内モンゴル産)

200g 540円(税込)
開封前賞味期間：常温で1年



新商品!

国内産



0309

オーサワの有機もちあわ
(国内産)

200g 799円(税込)
開封前賞味期間：常温で1年



* もちきび *

MOCHIKIBI

もちもちした食感でコクがあります。お米に混ぜる場合は1~2割が〇。団子やもちなどにも。食物繊維、マグネシウムが豊富です。必須アミノ酸の一つであるメチオニンが含まれていることも特長です。



内モンゴル産



3047

有機もちきび
(内モンゴル産)

200g 540円(税込)
開封前賞味期間：常温で1年



新商品!

国内産



6659

オーサワの有機もちきび
(北海道産)

200g 745円(税込)
開封前賞味期間：常温で1年



ドライフルーツ入りもちあわ団子



【材料】4個

- ・3048 有機もちあわ (内モンゴル産) 1/2カップ
- ・0228 りんごジュース(ピン) 160~170cc
- ・2155 オーサワの干しあんず(トルコ産) 3個
- ・米飴 15g
- ・塩 少々
- ・レーズン 10g
- ・りんごジュース
- ・干しあんずとレーズンを漬ける... 適量
- ・くるみ (ローストしたもの) 25g

【作り方】

- ① 干しあんずとレーズンはりんごジュースにつけて柔らかくしてから粗みじん切りにする。くるみも粗みじん切りにする。
- ② 鍋にりんごジュースと米飴を入れて煮立て、よく洗ったもちあわを加え、木べらでかき混ぜる。鍋底が見えるようになったら、弱火にして15分炊き、さらに15分蒸らす。
- ③ 粗熱が取れたら、①を加えて4等分にし、丸めて団子にする。

蓮根ともちきびトマトソースのカナッペ



【材料】4人分

- ・蓮根(太めのもの) 6cm
- ・ブロッコリー 20g
- ・しめじ 1/4パック
- ・ラディッシュ 2個
- ・なたね油 適量
- ・塩、こしょう 適量

〈トマトもちきびソース〉

- ・3047 有機もちきび(内モンゴル産) 1/2カップ
- ・トマトソース 1/2カップ
- ・麦みそ 小さじ1

【作り方】

- ① ブロッコリーとしめじは茹でておき、ラディッシュは薄切りにする。
- ② 蓮根は1.5cm幅に切り、フライパンになたね油をしき両面をこんがり焼き、塩・こしょうを少々する。
- ③ 柔らかめに炊いたもちきびを、トマトソースと合わせて麦みそを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ④ ②の上に③をのせ、200℃のオーブンで4~5分焼き、ブロッコリー、しめじ、ラディッシュを飾る。

もちあわとりんごの春巻き

【材料】12本分

- ① りんご 1個
- ① レーズン 20g
- ① レモン汁 大さじ1
- ・塩 少々
- ・シナモンパウダー 少々
- ・水 少々
- ・3048 有機もちあわ(内モンゴル産) 70g
- ・0228 りんごジュース(ピン) 250cc
- ・くるみ(ローストしたもの) 25g
- ・春巻きの皮 6枚
- ・米飴 大さじ2
- ・水溶き小麦粉 適量
- ・サラダ油 適量

【作り方】

- ① りんごは芯を取り、1cm角くらいに切る。鍋に①を加えて水分が無くなるまで15分くらい蒸し煮してから冷ます。
- ② もちあわはよく洗ってからさっと茹でておぼし、りんごジュースと米飴を加える。もちあわが柔らかくなり、とろみができるまで約10分煮て冷ます。
- ③ くるみは粗みじん切りにする。
- ④ 春巻きの皮は斜めに2等分し、三角形の底辺を手前において、①②③をのせ、春巻きを作る要領で巻く。縁の部分は水溶き小麦粉で止める。



⑤ 全体にサラダ油をはけで塗り、200℃のオーブンで約7~8分こんがり焼き、焦げ目がつくくらいまで焼く。

もちきびのグリーンスープ

【材料】4人分

- ・小松菜 1/2把
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・9000 カナール有機オリーブオイル(ルミ種) 小さじ1
- ・3047 有機もちきび(内モンゴル産) 25g
- ・6022 オーサワの野菜パイオン(液体) 小さじ1
- ・水 500cc
- ・塩こうじ 大さじ1
- ・塩、こしょう 適量

【作り方】

- ① 水と野菜パイオン(液体)をあわせておく。
- ② 小松菜をゆで、①から100cc位を加えて、ミキサーなどでペースト状にする。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし塩少々をしながらよく炒め、玉ねぎが半量位になったら洗ったもちきびを加える。残りの①、塩麹も加え、もちきびが柔らかくなるまで10分程煮る。
- ④ ③をミキサーでなめらかなペースト状にする。
- ⑤ ④を温め、最後に②を加える。

