



日本人の食物纖維の摂取量が年々減少している中で、健康面への効果も期待された食物纖維を豊富に含む食品が着目され始めています。このもち麦（大麦）もその一つですが、料理への利用法はあまり浸透していません。そのよう中、身近に利用してもらえるよう、有限会社味源様よりもち麦を使ったお弁当メニューの献立立案の依頼がありました。

はじめに、もち麦の特性を知るために、生活デザイン学科専門科目「食品素材とフードメニュー」の授業で、もち麦を炊く、ゆでる、揚げる、焼くなどの料理に利用し、もち麦特有の食感や味をいかせる調理法を検討しました。その結果をもとに、班ごとに自由なレシピを作成し、試作・評価をもとに、お弁当としてよりよいレシピの検討をおこないました。

もち麦の特性、可能性



プロジェクト概要

- テーマ
もち麦を使ったお弁当メニュー
- パートナー
有限会社 味源
- 担当教員
小口 悅子 教授
- 実施期間
2017年9月～2018年3月



もち麦の料理

お弁当のメニューにとらわれず、もち麦を自由に利用した料理には、もち麦クラunchチョコやお肉の変わりにもち麦を使ったキーマカレー、ロールキャベツ、餃子を試作しました。もち麦の弾力のある食感をいかすことができました。また、炊いたもち麦を焼いた「もち麦でおこげスープ」は、焼いて固くなつたもち麦を、スープに入れることでやわらかく頂きやすくなり、香ばしさも引き立ちました。

