

秋葉の里からの贈り物 雪国うまれ 秋葉そだち

# 秋葉の里 白雪もち麦

秋葉の里が大切に育てた「秋葉の里 白雪もち麦」(品種:はねうまもち)くせのない色白美人なもち麦を生活のなかに取り入れてみませんか。ぜひご賞味ください。

## 基本のレシピ

### 秋葉の里 白雪もち麦のひみつ

#### 色白、もちもち くせになる食感

尾瀬沼が源流の軟水が育んだやさしい味。アミロースフリーのおかげで食物繊維が多く、もちもち感が増しています。

#### Akiha もち麦プロジェクト

「秋葉の里 白雪もち麦」へのかかわりを通して、産・福・学・官が連携し、農業・福祉・健康づくりの各分野で課題解決と魅力向上を図るため取り組んでいます。

#### 食物繊維が豊富、 糖尿病・肥満予防に効果的

白米の25倍の食物繊維を含み、ほかの食材ではなかなか取ることができない水溶性食物繊維を多く含みます。

水溶性食物繊維「β-グルカン」は水に溶けることで粘り気が出て、脂質や糖質の消化吸收を遅らせます。からだに不要なものを排出する効果も。

新潟市のクックパッドはこちら  
もち麦のいろんなレシピ掲載中



### まずは手軽に「もち麦ごはん」

- ①お米を研ぎ、いつも通りの水加減にする。
- ②①にもち麦を入れ、もち麦の2倍の水を加える。
- ③軽くかき混ぜてから、いつも通りに炊飯器で炊く。

#### ポイント!

- もち麦はお米に対して1~3割がおすすめです。  
[3割の例]・お米2合 ・もち麦90g  
・水 いつもの水加減に180cc追加
- 炊く前に20~30分おいてから炊き、炊き上がったらずや長めに蒸らすと、より一層ふっくら炊き上がります。

### 作り置きでいろいろ使える「ゆでもち麦」

- ①大きな鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰してきたらもち麦を入れて15~20分ゆでる。(半透明になってくる)
- ②ざるに移し、流水でぬめりがなくなるまで洗い、よく水切りをする。

#### ポイント!

- ゆでると約3倍の量になります。分量は調整を。
- 冷蔵で2日間、冷凍で2週間保存可能。

# 秋葉の里白雪もち麦 主な販売店・メニュー・加工品取扱店 (秋葉区内)

新潟市秋葉区では  
もち麦の輪が  
広がっています。



	店名	住所	電話番号	もち麦販売	メニュー・加工品
1	アクティブビーンズ	新潟市秋葉区荻野町9-14	(0250) 25-2538		★
2	うめやん Kitchen	新潟市秋葉区程島1927-1	(0250) 47-7472	◆	★
3	うららこすど	新潟市秋葉区小須戸893-1	(0250) 38-5430	◆	
4	割烹 井浦	新潟市秋葉区善道町2丁目9-11	(0250) 22-0038		★
5	割烹 榎形屋	新潟市秋葉区新津本町2丁目2-16	(0250) 22-0284		★
6	コトイロカフェ	新潟市秋葉区新栄町4-23 秋葉区文化会館内1階	(0250) 25-3308		★
7	コトイロキッチン	新潟市秋葉区新津本町1-2-39 新津地域交流センター	(0250) 23-5590	◆	★
8	コレッテ	新潟市秋葉区新津本町1-2-39 新津地域交流センター	(0250) 25-7460	◆	
9	サンカントピュール	新潟市秋葉区美善1丁目3-8	(0250) 47-3677	◆	★
10	中国菜館 飛鳥	新潟市秋葉区新津本町2丁目17-1	(0250) 22-0018		★
11	AKIHA 麺屋 粹翔	新潟市秋葉区美善1丁目13-12	(0250) 23-5506	◆	★
12	にいつフードセンター	各店舗 (小須戸店, ベルシティ店, パルス店, 荻川店)	(0250) 22-0013	●	
13	原信 新津店	新潟市秋葉区程島1865-1	(0250) 21-1327	●	
14	ベジランドにいつ	新潟市秋葉区新津東町3-26	(0250) 21-1183	●	
15	子ども食堂秋葉かけはし	新潟市秋葉区山谷町3-2-8	080-6552-3670		★
16	温泉カフェわかば	新潟市秋葉区天ヶ沢498-1	(0250) 38-5800		★
17	秋葉温泉 花水	新潟市秋葉区草水町1-4-5	(0250) 24-1211	◆	
18	酒井商店	新潟市秋葉区朝日121-1	(0250) 22-7675	◆	★
19	フローラ・アサヒ	新潟市秋葉区古津891-1 新津フラワーランド内	(0250) 23-2541	◆	★
20	御菓子司 羽入	新潟市秋葉区新津本町1-6-30	(0250) 22-0462		★
21	小須戸温泉健康センター花の湯館	新潟市秋葉区天ヶ沢498-1	(0250) 38-5800	◆	
22	あきは日和	新潟市秋葉区新津本町2丁目1-27	(0250) 25-7473	◆	★
23	ウオロク 新津店	新潟市秋葉区新津5163-3	(0250) 24-6111	●	
24	里山ビジターセンター	新潟市秋葉区金津1193	(0250) 22-6911	◆	
25	ウオエイ荻川店	新潟市秋葉区中野5丁目102-11	(0250) 24-8351	●	
26	ひなた薬局	新潟市秋葉区新津東町3丁目4-8	(0250) 21-3166	◆	

「もち麦販売」は精麦した状態のもち麦のパック商品販売店です。◆と●は生産者が異なります。 2021.3.31 作成 (秋葉区役所産業振興課)