



shirayuki  
mochimugi

recipe  
book

秋葉の里 白雪もち麦  
レシピブック

秋葉の里

白雪もち麦を

美味しく食べる



## もち麦ごはん

お米ともち麦を一緒に炊くだけで簡単です！  
まずは「もち麦ごはん」から始めてみませんか

### 材料（4人分）

お米	2合
秋葉の里白雪もち麦	90g
水	適量

### 作り方

- ① お米を研ぎ、いつも通りの水加減にする。
- ② ①にもち麦を入れ、もち麦の2倍の水(180ml)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!

もち麦の量は、お米に対して1～3割がおすすめです。20～30分浸水後に炊き、炊き上がったやや長めに蒸らすと、より一層ふっくら仕上がります。

1人分あたり：エネルギー 399kcal 食物繊維量 2.7g

# ゆでもち麦

このゆでもち麦が  
全てのメニューの  
基本になります

作り方は簡単!

作っておくと、いろいろな料理に応用できます

## 材料 (1回分)

秋葉の里白雪もち麦 50g

水 たっぶりの量

## 作り方

- 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。
- 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!

冷蔵で2日間、冷凍で2週間保存できます。もち麦はゆでると約3倍の量になります。ゆでもち麦は、サラダのトッピングに、スープやみそ汁に、肉だねに混ぜて使うなど、アレンジは無限大です!



50g あたり：エネルギー 170kcal 食物繊維量 4.8g



1人分あたり：エネルギー 177kcal 食物繊維量 4.6g

1人分あたり：エネルギー 186kcal 食物繊維量 3.2g

# もち麦と鶏むね肉の ガパオ風炒め

## 材料 (4人分)

鶏むね肉	1枚 (350g)	A	オイスターソース・ しょうゆ・酒	] 各大さじ1
(下味: 塩 小さじ1/2、 酒・片栗粉 各小さじ2)				
玉ねぎ	1/2個 (100g)		砂糖	大さじ1/2
パプリカ	1/2個		豆板醤 (お好みで)	小さじ1/2 ~
ピーマン	2個		油	大さじ1
にんにく	1片		ゆでもち麦	150g <small>作り方は最初の見開きページを参照</small>
			大葉	8枚
			目玉焼き	4個

## 作り方

- 1 鶏むね肉は皮を取り除き2cm角切り、下味をもみこむ。
- 2 玉ねぎ・パプリカ・ピーマンは1.5cm角切り。にんにくはみじん切り。  
Aを合わせておく。
- 3 フライパンに油を入れ、にんにく、玉ねぎを中火で炒めしんなりしたら、パプリカ、ピーマン、ゆでもち麦を順に加え炒める。
- 4 ゆでもち麦がポロポロになったら、①を加えて炒め、鶏むね肉の色が白っぽく変わったら、Aを加えて炒め合わせる。
- 5 大葉をちぎって加え軽く炒め、器に盛り、目玉焼きをのせる。

### ポイント!

鶏むね肉に火を入れすぎないことが、肉を柔らかく仕上げるコツ。

# もち麦入り ポテトサラダ

## 材料 (4人分)

じゃがいも	150g	塩	少々
にんじん	50g	ゆでもち麦	80g <small>作り方は最初の見開きページを参照</small>
塩・酢	少々	マヨネーズ	大さじ3
ハム	30g	プレーンヨーグルト	大さじ3
きゅうり	1/2本	塩・こしょう	少々
玉ねぎ	50g	サニーレタス	3枚

## 作り方

- 1 じゃがいも・にんじんは1cm角に切り、水からゆで、火が通ったらザルにあげて塩・酢で下味をつける。
- 2 ハム・きゅうりは1cm角に切る。
- 3 玉ねぎは薄切りにして塩でもむ。しんなりしたら水洗いしてしぼる。
- 4 ボウルにマヨネーズとヨーグルトを混ぜ合わせる。
- 5 ④に材料を入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 6 器にサニーレタスをしき、盛り付ける。

### ポイント!

ゆで野菜は熱いうちに下味をつけましょう。



100g あたり：エネルギー 312kcal 食物繊維量 4.0g

## 簡単もち麦肉味噌

### 材料（作りやすい量）

豚ひき肉	100g	A	越後味噌	大さじ 3
生姜みじん切り	小さじ 2		酒	大さじ 5
			砂糖	大さじ 4
			しょうゆ	小さじ 2
			ゆでもち麦	150g

作り方は最初の見開きページを参照

### 作り方

- 鍋に豚ひき肉、生姜みじん切り、Aを入れ、混ぜ合わせながら火をつける。
- 沸騰してきたら弱火にして混ぜながら半分くらいまで煮詰める。ゆでもち麦を入れてさらに煮詰め、好みの硬さに仕上げる。

### アレンジ

- ・ご飯のお供、卵焼きの具、肉味噌うどんに。
- ・温野菜、豆腐や揚げ茄子に添えて一品に。
- ・野菜炒めや麻婆豆腐の肉の代わりに。

### ポイント!

小分けにして冷凍保存すると使いやすいです。

# 鶏肉ともち麦の

## トマトシチュー

### 材料 (4人分)

鶏もも肉	2枚 (500g)	オリーブ油	大さじ1
(下味: 塩 小さじ2/3、こしょう少々)		ゆでもち麦	160g
玉ねぎ	1個 (200g)	<small>作り方は最初の見開きページを参照</small>	
しめじ	1パック (100g)	塩・こしょう・	各適量
トマトジュース	300ml	ゆでたブロッコリー	
トマトケチャップ・	各大さじ2	ピザ用チーズ	80g ~
中濃ソース・酒			
砂糖	小さじ1		

A

### 作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、下味をつける。玉ねぎは1cm幅のくし切り、しめじは石づきを切り落としほぐす。Aを合わせる。
- ② フライパンに油をしき、鶏肉の皮を下にして焼く。焼き色が付いたら裏返し、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、しめじとゆでもち麦を順に加えて炒め、ゆでもち麦がポロポロになったらAを加える。煮立ったらアクを取り除き、蓋をして弱めの中火で15~20分煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を調える。(蓋をしたまま5~10分おくとよりとろみが出る) 器に盛り、ブロッコリー、チーズをのせ、オーブントースターで7~8分焼く。



1人分あたり: エネルギー 576kcal 食物繊維量 7.2g



1人分あたり：エネルギー 341kcal 食物繊維量 5.5g



1人分あたり：エネルギー 172kcal 食物繊維量 4.6g

# 春巻

## 材料（4人分）

A	長ねぎ	1/2 本	しょうゆ・砂糖・ 塩・ごま油・ オイスターソース	各少々
	干しいたけ(戻したもの)	30g		
	ゆでたけのこ	30g		
	豚肉	30g	ごま油	少々
	春雨(戻したもの)	少々	春巻の皮	8枚
	卵	1個	小麦粉	少々
	ゆでもち麦	130g	揚げ油	適量

作り方は最初の見開きページを参照

## 作り方

- ① 長ねぎは斜め薄切り、しいたけ、たけのこ、豚肉は細切り、春雨は食べやすい長さに切る。卵はほろほろに炒める。
- ② Aを豚肉、しいたけ、たけのこ、長ねぎ、春雨の順に炒め、火が通ったらゆでもち麦と Bを加え味を調える。ほろほろ卵を加え軽く炒め、仕上げにごま油を少々加える。汁気を切って冷ましておく。
- ③ ②を春巻の皮で包み、巻き終わりを少しの水で溶いた小麦粉でとめる。
- ④ 揚げ油 160℃で、春巻を転がしながら揚げる。
- ⑤ お好みでしょうゆ、マスタード、酢(分量外)を付ける。

### ポイント!

低めの温度の油でゆっくり揚げることで、冷めても皮がパリパリです。

チン ゲン サイ

# 青梗菜とカニの煮込み

## 材料（4人分）

青梗菜	200g	カニ肉(缶詰で可)	80g
長ねぎ	1/3 本	中華スープ	200ml
きくらげ	8枚	塩・砂糖	各少々
しめじ	20g	ゆでもち麦	130g
にんじん		<small>作り方は最初の見開きページを参照</small>	
(うす切りにしてゆでたもの)	4片	水溶き片栗粉	適量
ねぎ油・ごま油	各少々	(水1:片栗粉1)	

## 作り方

- ① 青梗菜は4等分に切り、長ねぎは斜め薄切り、きくらげは1口サイズにし、しめじは石づきを切り落とし小さくほぐす。
- ② 鍋をよく熱してねぎ油を入れ、①とカニ肉を炒める。しばらく炒めたら、中華スープを加え、塩と砂糖で味を調え3分煮込む。
- ③ ゆでもち麦を加えてさらに少し煮込み、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げにごま油を入れる。

### ポイント!

カニ(カニの缶詰)から味が出るので、調味料は少しくらいOKです。



1人分あたり（ソースは除く）：エネルギー 449Kcal 食物繊維量 3.8g

# もち麦のアランチーノ (ライスコロッケ)

## 材料 (4人分)

にんにく	1片	水	750ml
玉ねぎ	30g	ゆでもち麦	100g
マッシュルーム	30g	<small>作り方は最初の見開きページを参照</small>	
モッツアレラチーズ	100g	コンソメ (顆粒)	5g
バター	50g	トマト缶	50g
塩	2g	小麦粉・全卵・パン粉	適量
お米 (研がない)	100g	揚げ油	適量

## ポイント!

アランチーノが破裂しないようにパン粉を2度付けします。

## アレンジ

作り方④まで作れば「もち麦トマトリゾット」としてもおいしく召し上がれます。多めに作って、まずはリゾットで、翌日にアランチーノにどうぞ。



## 作り方

- ① にんにく、玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは薄切り、モッツアレラチーズは8mm角に切る。
- ② バターを鍋に入れて火にかけ、にんにく、玉ねぎと塩ひとつまみを入れて炒める。しんなりしてきたらお米を入れ軽く炒める。
- ③ ②にマッシュルームを入れてさらに炒め、水を4~5回に分けて少しずつ入れお米を煮る。お米に火が入ったらゆでもち麦を加える。
- ④ ③にコンソメ (顆粒) とトマト缶のトマトを潰したものを加え、仕上げにモッツアレラチーズを入れて、塩で味を調える。
- ⑤ ④を冷まし30gずつボール状に丸め、小麦粉⇒全卵⇒パン粉⇒全卵⇒パン粉の順で、パン粉を2度付けし、180℃の高めの油で色よく揚げる。

## トマトソースを添えると一層本格的に!

作り方: バター (10g) でにんにくみじん切り (1片分) と玉ねぎみじん切り (50g) を炒める。ケチャップ (大さじ1) を加えて少し炒め、トマト缶 (200g) を入れてとろみがつくまで煮詰める。

# もち麦スコーン

## 材料 (4人分)

A	バター	100g	ゆでもち麦	80g
	薄力粉	180g	作り方は最初の見開きページを参照	
	ベーキングパウダー	大さじ1	牛乳(生地用)	110ml
	グラニュー糖	大さじ1	牛乳(塗る用)	少々
	塩	小さじ1/4	いちごジャム	適量
	レーズン	50g	サワークリーム	適量

## 作り方

- ① バターは1cm角に切る。Aを合わせておく。レーズンはぬるま湯で戻す。
- ② バターとAは冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ ゆでもち麦と牛乳をミキサーに入れてペースト状にする。
- ④ フードプロセッサーに②を入れて7~10秒かける。
- ⑤ ボウルに④を入れ、③とレーズンを加え、さっくり混ぜ合わせる。生地をまとめラップに包んで1時間程度ねかす。
- ⑥ ⑤を2cmの厚さに伸ばして丸型に抜き、表面に牛乳を塗り、天板に並べる。200℃にあたためたオーブンで15~20分焼く。
- ⑦ お好みでジャムとサワークリームをつける。



1人分あたり：エネルギー 501kcal 食物繊維量 3.6g



## タピオカ

## ココナッツミルク

### 材料（4人分）

くだもの (キウイ、マンゴー、ブドウなど)適量	
ココナッツミルク	200ml
牛乳	150ml
砂糖	40g
タピオカ（ゆでたもの）	400g
ゆでもち麦	200g

作り方は最初の見開きページを参照

### 作り方

- ① くだものを食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋にココナッツミルク、牛乳、砂糖、タピオカ、ゆでもち麦を入れて沸騰するまで温める。
- ③ ②を冷やしておく。
- ④ 器に②とくだものを入れる。

1人分あたり：エネルギー 379kcal 食物繊維量 5.3g



# 秋葉の里 白雪もち麦の紹介

食物繊維を豊富に含み、  
糖質の吸収を抑えます

糖尿病  
肥満予防に  
効果的

特徴(原品種との比較)

食味・もちもち感に優れています。

$\beta$ -グルカン含有量が1.4倍

アミロースフリー

アミロースが無いぶん食物繊維が多く、もちもち感が増しています。

◆血糖値の急上昇を抑制

◆脂肪の吸収を抑える ◆血中コレステロールの低下

## 秘密は 食物繊維に

白米の約25倍の食物繊維を含みます。食物繊維には2種類あり、他の食材ではなかなかとることができない水溶性食物繊維を多く含みます。



### 水溶性食物繊維の効果

- ①糖質の消化・吸収をゆるやかに
- ②血糖値の急上昇を防ぐ
- ③脂質の吸収を緩やかに
- ④腸内の善玉菌のエサ→増やす

### 不溶性食物繊維の効果

- ①水に溶けず腸内で水分を吸ってふくらみ、便のかさを増す
- ②排便を促し便秘の解消

糖質と脂質の  
吸収を抑える

水溶性食物繊維

「 $\beta$ -グルカン」

## 品種紹介



寒冷地向け 国内商業生産第一号

品種 はねうまもち

雪国、新潟県上越市で生まれたもち麦は雪解けの妙高山に現れる雪形から「はねうまもち」と名付けられ、初めてこの新潟市秋葉区で栽培されました。肥沃な土壌と冬季に広がる雪原の下で育まれる、くせない色白美人な「秋葉の里 白雪もち麦」をぜひ一度ご賞味ください。

セカンドミール効果

もち麦を食べることで、その次にとる食後の血糖値にも影響を及ぼします。朝食にもち麦を食べれば、効果は一日中続きます。



# Akiha もち麦プロジェクトの紹介

新潟市秋葉区産「秋葉の里白雪もち麦」の地域ブランド確立を目指し、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っています。

## ～誇れる地域ブランドへ～



地元の製菓店などが加工品を開発・販売することで、生活に取り入れるきっかけを創出しています。



## 健康レストランプロジェクト

地元のレストランなどに、もち麦を使った身体にいいメニューを提供してもらい、住民の健康増進に役立つ取り組みを行っています。

## ～福祉と農業の連携～



福祉施設が栽培をはじめ一連の作業を行っています。もち麦を通して、障がい者の働く場を生み出せるよう目指しています。また、園児との農業体験を通じた交流を行っています。

## ～健康機能性の分析～



新潟薬科大学はもち麦の健康機能性を分析し、健康・自立の啓発を行うとともに、商品開発に取り組んでいます。

## ～給食～地域理解・食育の推進～



もち麦に関する学習を通して地域への愛着心を育てます。給食に取り入れることで、地域の農産物の周知と家庭での普及を図ります。



障がい福祉施設

親和福祉会  
・栽培・収穫・精麦  
・製粉・販売

産業創造促進

新潟市

秋葉区役所

・もち麦PJコーディネート  
・健康レストランPJ

大学研究機関

新潟薬科大学

・健康機能性の分析・評価  
・健康維持食としての啓発活動

農業相互扶助

JA新潟かがやき

・栽培指導・販売

農業法人

白銀カルチャー  
・栽培・収穫・販売

商品開発・製造・販売

秋葉区のシェフ

・秋葉区のレストラン、製菓店など

# shop

## 秋葉の里白雪もち麦 主な取扱店

取扱店情報は令和7年9月末時点のものです。

買う  
(もち麦)

JA新潟かがやき直売所ベジランド	新潟市秋葉区新津東町3-9-26
にいつフードセンター 各店	新潟市秋葉区
ウオロク 県内各店 (一部店舗を除く)	
ぽんしゅ館コンプレックス	新潟市中央区花園1 新潟駅
キラキラマーケット	新潟市中央区清五郎336

買う  
(お菓子等)

御菓子司 羽入	新潟市秋葉区新津本町1-6-30
サンカントピュール	新潟市秋葉区美善1-3-8
コッペちゃん	新潟市秋葉区朝日140-2
カフェ ゲオルク	新潟市秋葉区小須戸3446-1

食べる

うめやん kitchen 直売所	新潟市秋葉区程島1927-1
コトイロキッチン	新潟市秋葉区新津本町1-2-39
中国采館 飛鳥	新潟市秋葉区新津本町2-17-1



店舗情報をもっと知りたいときは秋葉区役所ホームページをチェック!

新潟市秋葉区役所産業振興課 Tel: 0250-25-5337 Email: sangyo.a@city.niigata.lg.jp



shirayuki  
mochimugi



### Teachers

もち麦レシピ考案



中国采館 飛鳥  
青木鴻一先生



家庭料理教室さちこ  
園田幸子先生



新潟調理師専門学校  
吉田奈美先生



新潟調理師専門学校  
仁科誉広先生



新潟調理師専門学校  
堀越賢一先生

令和7年10月発行