



## もちきびは雑穀

雑穀は穀類に属します。穀類の代表的なものに、こめ、こむぎ、おおむぎ、とうもろこしなどがあります。穀類は、炭水化物のデンプン含量が多く、主食として食べられており重要なエネルギー源です。

## 雑穀とは

穀物でも「主食以外に日本人が利用している穀物」の総称を雑穀といいます<sup>1)</sup>。雑穀には、イネ科の植物である「ひえ」、「あわ」、「きび」、「もろこし」、「ライ麦」、「えんぱく(オートミール)」、「はとむぎ」や、ヒユ科の植物である「アマランサス」などがあります。

## もちきびの特徴

きびには、米と同じようにうるち種ともち種があります。もち種である「もちきび」はねばりがあり、加熱すると卵風味のとろみとコクがでてきて、おいしく食べられます。きび団子などにも使われています。

穀類

こめ

こむぎ

おおむぎ

とうもろこし

雑穀

ひえ

あわ

もろこし

きび

えんぱく  
(オートミール)

はとむぎ

アマランサス

# 作ってみよう！

きびには、「うるちきび」と「もちきび」がある。  
今回はもちきびを使ったレシピを紹介！

## もちきびの準備



・もちきびは米の2分の1ほどの大きさ。

### 【洗い方】



- ・ボールにもちきびを入れて、水で洗い水を捨てる操作を**3～5回**行う。
- ・洗米の最後に水を切るときは、**目が細かい茶こし**のようなもので行う。



- ・洗わなくてもよいが、洗わない場合、出来上がりで「とうもろこし」のような臭いがする。
- ・1回目は水を捨てる際、もちきびが水と一緒に流れてしまう場合もあるが、最初の1回で十分な吸水ができるため、二回目からは流れにくくなる。

### 【浸漬】

- ・もちきび単体で使用する場合は、粒が細かく洗米で吸水されているため**不要**
- ・米と一緒に炊く場合は、米だけ最初に浸漬しておく(目安15～30分)。

### 【加える水の量】

- ・米は重さの1.4倍の水、**もちきびは同量の水**を加える。
- ・一緒に炊く場合は、初めに米の炊飯に必要な水をいつものようにメモリに合わせて入れる。次に**もちきびの重さと同量の水を足す**。

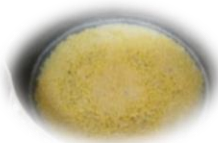
# 炊飯

## 粥の場合

【材料】 (4人分)  
 もちぎび 200g  
 水 400~800 ml  
(好みの硬さに合わせて水の量は調整する)  
 塩 少々\*

### 【炊き方】

- ①中鍋にもちぎびと水を加えて火にかけ、木べらで軽くまぜながら加熱する。
  - ②沸騰したら極弱火にし、とろみが出て芯がなくなるまで焦がさないように10分から15分加熱する。
- \*炊飯時に塩少々を加えて、味をつけてもいい。



## 飯の場合

【普通の硬さの飯-炊飯器を使用する場合-】  
 やや粘りがあり、もちもちした食感になる。

【材料】 (2~3人分)  
 米 160g (1カップ)  
 もちぎび 大さじ1  
 水 224g + 15g  
 塩 少々

### 【炊き方】

- ①洗米した米を炊飯釜に入れメモリ1まで水を入れて、15分程度浸漬する。  
(炊飯器の種類によっては浸漬不要の機種があるので、その場合は浸漬不要)
- ②準備したもちぎびと大さじ1 (15g) の水、塩少々を加え、炊飯する。



【やや粘りがある硬さの飯-炊飯器を使用する場合-】  
 もち米で炊いたこわ飯のような食感になる。

【材料】 (4人分)  
 米 160g (1カップ)  
 もちぎび 160g (1カップ)  
 水 224g + 160g  
 塩 少々

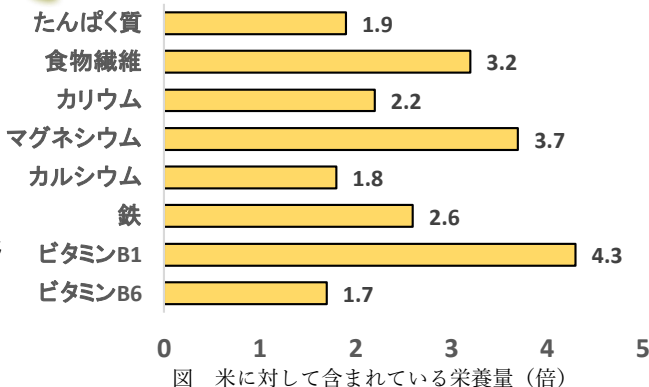
### 【炊き方】

- ①洗米した米を炊飯釜に入れメモリ1まで水を入れて、15分程度浸漬する(炊飯器の種類によっては浸漬不要の機種があるので、その場合は浸漬不要)。
- ②準備したもちぎびと160gの水、塩少々を加え炊飯する。



# 栄養について

たんぱく質、食物繊維、ミネラル(カリウム、マグネシウム、カルシウム、鉄)、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>が米に比べて豊富に含まれている<sup>2)</sup>



※グラフは米の栄養量を「1」とした場合のきびの栄養量を示す。

## ・疲れた時に

ミネラルやビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>6</sub>が豊富なため代謝を促進し、体を活性化します。  
疲れた時に、もちきびを献立に加えてみてください。

## ・便秘ぎみな時に

食物繊維が多いので、大腸の蠕動運動を促進し、排便につながります。便秘ぎみな時に、もちきびを献立に加えて試してみてください。

# 料理例

## もちきびの野菜炒め

きびには、ビタミンA・E・Cが含まれていないため、にんじんやニラ、きのこ類で補う。

### 【材料】 (4人分)

もやし	1袋	もちきび飯	50g
ニラ	1束	(「普通の硬さの飯」参照)	
しいたけ	2枚	みそ	大きじ3
にんじん	二分の一本	みりん	大きじ2
ごま油	大きじ1	酒	大きじ1
		豆板醤	小さじ1

### 【作り方】

- ①もやしは水洗い、にんじんは千切りにして、ニラは2~3cm幅に切る。
- ②しいたけはスライスする。
- ③①、②をごま油で炒める。
- ④もちきびと調味料を加えて炒める。



## もちきびナゲット

カレー味で子ども食べやすい！お手軽レシピ。

### 【材料】 (2~3人分)

もちきび飯	160g	油	適量
(「普通の硬さの飯」参照)		カレー粉	小さじ1/2
人参	20g	薄力粉	大きじ3
しめじ	20g	こしょう	適量
玉ねぎ	20g	揚げ油	適量
		付け合わせ	
		レタス	
		ミニトマトなど	

### 【作り方】

- ①みじん切りにした野菜を油で炒めた後、カレー粉を加え、香りがでるまで炒め、ボールに移す。
- ②粗粒が取れたら、薄力粉を加え、こしょうで味をつけたものを楕円型に成形して、160℃の油で色づくまで揚げる。



## もちきび団子

シンプルな甘さ。レンジで作れる簡単もちきびスイーツ。

### 【材料】 (2個分)

もちきび	30g
水	40~60g
(レンジによって要調整)	
黒砂糖(粉状)	3g



### 【作り方】

- ①耐熱容器にもちきび(準備参照)と水を加えラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱後、10分蒸らし、もちきび飯を作る。
- ②①をすりこぎなどでつぶしてもち状にし、濡れたスプーンで一口大に丸める。
- ③まるめたもちきび団子に黒砂糖をふりかける。

### 参考文献

- 1) 日本雑穀協会, <https://www.zakkoku.jp/>
- 2) 食品成分データベース, <https://fooddb.mext.go.jp/>