

つこうてみんな



本品は、国内産はだか麦をレトルト加工した食品です。味付けをせず、柔らかく加工していますので、調理素材として様々な料理に、そのまま混ぜるだけで手軽にご使用できます。

1. 荷姿、保存方法、賞味期限



荷 姿：8kg ダンボール (200g×40 袋入り)
保存方法：常温(開封後は速やかにご使用下さい。)
賞味期限：製造日より1年

2. 調理例



麦ごはん



はだか麦のコロッケ



はだか麦のミネストローネ

3. 「つこうてみんな」の原料及び食物繊維量

- ・国内産はだか麦を100%使用しています。
- ・製品100g中に食物繊維2.6g、内、β-グルカンを1.7g(当社分析)含んでいます。

4. 「はだか麦」とは

- ・大麦の一種で、国内において年間約1.4万tが生産されています。(国内産大麦全体の生産量の1割程度。)
- ・他の大麦よりも食味が良いと言われ、麦ご飯に適しているとされています。また、麦味噌、麦焼酎にも風味が良いとされ、こだわりの原料と言われています。
- ・はだか麦は精白米と比べ豊富に食物繊維を含みます。特に、近年米国でも注目されています。水溶性食物繊維のβ-グルカンを多く含んでいます。(β-グルカンは血糖値上昇抑制、血中コレステロール低下、腸内環境改善等の機能が科学的に証明されており、既に米国や欧州では機能表示が認められています。)

THE TORIGOE CO., LTD.

THE TORIGOE CO., LTD.

鳥越製粉株式会社

Recipe

カンタン! おすすめ!



麦ごはん

温かいごはんに「つこうてみんな」を混ぜるだけ。おいしい麦ごはんがカンタンにできます。

【材 料】 温かいご飯 120g (一膳分)
つこうてみんな 30g

※ご飯に20%混ぜる配合です。

- 【作り方】 1. 温かいご飯を茶碗に入れる。
2. 「つこうてみんな」を加え、軽く混ぜ合わせる。
3. おいしい麦ごはんのできあがり。

鳥越製粉株式会社

Recipe



はだか麦のポテトサラダ

国産大麦(はだか麦)100%の「つこうてみんな」を使用したポテトサラダです。

【材 料】(4人分)

つこうてみんな	50g
じゃがいも	150g
玉ねぎ	15g
にんじん	15g
ベーコン(カリカリに焼いたもの)	20g
マヨネーズ	大さじ2強
上白糖	小さじ1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
塩	少々
白こしょう	少々

- 【作り方】 1. じゃがいもは皮をむき、大きめに切って茹でる。
2. にんじんは5mm角に切り、茹でる。玉ねぎは薄切りし、水にさらす。
3. ベーコンは約5mm幅に切り、カリカリになるまで焼く。
4. 茹であがったじゃがいもは水を捨て、粉ふき芋にし、熱いうちに潰す。
5. 4. に、つこうてみんな、にんじん、水気を切った玉ねぎ、ベーコン、マヨネーズ、上白糖、コンソメ、白こしょうを加え、全体を混ぜ合わせる。
6. 味見をし、必要であれば塩を加える。

THE TORIGOE CO., LTD.

鳥越製粉株式会社

Recipe



はだか麦のミネストローネ

国産大麦(はだか麦)100%の「つこうてみんな」を使用した、ミネストローネです。

【材 料】(4人分)

つこうてみんな	50g
ベーコン(できればブロック)	50g
玉ねぎ	100g
にんじん	50g
セロリ	50g
じゃがいも	1個
にんにく	1個(5g)
ホールトマト(缶詰め)	100g
コンソメ(固形)	1個
塩	少々
黒こしょう	少々
水	500cc

- 【作り方】 1. にんじん、玉ねぎ、セロリ、じゃがいもは1cmの角切りにする。ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。じゃがいもは使う直前まで水にさらしておく。
2. 鍋にオリーブオイルをひき、ベーコンを少し焼き目がつくまで炒め、にんにくを加え、弱火で焦がさないように香りを出す。
3. にんじん、セロリ、玉ねぎ、じゃがいもを加え、さっと炒める。
4. トマト缶を加え、さっと炒める。
5. 水500cc、コンソメを加え15分煮込む。
6. つこうてみんなを加え、軽く温め、塩、こしょうで味を調える。

THE TORIGOE CO., LTD.

はだか麦と彩り野菜の和え物

国産大麦（はだか麦）100%の「つこうてみんね」を使用した、和え物です。



【材 料】（4人分）

つこうてみんね	50g
乾燥ひじき	1g
いんげん	3本
レンコン	40g
にんじん	15g
油揚げ	1/2枚
サラダ油	小さじ2
薄口醤油	小さじ1 1/2
おろし生姜	少々
お好みで柚子やカボス、レモンの絞り汁	少々

- 【作り方】
1. ひじきは、水でさっと洗った後、戻す。ざるにあげ、水切りする。
 2. いんげんは、塩少々の熱湯で茹で、斜め切りにしておく。
レンコンはイチョウ切りにし、茹でておく。にんじんは千切りにする。
 3. 油揚げはフライパンで少し焼き目がつくまで、両面を焼き、千切りにする。
 4. ボールに、サラダ油、薄口醤油、おろし生姜、お好みで柑橘の絞り汁を入れ混ぜ、つこうてみんね、ひじき、いんげん、レンコン、にんじんを入れ、更に全体を混ぜる。味がうすいようであれば、塩で調える。
 5. 油揚げは調味液を吸うので、最後に合わせるかトッピングする。

はだか麦の コロケ

国産大麦（はだか麦）100%の「つこうてみんね」を使用した、コロケです。



【材 料】（4人分）

つこうてみんね	120g
合挽きミンチ	150g
じゃがいも	400~500g
玉ねぎ	1/2個
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
塩、こしょう	少々
薄力粉、溶き卵、パン粉	適量
サラダ油（揚げ油）	適量
お好みでとんかつソース	

- 【作り方】
- ①じゃがいもは皮を剥き、大きめに切り、水にさらす。
玉ねぎはみじん切りにする。
 - ②じゃがいもは茹で、水気を切り、温かいうちに潰す。
 - ③玉ねぎはサラダ油で透明になるまで炒め、挽き肉を入れ、肉の色が変わるまで炒め、酒、醤油、砂糖で味付けをする。
 - ④じゃがいもと③、つこうてみんね、塩、こしょうを合わせ、俵型またはボール状にし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付け、170℃の中温で揚げる。

*コロケの種、半量に対し、カレー粉小さじ1 1/2を加えるとカレー味になり2種類の味が楽しめます。

はだか麦と水菜のツナサラダ

国産大麦（はだか麦）100%の「つこうてみんね」を使用した、サラダです。



【材 料】（4人分）

つこうてみんね	50g
ツナ缶	1缶（70g）
れんこん	100g
水菜	30g
薄口醤油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩、黒こしょう	少々

- 【作り方】
- ①れんこんは皮を剥き、薄切りし、水にさらした後、茹でる。
 - ②つこうてみんねは熱湯にさっと通し、水気を切る。
 - ③つこうてみんね、れんこんをボールに入れ、薄口醤油で下味をつける。
 - ④③に汁気を軽く切ったツナ、水菜、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせ塩、黒こしょうで味を調える。

はだか麦の きのこリゾット

国産大麦（はだか麦）100%の「つこうてみんね」を使用した、きのこリゾットです。



【材 料】（4人分）

つこうてみんね	300g
ベーコン	4枚
玉ねぎ	1/3個
きのこ	150g
（しめじ、マッシュルーム、舞茸等をミックスする）	
チーズ（溶けるタイプ）	60g
水	100~120cc
コンソメ（顆粒）	小さじ1 1/2~小さじ2
牛乳	150cc
塩	少々
黒こしょう	少々
オリーブオイル又はバター	適量

- 【作り方】
- ①ベーコンは5mm幅に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
きのこは小房に分ける。マッシュルームは厚めにスライスする。
 - ②熱したフライパンにオリーブオイルまたはバターをひいて、玉ねぎ、ベーコン、きのこの順にしっかり炒める。
 - ③②に つこうてみんね を入れさっと炒め、水、コンソメ、牛乳を入れる。
 - ④全体を混ぜ、水分がほぼ無くなったら、チーズを加え、溶かす。
塩、黒こしょうで味を調える。