



産学連携 もち麦レシピブック
西九州大学短期大学部・長崎短期大学
短大生の開発レシピ



発刊によせて

西九州大学短期大学部・長崎短期大学
担当者一同

令和5年度、多久市で農産物を生産、販売している(株)永石農産様より佐賀県産「もち麦」のレシピ開発の依頼を受け共同研究を開始しました。開発の目的は、「もち麦」の販売促進・需要拡大です。この地域企業の課題に応えるため、栄養士を目指す短大生が授業を通して購入者のもち麦消費の増加に繋がるレシピ考案とレシピの提供にチャレンジしました。今回は、永石農産にご提供頂いたもち麦を使って栄養士養成コースがある連携校同士で協力し、西九短大の田中ゼミ、長崎短大の菊池グループで本活動を行いました。それぞれのグループでレシピを考案し、相互に意見を出し合いながら最終的に両短大の合同レシピブックが完成しました。レシピ完成の直前の2月には両短大生による合同試食会を行い、両短大と永石農産の関係者はもとより、佐賀市観光協会関係、白石町役場から地域の代表としてご参加頂き試食、ご意見を頂戴しました。また2月、3月には佐賀城下ひなまつり、佐賀県TSUNAGIコンベンションに出展、本取組を紹介いたしました。学生たちが試行錯誤して作り上げたこの12品のもち麦レシピを地域の方々にご活用頂き、もち麦をより多くの方々に食して頂けることがレシピ作成者である未来の栄養士の何よりの喜びです。最後になりましたが、本研究は西九州大学短期大学部 令和5年度学長裁量経費「短期大学が進める研究」を受けたもので本誌発刊にあたり深く感謝申し上げます。

令和6年3月吉日

掲載レシピ



○西九州大学短期大学部 田中ゼミ

- ・おやき
- ・春巻き
- ・ポタージュ
- ・食パン
- ・かぼちゃパン
- ・蒸しパン
- ・フォンダンショコラ
- ・アイス



○長崎短期大学 菊池グループ

- ・フルーツグラノーラ
- ・おはぎ(梅味・生姜味)
- ・つくね
- ・餃子

西九州大学短期大学部 地域生活支援学科 食健康コース 田中ゼミ (2年生)

江頭舞・大坪美都・田嶋心葉・
廣重直政・宮原響生・新居諒翔・
指導教員 田中知恵

らるる、種々な種類を持つ雑穀類は、
栄養価が高く、健康に良いとされています。
雑穀類について詳しく説明されている
パンフレットをご用意しております。
ご希望の方は、パンフレットの請求
書をお送りください。送料はご負担
となります。お問い合わせは、
こちらまでお願いいたします。

卒業研究でレシピ開発を行
いました。調理技術の高い
精鋭ぞろいのメンバーで意
欲的に取り組みました。



西九州大学短期大学部

https://www.nisiky-u.ac.jp/junior_college/

長崎短期大学 地域共生学科 食物栄養コース 菊池グループ (1年生)

石本ひかり・七條真実・鶴岡あかり・
山口佐和子・指導教員 菊池亮子

1年生後期の「地域の人々」の授業でもち麦グ
ループを結成しレシピ開発を行いました。西九短
大との交流も楽しみに一生懸命取り組みました。



長崎短期大学 <https://www.njc.ac.jp/>
Nagasaki Junior college

(株) 永石農産



『佐賀県多久市よりお米・もち麦をお届け
いたします』
佐賀県内のほぼ中央部にあたり、中山間地
域で豊かな自然に囲まれながら、ホタルが
生息する美しい水を使用し古来から人の活
力の源である雑穀の減肥料・減農薬栽培に
力を入れております。

(株)永石農産オンラインショップ
<https://nagaishinousan.stores.jp/>



調理時のもち麦の処理について

- (ご飯と一緒に炊飯する場合)
- ・もち麦を洗わずにそのまま
使しましょう。
- ・米1合に50gを目安にし、
100ml加水して炊飯をしてく
ださい。
- (後入れする場合)
- ・充分にもち麦を浸漬後、25分
程度茹で使用する。
- ＊再度焼くなど加熱すると水分
が飛び固くなるので、注意して
ください。





もち麦おやき

～作り方～

- ①もち麦ご飯を通常どおり炊飯する。
- ②ゴマ油以外のすべての材料をボウルに入れ混ぜる。
- ③フライパンにゴマ油をしいて好きな大きさに焼いていく。
- ④両面に焼き色がしっかりついたら、皿に盛り付ける。

材料【5人分】

もち麦ご飯	200 g
片栗粉	大さじ1
卵	½個 (25 g)
鶏ガラ (顆粒)	小さじ1
ミックスチーズ	25 g
枝豆 (冷凍)	50 g
ゴマ油	大さじ1
塩・胡椒	少々

栄養計算【1人分】

エネルギー	131kcal	たんぱく質	3.8 g
脂質	5.3 g	炭水化物	15.7 g
食塩相当量	0.4 g	食物繊維	1.36 g





もち麦入り春巻き

～作り方～

- ①. 材料①をすべて細切りにし、おろし生姜を加え炒める。
- ②. 炒めた材料①に調味料②と茹でたもち麦を加える。
- ③. 水溶き片栗粉を加えとろみをつけ器に移し、粗熱をとる。
- ④. 1 2等分に分けて春巻きで包む。
- ⑤. フライパンに油をしき、表面がきつね色になるまで焼く。
- ⑥. 皿に盛り付ける。

①	材料		②	調味料	
	豚もも肉	50g		醤油	大2
	キャベツ	120g		オイスターソース	大1/3
	たけのこ	30g		調味料酒	大1
	生しいたけ	1枚		砂糖	大1/3
	白ねぎ	1/3本		味の素	少々
	おろし生姜	適量		こしょう	少々
	春巻きの皮	12枚		ごま油	少々
	薄力粉	大1 1/2		中華だし	350cc
	もち麦(乾)	100g		油	大1
				水溶き片栗粉	大1

栄養計算【1人分】
 エネルギー384kcal たんぱく質11.6g
 脂質7.4g 炭水化物63.5g
 食塩相当量2.5g 食物繊維 6.4g



～作り方～



もち麦ポタージュ

- ①鍋にバターを入れ、玉ねぎが透明になるまで炒めます。
- ②もち麦と一緒に炊いた米と水を加えて10分から15分煮ます。
- ③ハンドプレス（ミキサー可）で、好みのかげんまですりつぶします。
- ④すりつぶしたものを鍋に戻し牛乳を加え好みの濃度まで煮込みます。
- ⑤最後に塩こしょうで味を調える。

材料【5人分】

もち麦ご飯	150g
玉ねぎ	100g
バター	20g
水	300ml
牛乳	300ml
コンソメ	小さじ1
塩コショウ	お好みで

栄養計算【1人分】

エネルギー120kcal	たんぱく質	2.8g	
脂質	5.3g	炭水化物	14.5g
食塩相当量0.4g	食物繊維	0.77g	





もち麦食パン

材料【二斤サイズ】

・強力粉	100g	(A)		
・お湯 (35~40°C)	100g	(A)		
・強力粉	300g		・もち麦 (乾)	120g
・薄力粉	100g		・イースト	5g
・お湯	250g		・バター	30g
・砂糖	25g			
・塩	10g			

～作り方～

- ① (A) の材料を5分程よく練り混ぜ、8~12時間冷蔵庫に置く。
- ②茹でたもち麦、バター以外の全材料を25分程しっかりとこねる。
- ③その後、バターを加え全体が馴染むまで捏ねる。
- ④室温で濡れ布巾をかけて2.5倍に膨らむまで、発酵させる。
- ⑤生地を4等分にして、軽く丸め30分置く。
- ⑥綿棒で長方形に伸ばし、茹でたもち麦をのせて、巻きながら俵型に形を整え型に四つ並べて入れる。
- ⑦型の縁の高さまで発酵をとって、210°Cで30~35分焼く。

栄養計算【1斤6枚切り分】

エネルギー	202kcal	たんぱく質	5.0g
脂質	2.6g	炭水化物	37.2g
食塩相当量	0.8g	食物繊維	2.46g



～作り方～

- ①かぼちゃ（半量）をつぶして、強力粉、茹でたもち麦、砂糖、ドライースト、塩、水、卵を入れ混ぜる。
- ②粉気が無くなったら、台の上で25分程しっかりと練る。
- ③かぼちゃ（半量）荒く刻んだ状態で加え、全体が均一になるまで、混ぜ合わせていく。
- ④濡れ布巾を被せ、室温で2.5～3倍くらいの大きさまで発酵させる。
- ⑤生地を40gに切り分け丸め、オーブシートにのせる。
- ⑥室温で3倍くらいの大きさまで発酵させ、230度のオーブンで10～12分焼く。

かぼちゃパン

材料【12個分】

- | | | | |
|---------|------|---------|------|
| ・強力粉 | 200g | ・かぼちゃ | 80g |
| ・もち麦（乾） | 75g | ・卵 | 1個 |
| ・砂糖 | 60g | ・水（40℃） | 70ml |
| ・ドライースト | 6.0g | | |
| ・塩 | 2.0g | | |

栄養計算【1個分】

エネルギー	109kcal	たんぱく質	2.9g
脂質	0.7g	炭水化物	21.5g
食塩相当量	0.2g	食物繊維	1.61g





蒸しパン

～作り方～

- ①卵、はちみつ、油、牛乳を混ぜ合わせ、もち麦は25分茹でる。
- ②さつまいもは、1cm角に切る。
- ③全材料を混ぜ合わせ、蒸し器で20分蒸して出来上がり。

材料【8個分】

・卵 (M)	2個
・はちみつ	30g
・油	30g
・牛乳	100g
・ホットケーキミックス	220g
・さつまいも	150g
・もち麦 (乾)	50g

栄養計算【1個分】

エネルギー	214kcal	たんぱく質	4.3g
脂質	6.3g	炭水化物	33.5g
食塩相当量	0.4g	食物繊維	1.78g





もち麦 フォンダンショコラ

材料【10個分】

【生チョコ】	
チョコレート (A)	125g
生クリーム	50g
もち麦 (乾)	50g
【生地】	
チョコレート (B)	200g
卵 (M)	4個
無塩バター	170g
グラニュー糖	60g
薄力粉	100g

～作り方～

- ①チョコレート (A) を刻み溶かす。
- ②生クリームを温め、①に入れ混ぜる。
- ③②と茹でたもち麦を混ぜ合わせバットに移して冷蔵庫に入れる。
- ④チョコレート (B) とバターを溶かし、グラニュー糖を加え混ぜ合わせる
- ⑤卵を溶き、湯煎したまま少しずつ加え混ぜ合わせる
- ⑥つやと粘りが出たら薄力粉を加え混ぜる
- ⑦型に半分流し、中に丸めた④を入れ上から生地を入れる
- ⑧170℃のオーブンで20～25分焼く

栄養計算【1個分】

エネルギー424kcal	たんぱく質	5.4g	
脂質	27.8g	炭水化物	37.2g
食塩相当量0.2g	食物繊維	2.13g	





もち麦アイス

材料【8人分】

・もち麦ご飯	90 g
・牛乳	100 g
・水	100m l
・ゼラチン	3 g
・生クリーム	350 g
・グラニュー糖	90 g
・塩	2 g
・好みの香料	少々

～作り方～

- ①鍋に牛乳ともち麦ご飯、香料を入れ、もち麦ご飯がやわらかくなるまで煮る。
- ②やわらかく煮えたら、ミキサーにかけ滑らかにすり潰し、ゼラチンを加えて溶かす。
- ③生クリームに砂糖を加えて泡立て、30℃くらいに冷やした②と混ぜ合わせて冷凍庫で固まるまで冷やす。

栄養計算【1人分】

エネルギー247kcal	たんぱく質1.7 g
脂質 17.8 g	炭水化物 19.9 g
食塩相当量0.3 g	食物繊維 0.17 g





フルーツグラノーラバー

【1回分 8~9本分】

もち麦	30 g
オートミール	30 g
アーモンドスライス (お好みのナッツ)	20 g
ドライフルーツ	30 g
ハチミツ	20 g
水あめ(あれば)	10 g
ココナッツオイル	小さじ1

～作り方～

①もち麦は、フライパンで炒る。香ばしい香りがしてきたら、水100 mlを入れ10分蒸し煮にし、蓋をあけ水分をとばす。

②①を紙袋に入れ、電子レンジ600Wで2~3分加熱する。(ポップコーンのようにはじけさせる)

③フライパンにスライスアーモンドを入れ香りがでるまで炒り、オートミール、②のもち麦を入れ更に炒る。

④③が全体的に色づいたら、ドライフルーツ、ハチミツ、ココナッツオイル、水あめを入れ絡める。

⑤天板にクッキングシートをしき、④を流しいれる。適当な大きさにカットし、個包装する。

栄養価(1回分 8~9本分)

エネルギー	558 kcal
たんぱく質	12.3 g
脂質	18.0 g
炭水化物	94.0 g
食物繊維	11.2 g





おはぎ

【梅おはぎ】 7個分

【生姜おはぎ】 7個分

・もち米	35 g	・もち米	35 g
・もち麦	12 g	・もち麦	12 g
・水	73 ml	・水	100 g
・こし餡	100 g	・白餡	100 g
・塩	2g	・塩	2 g
・梅	1.5粒	・生姜汁	大さじ½
		・針生姜	適量

～作り方～

【梅おはぎ】

- ① 30分浸漬させたもち米にもち麦を合わせて炊飯 する。
- ② ①が炊けたら軽く混ぜたあと、めん棒で潰し、7等分(15g程度)ずつ分割する。
- ③ こし餡に刻んだ梅干しを混ぜ合わせ7等分(18 g 程度)ずつ分割する。
- ④ 濡らしたさらしを用いて②もち麦ご飯と③梅入り餡を包み、成形する。
- ⑤ 梅を上のにのせ盛り付ける。

【生姜おはぎ】

- ① 30分浸漬させたもち米にもち麦を合わせて炊飯する。
- ② ①が炊けたら軽く混ぜたあとめん棒で潰し、7等分(15 g 程度)ずつ分割する。
- ③ こし餡に食塩と生姜汁を混ぜ合わせ7等分(18 g 程度)ずつ分割する。
- ④ 濡らしたさらしを用いて②もち麦ご飯と③生姜入り餡を包み、成形する。
- ⑤ 針生姜を上のにのせ盛り付ける。

栄養価 (1個あたり 梅おはぎ/生姜おはぎ)

エネルギー	45 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	0.2 g
炭水化物	9.3 g
食物繊維	1.2 g





もち麦入りつくね

【1人分 1個】

もち麦 10g
 鶏ひき肉 20g
 長ねぎ 15g
 大葉 適量
 絹ごし豆腐 10g
 片栗粉 1.5g
 塩 0.5g
 サラダ油 1g

【A】 溶き卵 10g
 生姜汁 1g
 酒 1g
 醤油 0.5g
 塩 0.5g
 【B】 蜂蜜 2g
 醤油 3g
 酒 3g
 みりん 3g

・水溶き片栗粉

水 小さじ1/2、片栗粉 小さじ1/2

～作り方～

①鍋にもち麦とたっぷりの水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして30分茹でる。ザルに上げて水気を切っておく。

②沸騰したお湯に絹ごし豆腐を入れ、弱火で5分程度茹で、ザルに上げておく。

③長ねぎはみじん切りにする。

④大葉で水で洗い、水気をふき取る。

⑤鶏ひき肉と塩を混ぜよく捏ねる。

⑥⑤鶏ひき肉と②絹ごし豆腐を合わせ、【A】を加えてよく混ぜ合わせる。粘りが出てきたら、①もち麦、③長ねぎを加えて、さらによく混ぜ、等分にずる。

⑦フライパンにサラダ油を熱し、丸く成形した肉だねを中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で7～8分程焼く。

⑧つくねの中まで火が通たら、余分な油をペーパーで取り除き、別の鍋で火にかけた【B】加えて全体に絡める。

⑨皿に盛りつけ供する。

栄養価（1人分 1個あたり）

エネルギー 147 kcal
 たんぱく質 6.3g
 脂質 7.0g
 炭水化物 14.3g
 食物繊維 1.3g





もち麦入り餃子

【1皿5個分】

もち麦	10g	【a】	
豚ひき肉	15g	すりおろし生姜	0.5g
塩	0.1g	すりおろしにんにく	0.5g
キャベツ	20g	砂糖	1g
ニラ	5g	しょうゆ	1g
餃子の皮	5枚	オイスターソース	1g
【b】餃子の羽		ごま油	1g
小麦粉	2g		
水	10g		
焼き油	小さじ1/4		

～作り方～

- ①鍋にもち麦とたっぷりの水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして30分茹でる。ザルに上げて水気を切っておく。
 - ②キャベツとニラは3～5mm角のみじん切りにする。
 - ③ボウルに豚ひき肉と塩を入れ、粘りがでるまでよく捏ねる。
 - ④【a】の調味料を加え、さらによく混ぜる。
 - ⑤スプーン1杯程度を目安に餃子の皮に包む。
 - ⑥フライパンにサラダ油を敷き、餃子を並べ中火で焼く。3～5分は蓋をせずに焼き目を付け、蓋をして8分程度蒸し焼きにする。
- 【b】を予め混ぜておき、餃子に羽をつける。
- ⑦ふたを取って水分を飛ばす。
 - ⑧フライパンより一回り小さめの皿を上からかぶせ、ひっくり返して皿に移す。

お好みの調味料をかけて食べてください！！

栄養価（1皿5個あたり）

エネルギー	96 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	4.9 g
炭水化物	10.7 g
食物繊維	1.4 g





産学連携 もち麦レシピブック
西九州大学短期大学部・長崎短期大学
短大生の開発レシピ

発行 令和6年3月

発行者 西九州大学短期大学部 地域生活支援学科
食健康コース
・長崎短期大学 地域共生学科 食物栄養コース
編集者 西九州大学短期大学部 田中知恵
・長崎短期大学 菊池亮子
協力 (株)永石農産