

## 兵庫県認証食品の「もち麦」を使った料理教室に参加しました！

ひょうごの美味し風土拡大協議会事務局

平成26年9月20日土曜日、今日は、認証食品の「もち麦」を使った料理教室に挑戦です。「もち麦」は、播磨地域の福崎町で、昭和60年代から生産され、もちむぎ麺として食べられてきましたが、まだまだあまり知られていない食材です。



福崎町の吉高係長から、福崎町の紹介、もち麦の生産状況の説明がありました。福崎町は、民俗学者・柳田國男の故郷で、その著書で出てくる河童が出没する？ことで有名なんだそうです。

また、もちむぎ食品センターの松井さんからは、もちむぎ精麦、もちむぎ麺、もちむぎ粉などいろいろな商品の紹介がありました。

そんな福崎町で育ったもち麦は、食物繊維や鉄、カルシウムの含まれる量も多く、健康にもいいとのこと。これは期待ができますねー。NHKの番組でも紹介されたとのこと、静かなブームが到来しそうです。



いよいよ大阪ガスの西講師から、料理の説明です。今回は、もちプチライスコロケ、もち麦ドレッシングのサラダ、もち麦バチときのこのチャウダー、鶏もも肉のソテーにもち麦のデザートといった多彩なメニューですが、テキパキと説明してもらえて、やる気もアップ。やっぱり料理は段取りが重要だなーと感じます。



説明を聞くのと、実際やるのでは、勝手が違う！  
もう一度講師からサポートを受けつつ、料理をつくります。みんな真剣そのもの。



男性も負けていられません。順調に仕上がってますかね。だんだんみなさん余裕ができました。



そろそろ出来上がりが近い！今回の料理教室にはもち麦を学ぶため、大学生も参加してくれていました。



出来上がりです。右下が、もちプチライスコロッセともち麦ドレッシングのサラダ、真ん中が、もち麦のトマトソースを添えた鶏もも肉のソテー、その上がもち麦バチときのこのチャウダー、左にもちむぎ麺と、盛りだくさんです、美味しそう。それでは「もち麦」をおなかいっぱいいただきます。



結構、量がありましたが、最後のデザートまで、おいしくいただきました。

今日使った食材は、もちむぎ食品センター「もちむぎのやかた」で買えますし、ネット販売もしています。詳しくは→<http://www.mochimugi.jp/>  
これからももち麦を食べて健康で元気になりましょう。

協議会では、兵庫県認証食品を使った料理教室を今後も続けていきます。  
機会があればぜひご参加ください。よろしくお願ひします！