



新潟県北蒲原郡聖籠町

もち麦

商品のご紹介

大麦畑で
丹精込めて育てました

飯豊連峰からの雪解け水と豊かな土壌
で育ったもち麦。
食物繊維も豊富でご飯と一緒ににはもち
ろん、ゆでたもち麦を使えばいろいろな
料理にアレンジすることができます。

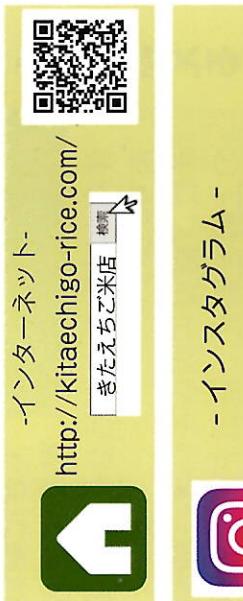


新潟県の下越地方に位置する聖籠町です。
県内でも移住者の多い自然豊かな町です。
金助農業株式会社は平成22年2月に誕生した
家族中心経営の農業法人です。田植、稻刈り
になると社員も含め一家総出で農作業を行つ
ています。きたえちご米店ではコシヒカリや
こしいぶきをはじめとしたお米やもち麦の他
に園芸作物も育てています。

きたえちご米店

金助農業株式会社

〒957-0104 新潟県北蒲原郡聖籠町龜塚25-1
TEL 0254-28-7854
FAX 0254-28-7976



-インターネット-
<http://kitaechigo-rice.com/>
きたえちご米店 鮎塚



-インスタグラム-
@kitaechigokometen

お試しもち麦 300g

¥500(税込) 送料込み



初めての方へ
ワンコインで
まずはお試し♪

いつものご飯にちよい足しでカラダ元気♪
※もち麦のここがすごい！※



食物繊維が豊富

食物繊維には2種類あり、腸内環境を整え腸の働きをよくする水溶性食物繊維と、体内で水分を吸収して膨らまし、体にとつて不要なものを体の外に出してくれます。もち麦はこの2つの食物繊維を豊富にバランスよく含んでいる食材です。さつまいもと比べると水溶性食物繊維は10倍不水溶性食物繊維は2倍もち麦の方が多く含んでいます。

もち麦の調理方法はとても簡単！
もち麦を茹でて、他の料理にプラスしたり、いつものご飯と混ぜて食べることでカロリー摂取を減らしたり・・・
食べ方は自由自在なので、自分の好みやライフスタイルに合わせて召し上がってください。

もち麦ご飯基本の炊き方



いつものご飯と一緒に炊くだけ

- ①お米を研ぎいふもの水加減に
- ②米1合に対し、もち麦50g、水100mlを加えます
- ③軽くかき混ぜて普通に炊飯します

もち麦のゆで方



- ①沸騰したお鍋に投入
- ②中火にして時々かき混ぜながら約20分
- ③お好みの硬さになりたら

小分けにして冷凍保存しておくといつても
使って便利♪



糖質の吸収を抑える

もち麦 450 g
¥300(税込) 送料別

2個までは
ポスト投函♪

