



## 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んな料理にアレンジすることができます。



## 新潟県北蒲原郡聖籠町

新潟県の下越地方に位置する聖籠町。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、稲刈りになると社員も含め一家総出で農作業を行います。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亀塚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 検索



-インスタグラム-

@kitaechigokometen

新潟県聖籠町産

# もち麦

商品のご紹介





# 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♪



# もち麦 450g

¥300(税込) 送料別

2個までは  
ポスト投函♪



# いつものご飯にちよい足してカラダ元気♪ ※ もち麦のここがすごい! ※

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てくれることでカロリー  
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。



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、体にとって  
不要なものを体外に出してくれる  
不溶性食物繊維があります。  
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倍不溶性食物繊維は2倍も  
ち麦の方が多く含んでいます。

## 食物繊維が豊富

## 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お米を研ぎいつもの水加減に
- 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お好みの硬さになったらザルにあげ、ぬめりを流し、水気をきったら完成

小分けにして冷凍保存  
しておくといつでも  
使えて便利♪

もち麦に含まれ  
る水溶性食物繊  
維のβ-グルカン  
には体内に入っ  
てきた糖質や脂  
肪を包み込み、

体内への吸収を遅らせる働きがあり  
ます。  
また、糖質の吸収を抑え、血糖値  
の上昇を抑え、糖質を脂肪に変わ  
りにくくさせる効果があります。  
さらには、腹持ちも良くダイエット  
や生活習慣病の予防にも有効です。

## 糖質の吸収を抑える