

倶きは
楽れと
部い麦

斐川

お料理に、お菓子にクレイパウダー

出雲國

安心の国産
HATOMUGI
Powder

はとむぎ 粉末

国内トップクラスの
はとむぎ産地

出雲 ひかわちよう 斐川町産

はとむぎ 100%

お召し上がり方

お米と混ぜて炊いて
ください。
(目安:3合に大さじ1杯)



※加熱してからお召し
上がりください。

ホットケーキやお団子の
材料に混ぜてご使用
いただけます。



裏面もご覧下さい!
かんたんレシピ満載!!



この他にも、お菓子やお料理に、
手軽にご使用いただけます!

はとむぎ粉末をつかった

はとむぎ料理研究家
管理栄養士 竹川 雅子さんの

かんたんレシピ

1 はとむぎすいとん

材料

- はとむぎ粉末
- いろいろなお野菜
- お好みのお味噌
- だし汁
- 塩



写真は、しいたけ、にんじん、なすび、かぼちゃ、ししとう、うす揚げを入れた昆布出汁と合わせ味噌で煮た「はとむぎすいとん」です。

作り方

- 1 ボールにお好みの量のはとむぎ粉末と塩少々を混ぜ、水を少しずつ入れながら粉が手に付かなくなるまでこねる。耳たぶくらいの柔らかさになったら丸くまとめ、ぬれ布巾をかけてしばらく休ませておく。
- 2 だし汁で色々な野菜を煮る。
- 3 はとむぎすいとんを伸ばしてちぎり、手のひらで平らにして汁に入れていく。あまり大きくなりすぎない方が、味がしみこんで美味しいです。
- 4 5分ほど煮て、お好みの味噌を溶かし入れる。
- 5 フライパンを熱し、温まったら薄く伸ばした生地を中火で両面焼きます。生地の厚みによって火の通りが変わるので様子を見ながら焼いてください。薄く焼き色がつくと美味しく見えますよ。

2 はとむぎホワイトソースの マカロニグラタン

材料

- はとむぎ粉末 大さじ3
- マカロニ 100g
- パルメザンチーズ 適量
- ブロッコリー 適量
- ホタテ貝 適量
- 剥きアサリなど 適量
- バター 大さじ3
- 牛乳 2カップ
- コンソメ 1個
- 塩コショウ 少々
- エビ 適量



作り方

- はとむぎホワイトソースの作り方**
- 1 鍋にバターを溶かし、はとむぎ粉末を振り入れながら、焦がさないように弱火で3～4分炒めます。
 - 2 温めておいた牛乳を少しずつ加え、木べらでよく混ぜながら、なめらかなソースを作ります。コンソメ、塩、コショウで味を調えます。
- マカロニグラタンの作り方**
- 3 たっぶりの熱湯に塩を加え、マカロニを入れて、柔らかくなるまでゆでる。
 - 4 ゆでたマカロニはザルに上げ水気をきっておく。
 - 5 器にゆでたマカロニとお好みの具材(今回はホタテ貝とブロッコリーを入れました)のせて、はとむぎホワイトソースとパルメザンチーズをふりかけます。
 - 6 200度に温めたオーブンで5分ほど焼き、焦げ目がついたらできあがり。

3 レンコン入り はとむぎチヂミ

材料

- はとむぎ粉末 大さじ5
- 小麦粉 大さじ5
- 水100cc～150cc
- ごま油 少々
- レンコン 適量
- にんじん 適量
- ニラ 適量



作り方

- 1 生地(はとむぎ粉末・小麦粉・水)の材料をよく混ぜ合わせる。水加減は様子を見ながら加減してください。
- 2 千切りにしたニンジン、3cm幅に切ったニラを1に混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、スライスしたレンコンを並べ2の生地を流し入れ、上にもスライスしたレンコンを並べる。
- 4 生地に焼き色が付いたらひっくり返し、火を弱める。表面にパリッと焼き色が付いて中まで火が通るまで焼く。
- 5 食べやすい大きさに切り、器に盛り付けポン酢に付けてお召し上がり下さい。

4 はとむぎピザ

材料

- はとむぎ粉末 50g
- 強力粉 50g
- 薄力粉 150g
- ぬるま湯 1カップ
- ドライイースト 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 食塩 小さじ1/2
- オリーブ油 大さじ1
- トマト 中6個
- バジルの葉
- モッツァレラチーズ
- チェダーチーズ
- パルメザンチーズ



作り方

- 1 ボールにはとむぎ粉末、強力粉、薄力粉、ぬるま湯、ドライイースト、砂糖、食塩を入れ混ぜ合わせる。
- 2 生地の粉気が粗方なくなれば、打ち粉(薄力粉)をした台に移し、手の平で生地を押し出すようにしてよく練る。生地の表面がなめらかにふわつとなれば練り上がり。
- 3 丸めて大き目のボールに入れ、ラップをかけ、2倍くらいの大きさになるまであたためた場所で1時間ほど発酵させる。
- 4 軽く押してガスを抜き、2等分して丸め、天板にオーブンシートを敷き、生地をのせ円形にのばす。
- 5 トマトをスライスしてトッピングし、250度に予熱したオーブンで5～6分焼き色がつくまで焼く。
- 6 5を取り出し、お好みのチーズ、バジル、オリーブ油をかけて出来上がり。

5 はとむぎ白玉団子の 冷やしぜんざい

材料

- はとむぎ粉末 50g
- 白玉粉 50g
- あずき缶 1缶



作り方

- 1 白玉粉50gに「はとむぎ粉末」50gを混ぜる。
- 2 水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの柔らかさになるまで良く捏ね、手のひらで転がしてお好みの大きさ、形に丸め出す。
- (やわらかさの調整は必要に応じて、水を少量加えてください)
- 3 2を沸騰した湯の中へ入れ煮立て、団子が浮き上がった1分ほど経つと、すくい上げ、水に入れて冷やします。
- 4 ゆであずき缶1に対して水1の割合で薄め冷やします。
- 5 器に冷やしたあずきと、はとむぎ白玉団子を入れて出来上がり。

6 はとむぎ de プチガトーショコラ

材料

- はとむぎ粉末 150g
- アーモンドプードル 35g
- ベーキングパウダー 小さじ2
- メープルシロップ 100cc
- ココア 35g
- 豆乳 180cc
- こめ油 80cc
- ラム酒 大さじ1



作り方

- 1 はとむぎ粉末、アーモンドプードル、ココア、ベーキングパウダーをふるいにかけて混ぜ合わせる。
- 2 1にメープルシロップ、豆乳、こめ油、ラム酒を加える。
- 3 2を混ぜ合わせる。
- 4 お好みの型に流し入れ、180度のオーブンで12～3分焼く。
- 5 お好みでスライスアーモンドをトッピングして出来上がり!

7 はとむぎの 蒸しパン

材料

- はとむぎ粉末 100g
- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ2
- A 砂糖 100g
- 牛乳 200ml
- 塩 少々
- お好みのトッピング



作り方

- 1 Aに牛乳を加えてざっと混ぜ合わせる。
- 2 アルミカップに盛り、お好みのトッピング(バナナ、甘納豆など)のせて、強火で10分蒸したら出来上がり!

はとむぎ入りでモチモチとした
ヘルシーな蒸しパンです★
いろんなトッピングで
楽しんでください!

8 ハトムギパンケーキで 苺のケーキ

材料

- はとむぎ粉末 50g
- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ2
- てんさい糖 大さじ3
- 生クリーム 200cc
- 卵 2個
- 牛乳 200cc
- バター 大さじ2
- 苺 適量
- てんさい糖(クリーム用) 30g
- 粉砂糖 少々



作り方

- 1 ボールに溶かしたバターと卵と牛乳を入れて、よく混ぜる。
- 2 別のボールにはとむぎ粉末、薄力粉、ベーキングパウダー、てんさい糖をふるいにかけて混ぜ合わせる。
- 3 2に1を少しずつ入れ、ゴムべらで混ぜる。
- 4 フライパンに3の生地を入れ、12～15cmくらいの大きさになるようにし、両面を焼く。
- 5 生クリームにてんさい糖を加え、泡立てホイップクリームを作る。
- 6 お皿にハトムギパンケーキをのせて、ホイップクリームをのせて、輪切りにした苺を並べる。お好みの高さまで繰り返して、最後に苺をきれいに飾って粉砂糖をふったらできあがり!