

2

月

2

日は、

?? 今日は何の日



麦の日

です!

麦の日とは?

2月2日は「**麦の日**」です。全国の特徴あふれるお麦や、おすすめの食べ方などをPRするために制定されました。日付は数字の「2(ふ)」と「麦」の語呂合わせからきています。

お麦ってどんな食べ物?

小麦粉と水を練ってできる“**グルテン**”という植物性のたんぱく質を原料とした食べ物です。

肉や魚と同等の「**たんぱく質(植物性)**」が含まれている上に**低カロリー**なため、近年は健康食材としても注目されています。

全国各地でそれぞれ特色をもったお麦が作られており、汁物や炒め物、煮物など様々な料理の具材として食べられています。

お麦の歴史について

諸説ありますが、室町時代に修行僧によって中国から日本に伝わったといわれています。お麦は、肉や魚を食べることができないお坊さんの**貴重なタンパク源**として食べられていました。

小麦粉が貴重だった時代、お麦は宮中や寺院だけで食べられる高級食材でしたが、江戸時代に小麦の輸入・生産が始まると、庶民の食卓にも並びようになりました。



全国のお麦をご紹介します!



車麩(新潟県)

練った生地を棒に巻き付け焼き、さらにその上に新たな生地を巻いて焼くことでできる、車輪のような形をしたお麦です。大型のお麦なので、主に煮物の具材として食べられています。



仙台麩(宮城県)

油で揚げたお麦で、フランスパンのような細長い形をしています。冷蔵技術がなかった時代、夏でも日持ちする食材として作られたのが仙台麩です。登米市では「油麩丼」として食べるのが主流となっています。



すだれ麩(石川県)

練った生地を「すだれ」に包んで茹でるため「すだれ麩」と呼ばれています。生麩の一種で、江戸時代から作られている伝統食材です。石川県の郷土料理「治部煮」の具材にも使用されています。



庄内麩(山形県)

練った生地を薄く伸ばして板に巻き、直火で焼いて作られる、板のような形をしたお麦です。船での交易が盛んだった時代、船に積みやすいように板状になったといわれています。



仙台麩 14mmスライス

今月のおすすめ商品はコレ!



【商品規格】250g×4袋×4合(1袋あたり約83枚入)
【アレルギー(28品目)】小麦・大豆
【調理法】ぬるま湯で戻して硬く絞ってから、煮物や炒めものなどに加えてご使用ください。

【原料配合】
小麦粉 } (アメリカ他)
グルテン } 配合社外秘(オーストラリア他)
植物油(大豆油) } (アメリカ他)

★おすすめ献立例★

宮城県メニュー

- ★油麩丼
- ・笹かま入りおかか和え
- ・はっと汁
- ・ずんだ餅



おすすめレシピ

油麩丼



材料(1人分)

仙台麩 3~4枚 油 1g
鶏小間肉 20g 水 25g
にんじん 8g ★砂糖 2.5g
いんげんカット 8g ★みりん 0.5g
えのきたけ 10g ★醤油 6g
じゃがいも 30g ★和風だし(素) 0.3g
玉ねぎ 35g ごはん 200g
卵 15g 刻みのり 少々

作り方

- 鍋に油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒め、全体に油がまわったら水を加えて煮ます。
- 具材が柔らかくなったら、えのきと★を加えます。
- 油麩(ぬるま湯で戻し硬く絞る)と別茹でしたいいんげんを加え、溶き卵を数回に分けて流し入れます。
- 器に盛ったご飯の上に3をのせ、刻みのりをかけて完成です。

宮城県ご当地メニューです!