

【雑穀だいすき！】目次

雑穀五カ条

雑穀いろいろ

きび／あわ／ひえ／もろこし／玄米／黒米／赤米／緑米／大麦／丸麦

押し麦／はだか麦／はと麦／そば／コーン／アマランサス／キノア／雑穀の穂

第一章 簡単に「そのまま」入れるだけ

ひえの鶏からあげ

れんこんとひえのグラタン

きびとニラのちぢみ

豚肉とアマランサスの天ぷら

レタスとキノアパフのサラダ

コーングリッツのかじきフライ

コーンミールをつけた鮭のムニエル

第二章 野菜と雑穀で「きんぴら」風

ひえ、あわ＋ピーマン

きび＋ごぼう

はと麦＋里芋

はだか麦＋セロリ

玄米＋大根

押し麦＋れんこん

そば米＋いんげん

緑米＋長芋

第三章 「下ゆでするだけ」でおいしい一品

はだか麦のサルササラダ

はと麦のチーズグラタン

高きびピザ風

つぶつぶコロッケ

ミレットカルボナーラ

あわとそば粉のパンケーキ

第四章 + 雑穀のふっくらつやつやごはん

+ きびのごはん

雑穀ごはんの炊き方

+ 発芽玄米のごはん

発芽玄米ごはんと野沢菜のチャーハン

発芽玄米ごはんの鶏肉と青菜あんかけ

+ 赤米のごはん

+ 緑米のごはん

+ はと麦の炊き込みごはん

+ 押し麦 + アマランサスのごはん

+ はだか麦のごはん

はだか麦ごはんのもずく雑炊

+ 黒米のごはん

黒米のドリア

+ きび + 大豆のごはん

玄米ときびのリゾット

第五章 きびきび&あわあわ

きびきび

きびきびのクスクス風

きびきびのドライカレー

あわあわの中華風あんかけ

第六章 & 野菜でいろいろサラダに

つぶつぶサラダ

レタスときびのサラダ

トマトの緑米マリネ

黒米のクリームサラダ

はと麦とさつまいものサラダ

ぱらぱらひえの大根サラダ

はだか麦ドレッシングの香味サラダ

はだか麦と魚介、ひじきのサラダ

高きびベーコンのシーザーサラダ

第七章 雑穀の「食べる」スープ

はだか麦のミネストローネ

いわしと赤米のつみれ汁
いろいろ雑穀の豚汁
かぶとはと麦のポタージュ
きびの中華風コーンスープ
大根のつぶつぶスープ
揚げ玄米のサラダスープ
揚げ玄米のあられ

第八章 いつも肉・魚のおかずにプラス

牛肉と大根、あわのキムチ煮
雑穀ミルカツ
牛肉ときび、あわ、ひえの重ね蒸し
金目鯛とひえ、あわの煮つけ
玄米を詰めた鶏手羽揚げ
つぶつぶ豚ロールの白ワイン煮
メインディッシュに雑穀ごはんのガルニを添えて
牡蠣の高きびクリーム焼き
白身魚のソテー 黒米ソース
高きび肉団子の土鍋煮
鮭と赤米、アンディーブのグラタン
あさりのんにくつぶつぶ炒め
海老の中華風つぶつぶ蒸し

第九章 ブチブチ、ヘルシースイーツ

きびきびアップルパイ
きびきびスティックパイ
あわのカスタードプリン
はだか麦のハニーストロベリースープ
麦茶シャーベット
ブルーベリーとひえのパイ
コーンとキノアのマフィン
蒸しきびとクリームあん
蒸し黒米ときびのマンゴー＆ココナッツソース
高きびのへっちょこ餅風
黒豆きなこ
黒米の揚げもち

ひえ白玉のくるみ汁粉

下準備と保存

もっと雑穀の知識

雑穀と健康・美容

雑穀別インデックス