

## 1. へえかゆ(稗粥)

### 材料:

古ご飯(イネ米) 茶碗2杯、ヒエ(精白粒) 2握り(約30g)、カブ 2~3個(大根でもよい)、角モチ 1個、水 約1リットル。

お供の物 ノリや昆布のフレーク・漬物類。

### 調理:

鍋にヒエを入れて、水で洗い、古ご飯を加えて、水1リットルほどを入れる。

カブの皮をむき、モチと共に2センチ角ほどに切り、鍋に入れる。弱火で、焦げないように、かき混ぜながらゆっくり煮る。



## 2. もろこし入りご飯

### 材料:

イネ(米) 2合に、モロコシ(精白粒) 2握り(約30g)。

### 調理:

電気炊飯器に、イネともろこしを入れて炊飯する。

### 参考:

ご飯は赤飯のように赤くなる。もろこしのプチプチ感が良い歯ごたえになる。キビは金飯、アワは白飯になる。

アワやヒエでも同様にできる。モチ性の品種を加えるとご飯に粘りがでておいしい。



### 3. 落味噌

材料： キヌアの麴味噌、大さじ1程度。

砂糖、ごま油、みりん、適量 小さじ1程度。フキノトウ 5～10個。

調理： フキノトウを洗う。小鍋にごま油、みりん、味噌、砂糖を入れて、弱火で1～2分炒める。火を止めて置いて、フキノトウを刻み、急いで小鍋に入れて、1～2分炒める。

参考： フキノトウを急いで刻み、直ぐに炒めると、出来上がりの色合いが良い。



## 4. キビのポレンタ

## 5.キビのカーシャ（ミルク粥）