

雑穀類の加工・調理方法

雑穀類を栽培しても、加工調整が困難です。穀物は硬い粃殻に護られているので、これを除去しないと調理できません。

家庭用の道具を使用して、加工調整し、調理する方法の試みを示します。





伝統的な穀物の加工調整

オオムギの事例、脱穀後の乾燥、
水車小屋、 水車の搗き臼、
ひきわりと丸麦、郷土食おばく

小型の加工調整道具



- 左：汎用精米機、5合用。
- 中：精米かご、小粒雑穀用とイネ・麦ほか大粒雑穀用
- 右：イネ用精米機

精白が困難なハトムギとヒエ

ハトムギは包鞘が厚く、風選が
困難

ヒエの穎は除去できないので、
パーボイル加工を試みたい。



家庭用の製粉器



製粉の用具（手動）



キビ、アワ、モロコシ、ハトムギ、シヨク ビエ、オオムギの精白と製粉



シヨクビエの精白粒

シコクビエの甘酒とおねり



めしとかゆ



モロコシとキビの混合炊飯、ヒエの粥



これから、家庭でもできる加工、調理方法の試みを順次提案します。

詳細は『日本雑穀のむら』や『雑穀の民族植物学』第3章などにまとめています。参照ください。