

大麦・雑穀お役立ちBOOK

メニューのヒント、ポイントがあります



穀物に注目！ その魅力とすばらしさ。

私たちははくばくは、1941年の前身会社の創業時より、

一貫して「穀物のおいしさ」を追求してきました。

社名は「はくばく＝白麦」を意味しており、はくばくは大麦からはじまった会社です。

なぜ私たちが大麦をはじめとした穀物にこだわり続けるのか？

それは穀物は日々の基本食となる食材だからです。

栄養価が豊富でしかも便利でおいしい、

穀物にはまだまだお伝えしきれない魅力がたっぷり。

ぜひみなさんによく知っていただき、日々の調理にお役立てください。



大麦の魅力

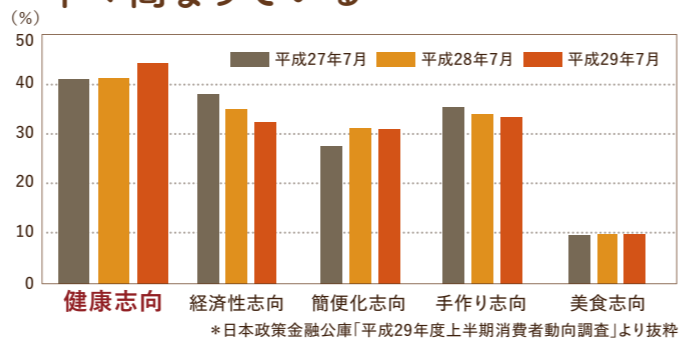
大麦は、その種類や加工方法によってもち麦や押麦などさまざまな種類の商品がありますが、消費者の健康意識が高まっている昨今、それに合わせて消費者からの支持が高まっています。

大麦のイメージは「体によい、健康によい」

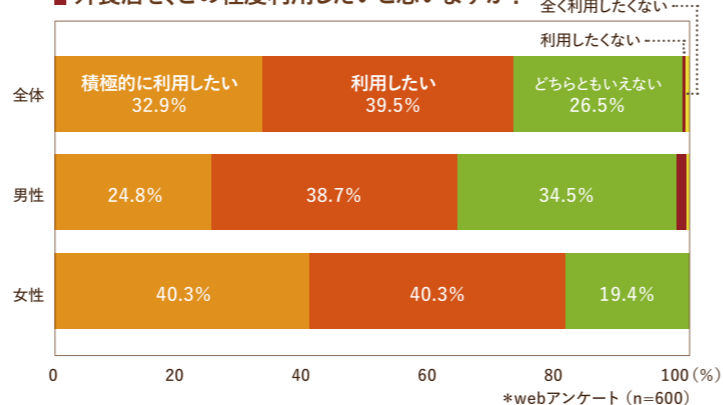
順位	イメージ	(n)	(%)
1位	体によい / 健康によい / ヘルシー / 健康的 / 健康食	323	22.4
2位	食物繊維が豊富	139	9.6
3位	ビール/ビールの原料	113	7.8
4位	栄養(ビタミン・ミネラル)が豊富	85	5.9
5位	大麦若葉	63	4.4
6位	整腸作用がある/お通じがよくなる	58	4.0
7位	ごはん混ぜる・一緒に炊く	57	3.7
8位	青汁/青汁に入っている	53	22.4
9位	麦茶	39	2.7
10位	ダイエットによい	30	2.1
10位	おいしい	30	2.1
10位	麦ごはん	30	2.1

*webアンケート (n=1,442)、上位10位を抜粋

消費者の健康意識は年々高まっている



あなたは「麦ごはん」「雑穀ごはん」「玄米ごはん」がある外食店を、どの程度利用したいと思いますか？

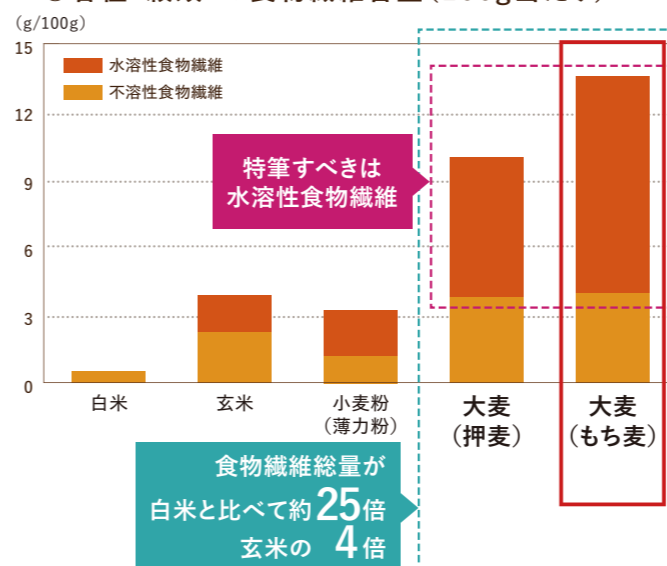


大麦の3大メリット

① 食物繊維が豊富

大麦にはうるち性ともち性があり、そのどちらにも食物繊維が豊富に含まれています。

◎各種「穀類」の食物繊維含量(100g当たり)



② さまざまな物性

もち麦は食感のよい食材と好相性、押麦はあっさりとした食感、米粒麦はパラパラとした食感など、種類や加工方法によってさまざまな物性があります。

③ 商品バリエーション

もち麦にはレトルトや冷凍など、用途に応じて使い分けができます。

時短調理に！



ロスなく使える！



もち麦は、私たち料理人にとって「心強い」存在です！

「もち麦」の用途は和食だけではなくありません。プライベートでも「もち麦」愛用者という2人のシェフは「パエリア」や「リゾット」などヨーロッパ料理で「もち麦」を使い、オリジナリティを打ち出しているそうです。



スペインバルの「バル・ベビート」の太田 聡店主(左)と、フレンチビストロ「ピケ・バル・デ・オリ」の和久井 学オーナーシェフ(右)。どちらも東京・恵比寿の繁盛店だ。

太田: 当店ではパエリアに「もち麦」を白米と1対1の割合で使っています。粒が大きくプチプチとした歯ごたえを表現でき、スペイン産の米を使ったような味わいになるんです。

和久井: 当店ではリゾットに使用していますがイタリア産の米にも劣らぬ「アルデンテ」な食感に仕上がると、入手もしやすい。

太田: プライベートで「もち麦」を使うようになったのは、年齢的に自分の健康が気になりはじめたからです。

和久井: 私も食生活を見直したことがきっかけ。「もち麦」はヘルシーフードとして知名度が高いので、女性のお客様に好評です。

太田: そう、女性ウケがとてもいい(笑)。また当店はパエリアを大鍋で作って注文ごとに小分け提供するので作り置きをしていますが、時間が経っても食感や風味を維持してくれるのが心強いですね。

和久井: 私もキッチンで1人で切り盛りしているので調理負担の軽減は欠かせません。冷凍タイプの「もち麦」もあるので、それを使えば一般的に20分はかかるリゾットが5分程度に時短でき、しかもクオリティ高く調理できてしまう。

太田: ヨーロッパでは米や麦は野菜と同じ扱い。ですからサラダなどにも「もち麦」を活用しています。

和久井: いつかデザートにも使ってみたいですね。

もち麦

もちもちプチプチとした食感、冷めてもおいしい

もち麦で簡単に本格食感
失敗知らず!



もち麦リゾット

POINT

- ① 本格的なアルデンテ食感を演出
- ② ソースやタレの絡みがよく味わいUP

もち麦を加えることで、時間が経ってもアルデンテが続く。粒同士がべたつかないので、粒全体にソースやタレが作り置きにも活躍! 食感がメニューのアクセントに。よく絡む。クセがなく、あらゆる味付けが可能。

こんなメニューにもおすすめ!



パエリア

作り置きしてもべたつかない



ライスコロッケ

女性に人気のメニューにも



中華風おこわ

味がよく染み込んでおいしい

もち麦

もちもちプチプチとした食感、冷めてもおいしい

野菜との相性抜群、
食感楽しいメニューに!



ビビンバ

POINT

- ① 歯ごたえのよい食材とよく合う
- ② 簡単に食物繊維をプラス

シャキシャキ/コリコリ/カリカリ食感の食材と好相性。野菜たっぷりメニューに満腹感もプラス。

1食分(50g)で「レタス1個分」の食物繊維が摂取できる。体がよるこぶメニューに。

こんなメニューにもおすすめ!



中華丼

色々な野菜の食感と楽しめる



いなり寿司

季節の具材と合わせやすい

おにぎりにもおすすめ!



スープごはん

スープに入れてもふやけにくい

押麦

肉×押麦は定番の組み合わせ！

麦を押しつぶしているから火通りがよく、吸水性もよい



あっさり食感

米粒麦

簡単にパラパラ感が出せる！

パラパラとした食感と見た目



パラパラ食感



肉井



チャーハン

POINT

① “肉”に合うあっさり食感

お肉の脂っさを押麦がやわらげてくれる。がっつりメニューのごはんとして活躍！

② スープなどの汁物との相性もGOOD

サラサラとした食べやすい食感で食が進む。スープと煮込んでも形が崩れない。

こんなメニューにもおすすめ！



クッパ

サラサラと軽く食べられる



揚げ物定食ごはん

脂っこい料理をあっさり、さっぱり



セットミニ丼

セットメニューでも軽くて食べやすい

POINT

① パラパラ食感は炒めものに合う

粒立ちがよく、見た目もパラパラ、ダマになりにくく、調理もしやすい。

② お米となじみやすい

お米のような外観で目立たない、調味液をよく吸って味なじみもよい。

こんなメニューにもおすすめ！



ピラフ

バターやブイヨンをよく吸い、べたつかない



オムライス

べたつきやすいケチャップライスもパラパラに



炊き込みごはん

味がよくなじみながら粒立ちがよい

大麦商品 まとめ

ごはんメニュー以外にも大活躍！ もち麦アレンジメニュー



オイル系サラダ

もち麦のプチプチとした食感が
サラダの食感に変化を与え、
食べ飽きしません。
またオイル系ドレッシングも
あっさりいただけます。



ひき肉・肉味噌・混ぜ麺

ひき肉に混ぜて使うことで、
料理のボリュームUPが可能です。
肉味噌に加えて小鉢や
混ぜ麺のソースとしても
活用できます。



餃子

タネにもち麦を加えることで
もちもちプチプチとした
食感を付与できます。
またタネのボリュームUPにも
貢献します。



テイクアウト・お弁当にも！

もちもちプチプチした
食感が冷めても残るので、
調理から喫食まで時間が開く
テイクアウトやお弁当に
適しています。



もち麦		食感のよい食材と好相性 <ul style="list-style-type: none"> ●シャキシャキ、コリコリなど食感のよい食材ともち麦のもちプチ食感はベストマッチ。 ●もち麦でリゾットを作ると、時間が経ってもアルデンテの食感が続く。 ●女性にうれしい、食物繊維が豊富(1食分50gでレタス1個分程度)。
		おすすめメニュー <ul style="list-style-type: none"> ●もち麦の食感を活かして ・リゾット・パエリア・ライスコロッケ・中華風おこわ ●食感のよい具材と組み合わせて ・ピビンバ・中華丼・いなり寿司・スープごはん
押麦		肉などの脂っこさをやわらげる <ul style="list-style-type: none"> ●焼肉、ステーキ、とんかつなど肉料理と好相性。 ●大麦を薄く加工しているから火通りがよく、調理の時短に。 ●吸水性がよいので、調味液などの味が染み込みやすい。
		おすすめメニュー <ul style="list-style-type: none"> ・肉丼 ・クッパ ・脂系定食のごはんに ・セットメニューのごはん物にも
米粒麦		粒立ちがよくパラパラ食感 <ul style="list-style-type: none"> ●べたつかず、パラパラとした食感に仕上がる。 ●お米そっくり加工されているので、お米に混ぜても目立たない。 ●調味液などをよく吸い、味がしっかりとよくなじむ。
		おすすめメニュー <ul style="list-style-type: none"> ・チャーハン ・ピラフ ・オムライス ・炊き込みごはん

雑穀の特長

① 雑穀をもっと食べよう!

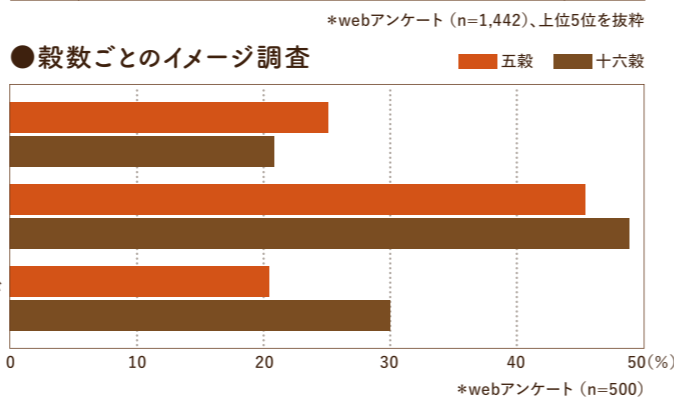
ミネラルを豊富に含み、栄養価も高い雑穀。主食やおかず、スープ、デザートなど用途もさまざまにあります。幅広いメニューのアレンジに雑穀、ぜひお役立てください。

② 雑穀のイメージは「体によい」

消費者が持つ雑穀のイメージは「体によい」が圧倒的。また「栄養が豊富」「食物繊維が豊富」を挙げた方も合わせて25%以上と健康イメージが強く持たれています。さらに穀物の種類が少ないとおいしさをイメージし、穀物の種類が多いと健康イメージを持つ傾向もあります。雑穀を上手にメニューに取り入れることで、健康志向の高い消費者を取り込むことができます。

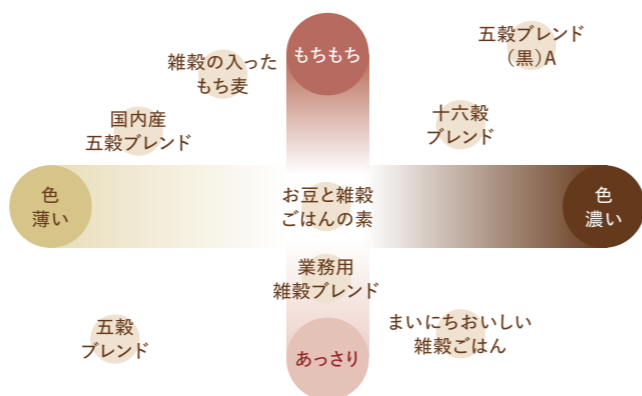


順位	イメージ	割合 (%)
1位	体によい / 健康によい / ヘルシー / 健康的 / 健康食	60.7
2位	栄養(ビタミン・ミネラル)が豊富	17.3
3位	食物繊維が豊富	8.7
4位	おいしい	7.9
5位	雑穀米/いろいろな穀物が混ざっている	6.2



③ ミックス品も豊富

単品の雑穀だけではなく、さまざまな種類の穀物の特長を活かした雑穀ブレンドもございます。ターゲットやシーンに合わせて、色付きや食感などお好みのものをお選びいただけます。また男性は白系、女性は黒系雑穀の食感・味が好まれる傾向もあります。



業務用雑穀ブレンド(十六穀)
(大麦、もち麦、黒米、大豆、発芽玄米、とうもろこし、うるちひえ、もちあわ、もちきび、赤米、アマランサス、キヌア、たかきび、はと麦、白ごま、黒ごま)



五穀ブレンド(黒)A
(もち麦、黒米、発芽玄米、もちきび、もちあわ)



国内産五穀ブレンド
(もち麦、大麦、赤米、大豆、発芽玄米)

雑穀

栄養価が高く、
彩りもよい

見た目に彩りを、
味に深みとおいしさを



雑穀カレー

POINT

① おいしく、健康感を演出

好みの食感や香りでよりおいしく、健康イメージを。

② メニューの彩りアップ

華やかさをプラスしてワンランク上のメニューに！
オシャレ感・ハレ感も演出。

こんなメニューにもおすすめ!



キムパ

食感がアクセントに



パワーサラダ

健康メニューにボリュームを



ワンプレート

見た目にも色鮮やかで健康イメージ

商品ラインナップ

● 大麦

もち麦(丸麦)

プチプチした食感が特長で炊飯だけではなく、スープやサラダの具材としても使用していただけます。



内容量	入り数	商品コード	賞味期限
800g	6入	11265	360日
5kg(紙袋)	—	13500	
20kg(紙袋)	—	13502	

おしむぎ 押麦

粒の真ん中の黒条線が特長の最もスタンダードな大麦。蒸気に当たった後ローラーで圧扁し、炊きやすくしています。



内容量	入り数	商品コード	賞味期限
800g	6入	11034	360日
5kg(紙袋)	—	11051	
20kg(紙袋)	—	11055	

こめつぶむぎ 米粒麦

大麦を2つに切断し、黒条線を除き、お米そっくりに加工しました。粒の比重も米と同じなので、米に混ぜて炊いても目立たなく食べやすいです。



内容量	入り数	商品コード	賞味期限
800g	6入	12034	360日
5kg(紙袋)	—	12005	
20kg(紙袋)	—	12010	

● 雑穀ミックス

五穀ブレンド(黒)A

- ◎色づきあり
- ◎もちもちした食感



配合

もち麦、黒米、発芽玄米、もちきび、もちあわ

内容量	入り数	商品コード	賞味期限
5kg	2入	47516	180日

十六穀ブレンド

- ◎色づきあり
- ◎もちもちした食感



配合

もちあわ、黒米、黒豆(大豆)、発芽玄米、赤米、もちきび、アマランサス、キヌア、小豆、たかきび、黒ごま、白ごま、はと麦、大麦、とうもろこし、ひえ

内容量	入り数	商品コード	賞味期限
500g	10入	47733	360日
5kg	2入	47005	

業務用雑穀 ブレンド(十六穀)

- ◎色づきあり
- ◎食べやすいさっぱりとした配合



配合

大麦、もち麦、黒米、大豆、発芽玄米、とうもろこし、うるちひえ、もちあわ、もちきび、赤米、アマランサス、キヌア、たかきび、はと麦、白ごま、黒ごま

内容量	入り数	商品コード	賞味期限
500g	10入	47734	180日

● 調理済み雑穀 (炊飯不要、オペレーション簡単商品)

混ぜるだけ もち麦

配合

もち麦



内容量	入り数	商品コード	賞味期限
100g	20入	28831	270日

混ぜるだけ もちもち十六穀

配合

もち麦、小豆、発芽玄米、もちあわ、大麦、大豆、たかきび、黒米、アマランサス、はと麦、キヌア、白ごま、もちきび、とうもろこし、赤米、黒ごま



内容量	入り数	商品コード	賞味期限
100g	20入	28098	270日

冷凍もち麦

配合

もち麦



内容量	入り数	商品コード	賞味期限
1kg	10入	28857	360日

販促ツールのご相談も承ります。お気軽にお問い合わせください。



業務用販売本部

東京事務所

〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町15番6号製粉会館2F TEL:03(5847)5800 FAX:03(5641)3650

山梨本社・中央工場

〒409-3843 山梨県中央市西花輪4629 TEL:050(3162)6960 FAX:055(274)8967

東京本社

〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町30番1号タビル日本橋箱崎6F TEL:03(5623)3991 FAX:03(3663)5891

営業拠点 関東・北海道・東北・甲信・東海・関西・中四国・九州・金沢 ホームページ <https://www.hakubaku.co.jp/>