

## contents

「ほどめきごはん」を  
作る前に 12

### chapter 1

穀物いろいろ図鑑

豆図鑑 16

米・雑穀図鑑 18

粉図鑑 20

穀物おもしろ図鑑 22

### chapter 2

毎日の穀物ごはん

穀物ごはんではじまる一日 26

こうばし揚げ玄米のおみそ汁

青菜のおよごし

土鍋で炊く玄米ごはん

いつものごはんが

雑穀ブレンドで健康食に! 30

おばあちゃんのお

なつかしごはん 32

おばあちゃんのだご汁

金時の甘煮

おばあちゃんのごぜん豆 36

おばあちゃんのごぜん豆

ころころ根菜と大豆の五目煮

豆の水煮

森光さんちの定番キッチン用品 40

ワンプレートランチ 42

チリコンカン

ポケットピタパン

レンズ豆とイカの炒め煮

ひよこ豆ペースト

日曜日は

ゆっくり朝ごはん 46

はったい粉&きな粉のパンケーキ

ひよこ豆とごぼうのスープ

カラフル豆のマリネサラダ

お豆さん七変化 48

ハレの日を彩る

はなやかお赤飯 50

はなやかお赤飯

旅行気分で

エスニックごはん 54

あわのクスクス

野菜と手羽元のトマト煮込み

大人のためのスパイスソース

週末のフレッシュピザ 56

基本のピザ生地

サラダリーフピザ

じゃがいもとローズマリーのピザ

ブルーベリーとゴルゴンゾーラのピザ

穀物たっぷり彩り弁当 60

豆おやきバーグ

もちきびとごぼうのきんぴら

雑穀の衣のからあげ

森光さんちのいつまでも好きな器 62

ちょっぴり風邪の日の

やさしいごはん 64

ハト麦とかぼちゃのお粥

大豆のあったかスープ

朝から楽しみ

今夜はひよこ豆のカレー 66

ひよこ豆のカレー

お豆と玉ねぎの香味サラダ

全粒粉のチャパティ

穀物でかんたん手作りソース 70



chapter 3

季節の穀物ごはん

春の香りの

うららかおむすび 74

桜えびとグリーンピースの炊き込みごはん

炒り大豆ごはん

大豆ときゅうりのしょうゆ酢漬け

夏のさわやか手打ちうどん 76

夏野菜の薬味つゆ

青大豆とオクラのゆずこしょう和え

手打ちざるうどん

秋の実りたっぷりごはん 80

鮭とねぎの炊き込みごはん

小豆とかぼちゃのいとこ煮

秋野菜と大豆の和風サラダ



冬のあったか

コトコトごはん 84

そら豆のあつあつグラタン

麦のミネストローネ

白いんげんと青菜のオイル蒸し

お正月のとくべつごはん 86

森光家のお雑煮

つやつや黒豆煮

森光さんちの年中行事 90

chapter 4

穀物のやさしいおやつ

おばあちゃんの

ふわふわ蒸しパン 94

金時豆のプレーン蒸しパン

黒糖とごまの蒸しパン

ふるさとおやつ、ふなやき 96

ふなやき

ひんやり白玉フルーツ

豆かんてん 98

白玉フルーツ豆かんてん

いちごとバナナの

クランブル 100

いちごとバナナのクランブル

玄米粉の

さっくりショートブレッド 102

玄米粉のショートブレッド

お豆を使った

ヘルシーマフィン 104

お豆とチーズのマフィン

ひよこ豆のココアマフィン

穀物茶でティータイム 108

ほっこりお豆の

アイスクリーム 110

お豆のアイスクリーム

お豆の餡と黒砂糖の

シャリシャリかき氷 112

レンズ豆シナモン餡と黒砂糖のかき氷

緑豆餡と黒砂糖のかき氷

黒豆クリームのおふんわり

ロールケーキ 114

黒豆クリームのロールケーキ

餡から作る

やさしいおはぎ 116

あんこのおはぎ

きな粉のおはぎ

あんこ作り(粒餡)

ふるさとおやつ、塩餡まんじゅうと

いきなりだんご 120

塩餡まんじゅう

いきなりだんご

森光商店・穀物屋のこと 124

