

## もちむぎ七福がゆ

1月7日は、無病息災を願って七草がゆを食べる日です。ごちそう続きの胃腸を休めると、思っている以上に体も休まりますよ。たまには、おかゆでほっと温まりませんか。薬味はお好みで・・・梅干しや金山寺みそもおすすめです。



### 《材料》

もちむぎ精麦	50g
米	100g
もちむぎ茶	6カップ
塩	ひとつまみ

### 薬味7種

三つ葉、かいわれ、刻みのり、  
白すりごま、柚子、おろししょうが  
わさび

### 《作り方》

- ① もちむぎ精麦を30分位ぬるま湯につける。米は洗ってざるにあげる。
- ② もちむぎ茶を色よく沸かす。
- ③ ②に①を入れて火にかけ、中火で煮る。
- ④ 煮立ったら弱火にし、ふたをして30～40分、なるべくかきまぜずにゆっくりと炊く。フワツとした感じになれば塩を加え、火を止め4～5分間蒸らす。
- ⑤ 薬味の三つ葉とかいわれを細かく刻む。
- ⑥ 7種の薬味を添えて、できあがり。