

### ソルガムって？

- ・世界五大穀物のひとつとされ、日本では「たかきび」とも呼ばれています。
- ・信州でも古くから栽培され、米の代用でお餅として食べられていました。

### ・栄養満点のスーパーフード！

グルテンフリー  
GABA  
食物繊維  
ポリフェノール

を豊富に含んでいます！



今や  
約20万人はいると  
言われる小麦アレルギー

普段の生活に手軽に  
取り入れたい！

食品表示法に定められている28品目のアレルギー物質を含まないので、誰もが安心して食べることができるのは大きな魅力！

### 使い方



AKEBONO (株)  
レシピページ  
QRコード



#### ソルガムの実

○ふだんのご飯に  
お米1合にソルガムの実  
大さじ1を入れて炊く。

実は洗わずに  
使えます。  
洗う場合でも茶  
こしなどに入れ、  
軽く洗う程度に。

※やわらかい食感が好みの方は浸水してください。

○ひき肉の代わりに

ソルガムの実を、多めのお水を入れた鍋で15分ほど茹でる。(多めに茹でて冷凍も可)  
茹でた実をひき肉と混ぜて、ハンバーグやミートソースなどに。  
野菜とスープにしてもおいしい。

#### ソルガムの粉

○小麦粉や米粉の代わりに

- ・天ぷらの粉として。(サクッと揚がる)
- ・ホットケーキミックス、クッキーやケーキの粉に対して2割ほどの量を混ぜる。
- ・スープのとろみ付けとして使う。(ダマになりにくい)

ガレットにも  
オススメ!

#### ソルガムの実雑穀ミックス

お米1合に対しソルガムの実雑穀ミックス  
大さじ1を入れて炊く。

### 生産者 AKEBONO (株)

「信州産ソルガムで人と地域を元気にしたい！！」

### ・増え続ける耕作放棄地を活用し、地域循環を目指しています。

長野地域はその気候や傾斜地の多いといった地域柄からソルガムの栽培に適しているとされています。  
農薬を使わない、水やりもいらぬ、環境にも優しく、比較的誰でも生産に挑戦できる穀物で、農家の高齢化対策、担い手不足の解消など地域農業の活性化をめざしています。

### 注文

お気に入りに登録して  
注文忘れを防ごう

月に一度 (B 週) の注文サイクル

次回：11月2回

注文締め切りは

11月4日～8日

**821** 信州産 ソルガムの実 500g / 1,674円

**825** 信州産 ソルガムの実 50g / 205円

**822** 信州産 赤ソルガムの粉 500g / 1,674円

**823** 信州産 ホワイトソルガムの粉 500g / 1,674円

**824** 信州産 ソルガムの実 雑穀ミックス 120g / 594円

(価格は税込)

おま  
試  
ず  
し  
は  
!!