

# 雑穀のレシピ

## 健康的な選択

雑穀のレシピ 健康的な選択



### IIMRプロファイル

以前はモロコシ研究機関（DSR）およびモロコシ国立研究センター（NRCS）の理事会であったインド雑穀研究機関（IIMR）は、インド農業研究機関（ICAR）の指導のもと、雑穀およびモロコシの研究開発のすべてを手がける中央機関です。ハイデラバードキャンパスのメインセンターは、主にモロコシに関する基礎的研究および戦略的研究に従事しています。マハラシュトラのソラプルおよびジャルナにある2つのセンターでは、地域特有の研究およびサービスが組織されています。以前は多栽培の中心地であり、交配種や品種改良の先駆的な研究により、優れた品種の落花生、レッドグラムやキャスターなどのを開発し、また、雑穀およびモロコシの交配種や品種改良に貢献して、多大な成果を上げました。主に天水栽培の作物である雑穀は限られた量しか栽培できません。従って、多くの交配種や変種を生み出す品種改良が主な研究の核となります。その効果は、政府による支出を考慮しても国民所得が40倍に増大したという事実がよく物語っています。全国各地に26の交配種（CSH1~CSH26）および26の品種のネットワークセンターがあります。



雜穀を食べる - 健康を維持する



## 試食品



雜穀を食べる - 健康を維持する



IIMRが所有し、奨励するブランド

雜穀を食べる - 健康を維持する



# 雑穀のレシピ - 健康のための選択



B Dayakar Rao

Vishala AD

GD Arlene Christina

VA Tonapi

ICAR インド雑穀研究機関

ラジェンドラナガル、ハイデラーバード - 500 030、テランガーナ、インド  
[www.millets.res.in](http://www.millets.res.in)

印刷元： : June 2016

引用元： : Dayakar Rao B, Vishala AD, Arlene Christina GD, Tonapi VA, 2016  
雑穀のレシピ、健康的なための選択、ICAR-インド雑穀研究機関  
、ラジェンドラナガル、ハイデラーバード

ISBN : ISBN81-89335-62-6

著作権 : ICAR-インド雑穀研究機関、ハイデラーバード

免責条項 : © インド農業研究機関

発行元 : 理事長,  
ICAR-インド雑穀研究機関  
ラジェンドラナガル、ハイデラーバード、テランガーナ、イ  
ンド  
[www.millets.res.in](http://www.millets.res.in)

出版元 : XXXXXXXXXXXXXXXX

デザイン : CREA Branding Solutions - 99896 96481

### 謝辞

著者は、本書を出版するための資金援助をしていただいたIIMRに感  
謝します。NAIPプロジェクトにより栄養分析を実施している  
PJTSAU(以前のANGRAU)に感謝します。技術支援をしていただいた  
NFSMプロジェクトのスタッフのメンバー、Kavitha C. 氏、G. Sudha  
Devi 氏、E. Kiranmai 氏、B. Ramesh Babu 氏、Y. Latika Devi 氏に感  
謝します。また、本書を出版する上で多大な貢献を頂いた、IIMRの  
写真家、Mr. H. S. Gawali 氏に感謝します。



T. Mohapatra博士  
DARE 事務総長兼事務局長、  
インド農業研究機関

### 前書き

雑穀は、世界の乾燥地帯で伝統的な主食である穀物です。それらは栄養価が高く、高栄養成分が豊富なタンパク質、必須脂肪酸、食物繊維、Bビタミン、鉱物（カルシウム、鉄、亜鉛、カリウム、マグネシウムなど）などを含む栄養成分です。血糖値（糖尿病）を減少させたり、血圧の調節、甲状腺や循環器系の疾患、小児脂肪便症など、健康面に良い働きをします。したがって、付加価値

の高い雑穀製品を使い勝手が良く、簡単に入手でき、安価に生産する技術を開発することは、栄養価の高い食物摂取に対する意識が高まっている都市部において、大きな需要が見込めます。この取り組みの第一歩として、NAIPプロジェクトの一部であるインド雑穀研究機関(IIMR)は、雑穀を加工し、付加価値のあるモロコシおよび雑穀製品を開発しています。

IIMRが考案したレシピ本「雑穀のレシピ 健康的な選択」は、特に都市部に住む人向けに下ごしらえ済みの食品や携帯食などすぐに食べれる料理のレシピが収録されています。すべての製品は栄養価が高く、あらゆる年代の方に、健康に良い効果があることが証明されています。本書は、消費者や中小企業家向けに、付加価値のある雑穀製品の調理方法や健康に関する情報を提供します。

IIMRが雑穀の需要を創出するために本書を出版することに対して称賛致します。また、B. Dayakar Rao博士および彼のチームが、本書を有用な形で出版するためには多大な努力に対して称賛致します。本書は、家庭、起業家、その他の関係者への、雑穀をベースにした製品とそのレシピ、栄養パラメーターのワンストップソリューションとして期待されています。

(T. Mohapatra)



Dr. Vilas A Tonapi  
Director ICAR - IIMR

## 序文

ここ最近は、長期保存が可能な高品質の食品が消費者に好まれています。また、多忙な生活を送る現代の人々は、簡単に準備できる製品を求めています。そのうえ、伝統的な食べ物から従来の食べ物まで、バラエティに富んだ食事を摂るようになっています。

雑穀は乾燥地帯の農家にとって重要な作物です。雑穀は非常に栄養価が高く、また気候に適しています。しかし、インドにおける雑穀の消費量は年々減少傾向にあります。IIMRは、インドでの雑穀の需要を回復させるために、NAIPのサブプロジェクトである「PCS雑穀のバリューチェーンによる需要の創出」を通して、モロコシおよび雑穀をベースにした付加価値のある製品開発の技術を導入する努力をしています。

肥満、糖尿病、セリアックおよびその他の生活習慣病の患者に推奨されていることなど、雑穀が健康に良いと広く認知させる努力をしています。雑穀のバリューチェーンを維持するために、市場における様々な製品の生産および販売が非常に重要です。このキットにより、IIMRは、雑穀をベースとする製品を宣伝するために、インド市場に「Eatrite」というブランドを立ち上げました。本書にはこれらの製品の詳細な情報が収録されています。

本書は、雑穀をベースにした下ごしらえ済みの製品やレシピ、それぞれの製品の栄養価について包括的に扱っています。ほとんどの栄養についての研究内容は、NAIPのサブプロジェクトに基づくモロコシバリューチェーンへの介入の成功に関するものです。本書は、昔からの食料品や最近の食料品まで、通常の米や小麦のレシピと置き換えることができる食料品を扱っているので、家族や食料品を扱う起業家に役立つことを願っています。本書は、特に、栄養豊富で下ごしらえ済みの製品に対する大きな需要が見込まれる都市部において有益だと考えています。B. Dayakar Rao博士および彼のチームが、本書を出版するために費やした多大な努力に対して称賛致します。

Tonapi VA  
理事長、ICAR - IIMR

## はじめに

- ソルガムからの料理
- バーリ・ミントからの料理
- フィンガル・ミントからの料理
- アワからの料理
- トマトからの料理
- イーンヤード・ミントからの料理
- キーレットからの料理
- 小・ミントからの料理
- 付箋: 1. ミレットの栄養価





「食べ物によって人はできる」、この昔からのフレーズを皆さんも聞いたことがあると思いますが、これは真実です。バランスのとれた栄養価のある食事は、健康を維持するための秘訣です。近年、健康的な生活習慣のために栄養のバランスがとれた食事を取る意識が高まっています。雑穀は、インドの農業地帯の伝統的な成分です。そこで毎日の食事に入れて、正しいものを食べ(Eatrite)、健康を維持していかがでしよう！

雑穀は、メジャーな雑穀であるモロコシ、トウジンビエ、シコクビエと、マイナーな雑穀であるアワ、コド、ブロッソ、ヒエからなる栄養成分であり、人類史上、最も古い食べ物の一つです。小さな食用種子として栽培されたイネ科の草本の穀類で、非常に栄養価が高く、非粘着性で、非酸性の食材です。ですので、お腹にやさしく、消化しやすい食材です。

雑穀は、食物繊維、B複合体ビタミン、必須アミノ酸および脂肪酸、そしてビタミンEを大量に含んでおり、特に鉱物、鉄、マグネシウム、リン、カリウムが豊富に含まれています。満腹感を引き起こし、長期間に渡って少しづつブドウ糖を消費することで糖尿病のリスクを低下させます。これらの穀物は炭水化物が多く、タンパク質含量は6~11%、脂肪は1.5~5%です。

通常、雑穀の収穫期は年1回、高さは30~130cmに生長します。モロコシとトウジンビエに限っては、高さ1.5~3m、厚さ約2.5cmにもなります。花序は穂または総状花序で、花房は茎に沿って、同じ長さに成長します。また、小花が密集した房円すい花序になることもあります。

トウジンビエ以外は、脱穀後も、種子がさやに閉じ込められたままです。通常、脱穀した種子は乳白色です。

雑穀は、特にインドの半乾燥地帯の農家にとって重要な食糧であり、主な収入源です。世界の半乾燥熱帯(SAT)においても重要な食糧や飼料作物であり、カリフおよびラビの季節に成長します。これらの穀物は、半乾燥熱帯地方に生きる10億人以上の人々への食物エネルギーおよびタンパク質の主要な供給源です。





## モロコシを使ったレシピ

### モロコシ

学名 : *Sorghum bicolor* (L.) Moench

インド名 : Jowar ; テルグ名 : Jonnalu

モロコシは、世界中の乾燥地帯で収穫される伝統的な主食の一つです。低温に弱く、暖かい季節でしか育たない作物です。また害虫や病気に強く、栄養価も高く、この気候条件に適した作物です。

生産高は世界で5番目、インドでは4番目の穀物です。モロコシは、特に半乾燥地帯の何百万人もの人々のタンパク質、ビタミン、エネルギーおよび穀物の主要な供給源とされ、世界の食糧経済において重要な役割を果たしています。その豊富なタンパク質、纖維チアミン、リボフラビン、葉酸、カルシウム、リン、鉄および $\beta$ カロテンにより、世界中の多くの人々が主食としている米よりも栄養的な側面で優れています。

モロコシは、鉄、亜鉛およびナトリウムが豊富なカリウム、リンおよびカルシウムがふんだんに含まれています。そのため、世界的に栄養失調を減らす手段の一つと考えられています。また、心臓疾患、肥満や関節炎などをコントロールする助けになります。





## モロコシアナム

材料：脱穀したモロコシの粉  
1カップ

### 作り方

- 糊白あるいは脱穀したモロコシが滑らかで、味がでるまでお湯で茹でてください。
- 圧力鍋を使えば、5~10分で調理することもできます。

## モロコシドーサ

材料：脱穀したモロコシの粉  
3カップ、ケツルアズキのダールー  
1カップ、塩、油（フライパンに薄く引きます）

### 作り方

- 水に浸したモロコシとケツルアズキダールの粉をペースト状になるまで良く混ぜ合わせます。塩で味付けして、発酵させます。
- あらかじめ加熱しておいたフライパンに小さじ1杯の油を引きます。その上にペーストを注ぎ、お玉などで薄く丸い形に広げます。ドーサがカリカリになるまで炒めます。

・ホットにサーブする





## ソルガムアムバリ

材料：ソルガム粉-1 / 2カップ、  
メデンブンスープ、塩。

### 作り方

- ソルガムの粉をルークの温水とよく混ぜて塊ができないよう注意してください。
- 上記の混合物にメデンブンスープと塩を加え、15-20分間調理して下さい。
- 飲み物を冷やすか、または土鍋で一晩発酵させ、翌日に飲むことができます。

## ソルガム・ロティー

材料：ソルガムの粉 100グラム

### 作り方

- 籠にかけたソルガムの粉に熱湯を加える。滑らかで柔らかい生地にこなします。丸いボール（約50g）を作り、ヨーリングスティックを使用するか、手のひらで押して、ポリエチレンシート上に丸い形に広げます。
- 予熱されたフライパンにロティーを両側に良く焼けてください。
- カレー・やダルでもお召し上がりください。





## ソルガム野菜タワ・ロティ

### 材料：

ソルガムの粉 - 25グラム、刻んだタマネギ、トウガラシ、人参、キャベツ、チリ・ペスト、ごま、クミン、塩（必要に応じて）

### 作り方：

- 必要な量の水を加えて成分を混ぜ合わせて、チャバティ生地のようにします。
- ローラースティックを使って小さな円形なボウルのように作り、それを丸いに広げ、両側のあらかじめ加熱したパンでローストする

## ソルガム・サモサ

### 材料

ソルガムの粉 - 1カップ、メイダの粉 - 1杯、しやがいも - 切れた - 1杯、必要であるような沸かされたエンドウ、タマネギ、緑色のチリ、およびカレー集。

### 作り方：

- 1杯のソルガム小麦粉を取りなさい。および1杯のメイダ。生地を作るために、水の必要な量をよく混ぜて、追加しなさい。
- 小さいチャバティボールを作り、ローラー棒および半分に割りこむことを生地に広げなさい。
- マッシュ沸騰ジャガイモは、切り刻まれたタマネギ、緑色のチリ、およびカレー集を追加する
- 切り刻まれたタマネギ、緑色のチリ、カレー集および蒸沸されたマッシュポテト、沸かされたエンドウ、および塩で好きなだけ乾燥することをしなさい。
- 三角の形において団々の半分の上記の混合に充填し、折りたためて、たらぶりの油で揚げなさい。
- トマトソースまたはチャツネをホットに供給しなさい。





## ソルガム・ウブマー

### 材料：

劣悪に研ぎたソルガム（ソルガム／ラヴァ）—一杯、チャナ豆、マスタード種；切り刻まれたタマネギ、緑色のチリ、ニンジン、トマト、およびカレー葉——必要であるように。

### 作り方：

- それが茶色になるまで、1杯ソルガム・ラヴァをローストしなさい。
- マスタード種、チャナ豆、タマネギ、緑色のチリ、ニンジン、トマト、および別個の鍋のカレー葉を乾燥しなさい。
- 3杯水、塩を追加し、沸騰しなさい。ローストされたラヴァをゆっくり追加しなさい。
- それ起ころる低い炎で柔らかいまで、うまく調理しなさい。そして、ホットで提供してください。

## ソルガム・サンカティ：

### 材料：

ソルガム・ラヴァー—1杯、ソルガム小麦粉—1杯、調理された米—3カップ及び味のための蓋。

### 作り方：

- ふるわれたソルガム・ラヴァを、沸かされた水に追加しなさい。
- 5分の間低い炎で調理し、そして、ソルガム小麦粉をゆっくり追加しなさいそして、かたまりが形成されないようによく混ざってください。
- 十分料理を作った後で、いくらかの調理された米を追加し、15-20分の間うまく混ざり、また調理しなさい。
- その混合を小さい丸形ボールにしなさい。
- 植物の方レーまたはチャツネとホットに供給しなさい。





## ソルガム・ケーサリ (甘いもの)

### 材料：

ソルガム・ラヴァー  
一杯、乾燥している果実（カシュー、ピスタチオ、アルmond、およびレーズン）  
1/2カップ、バター油——1  
tspとミルク——1/2カップ。

### 作り方：

- 茶色に点火するために、ほとんどのオイル／バター油において、ソルガム・ラヴァおよび乾燥している果実を別々にローストしてはならない。
- フライパンに牛乳にサフランのひねりを置いて沸いてください。
- 炒められたラヴァと砂糖を、溶かされたミルクに追加し、それで、15分の間調理することを見込みなさい。
- 熱く役立つ前に、それを、乾燥している果実、およびほとんどのバター油で飾ってはならない。

## ソルガム・キチディー

### 材料：

ソルガム・キチディー・ラヴァー一杯、グリーン・グラム——1/2カップ；マスタート種は、タマネギ、緑色のチリ、トマト、カレーチ葉、ショウガニンニクペースト、ウコン粉を切り刻んだ、塩と水——必要であるように。

### 作り方：

- 15分の間グリーン・グラムとソルガム・ラヴァを浸しなさい
- マスタート種、タマネギ、緑色のチリ、ショウガニンニクペースト、トマト、カレーチ葉、およびウコン粉で香料してください。
- 十分な水と塩を追加しなさい、それが適切に調理されるまで、低い炎で調理しなさいそして、ホットにサーブしてください。





## ソルガム・チュデウワ (フレーク)

### 材料:

ソルガム・フレーク  
1コップ、ケツルアズキ、フライ  
されたチャナー・ダール、クミン  
、グラウンド・ナット、赤いチリ  
ー（必要として）；油；たっぷり  
炒めるために

### 作り方:

- フレークを油で炒めて別に置いてください。
- 油を加熱してケツルアズキ、  
フライされたチャナー・ダール、  
クミン、グラウンド・ナット、  
赤いチリー等の物を追加して、  
茶色になるように炒め下さい。  
そしてつまみのウコンを追加してください。
- 今、味わいに対して塩を追加して、  
フライしてください。
- 炒めたフレークを上記の材料に  
追加して、よく混ざって下さい。

## ソルガム・イッドリー (丸い形の南インドの料理)

### 材料:

ソルガム・イッドリー・ラヴァー  
三杯、ケツルアズキー一杯

### 作り方:

- 一夜で浸かされた黒いグラム  
ダールの速打を作りなさい。
- 洗ったソルガムとセモリナを  
速打に追加して、好みに塩を  
加えて発酵させてください。
- 15 - 20 分の間、速打を、  
中に注油されたステンレス鋼  
イドリー型に注ぎ、蒸気を出  
しなさい。
- ホットにサーブしなさい。





## ソルガム・ポンガル (辛い)

### 材料:

ソルガム・フレークー  
半カップ、グリーン・グラム  
・ダール  
半カップ、塩、粉コショウ、  
クミン、カシュー、カリーの  
葉 (必要にとどけ)

### 作り方:

- それが柔らかくなるまで、1/2  
カップムーング・ダールを調理  
しなさい。
- 半カップのフレーク又2カップ  
の牛乳を追加させて、それが  
非常に柔らかくなるまで調理  
しなさい。
- 塩を追加して、グラウンドコ  
ショウ、クミン、カシューナ  
ッツ、カレー葉を薬味をして、  
ホットにサーブして下さい

## ソルガム・ポンガル (甘い)

### 材料:

ソルガム・フレークー  
半カップ、グリーン・グラム・  
ダール  
半カップ、牛乳2カップ、ジャガ  
リー  
一杯、カルダモン・パウダー、  
バター油、カシューナット、十  
しココナツ (必要にとどけ)

### 作り方:

- それが柔らかくなるまで、1/2  
カップムーング・ダールを調理  
しなさい。
- 半カップフレークと2カップ牛  
乳を追加し、それが非常に柔  
らかくなるまで調理しなさい
- 1杯粗糖とショウズク粉を追加  
しなさい。バター油、フライ  
カシューナッツ、乾燥してい  
るココナッツおまじ甘いポン  
ガルに追加することを熱し、  
ホットにサーブして下さい。





## 純粋なソルガム・ ビスケット

### 材料：

ソルガム・小麦粉、ベーキングパウダー、脂肪、砂糖、本質、および塩。

### 作り方：

- ソルガム・粉末、ベーキングパウダー、脂肪、砂糖、本質、および塩を混ぜて、それをふるいにかけて下さい。
- ブランエクリーミキサーでクリームの脂肪と砂糖を30分間挽き取ってください。
- そして、ソルガム・粉末を九十分間混せてください。
- クッキー形に割りこむために、生地をクッキーの抜き型に置きなさい。
- 30分の間150°Cでオーブンにおいてそれを焼きなさい、冷却し、荷造りしなさい。

## ソルガム・ペーダー：

### 材料：

ソルガム・フレーク  
1カップ、粉元 横 3/4杯；  
バター油、カシューとアルモンドー必要として

### 作り方：

- フレークをローストし、粉を精錬のようにそれを研ぎなさい。
- 等しい量の砂糖を薄片粉に追加し、よく混ざりなさい。バター油を薄片粉にゆっくり追加し、中で小さいボールを作りなさい。
- カシューまたはアーモンドによって飾りなさい。





## ソルガムを基づく ビスケット

### 材料：

ソルガム・粉末、ベーキング  
・パウダー、クリーム、砂糖  
、エッセンスと塩。

### 作り方：

- プラネットリーミキサーで脂肪  
と砂糖を30分間クリームして  
下さい。
- 次に、クリーム状の混合物に  
小麦粉や他の成分を加えます。
- 混合物を柔らかい練り粉を作  
って下さい。
- 生地を壓がし、それを型に切  
り分けなさい。
- 15~20分の間1500  
℃で型を焼きなさい。
- そして、しばらくの間それら  
を冷却し、荷造りしなさい。

## ソルガムを基づく 甘いのビスケット

### 材料：

脱穀ソルガム粉、精製小麦粉  
、脱脂粉乳、ベーキングパウ  
ダー、脂肪、砂糖、バニラニ  
ッセンス、塩。

### 作り方：

- 脂肪および砂糖のクリームは  
、プラネットリーミキサーで30  
分間行う。
- 次に、小麦粉および他の成分  
をクリーム状の混合物に加え  
る。
- 混合物を柔らかい生地に入れ  
ます。
- 生地を巻き、型に切割する。
- 鋳型を1500℃で15~20分間焼  
く。
- その後、しばらく冷やしてパ  
ックしてください。





## ソルガムを基づく グラウンド ・ナットビスケット

### 材料：

脱皮されたソルガムの粉、精製された小麦粉、脱脂粉乳、塩、アンモニア、コーストナッツの粉、卵、ベーキングパウダー、脂肪、砂糖、バニラエッセンスおよび塩。

### 作り方：

- 脂肪および砂糖のクリームは、プラネタリーミキサーで30分間行う。
- その後、小麦粉、粉碎された小麦粉の半分および他の成分をクリーム状の混合物に加える。
- 混合物を柔らかい生地に入れます。
- 生地をロールして下さい。
- 圧延されたシート上に落花生の残りの部分を振りかける。
- 生地を型に切ります。
- 金型を1500°Fで15-20分焼き、冷却する。
- その後、しばらく冷やしてパックする

## ソルガムを基づく ココナツのビスケット

### 材料：

脱皮ソルガム粉、精製小麦粉、脱脂粉乳、塩、アンモニア、乾燥ココナツ、卵、ベーキングパウダー、脂肪、砂糖、バニラエッセンス、塩。

### 作り方：

- その後、乾燥したココナツの半分と他の成分をクリーム状の混合物に加えます。
- ロールシート上のココナツパウダーの残りの部分を振りかける。
- 混合物を柔らかい生地に入れます。
- 生地をロールして下さい。
- 圧延されたシート上に落花生の残りの部分を振りかける。
- 生地を型に切ります。
- 金型を1500°Fで15-20分焼き、冷却する。
- その後、しばらく冷やしてパックする





## ソルガム・ベースチ エッリのキール

### 材料：

ソルガム・ベースチエッリ  
半コップ、砂糖  
1/4コップ、牛乳-半コップ

### 作り方：

- バセリ、カシュー・ナッツ、他の乾燥果実を脂肪で揚げる
- 水とミルクを混ぜ、焙煎したバセリを加えます。それが半分調理されたら、砂糖を加え、それが調理されるまで10-15分間ゆっくりとかき混ぜる
- カルダモンパウダーを加え、カシュー・ナッツや他のドライフルーツで飾る。
- 弁当的な甘い物としてホットにサープして下さい。

## ソルガム・ヴェルミチ エッリのウブマ

### 材料：

ソルガム・ヴェルミチエッリ  
半コップ、マスタード種子  
、トウガラシ、ブラックグラム、クミン、粉砕ナッツ、カレー葉、必要に応じて塩

### 作り方：

- ソルガムバセリを小火で焼く
- マスタード種子、葉肉、ブラックグラウンド、クミン、地上ナッツ、カレー葉で調味料を作る
- 水を注いで沸騰させ、味に塩を加える
- 上の沸騰した水の上で蓋立つて、熱くなる





## ソルガム・キャベジの ムティヤー

### 材料：

トリモロコン粉1カップ、ソルガム粉1カップ、カード、チップコリアンダー、レモンシーソス、シンジャー、グリーンチリペースト、ガーリック、ウコン粉、ベーキングソーダ、砂糖、塩  
必要に応じて。

### 作り方：

- すべての成分をボウルに入れて混練し、十分な水を使って柔らかい生地を作る。
- 生地を3等分し、各部分を円筒形ロールに成形する。
- グリース入りの蒸し器にロールを置き、10~12分間蒸気を吹き込みます。
- 薄く切ったものを取り除き、冷やして切り、軽く茶色になるまで火の中で炒める。
- コリアンダーと一緒に炒める。

## ソルガムのパンケーキ

### 材料：

ソルガム粉2カップ、脂肪分のない乾燥牛乳1/2カップ、ベーキングパウダー、砂糖、卵、油、水を必要に応じて入れます。

- ボウルに乾燥成分を混ぜる。
- 卵、油、水を別のボウルに入れて混ぜる。
- 両方の混合物をよく混合する。
- スプーンフルーツで熱く、鉄板に落として金色の茶色になるまで調理し、一回間混ぜてください。
- 注：薄いパンケーキが好きな人は、水を追加したり、りんごを追加したりしてください。





## ソルガムを基づくシャルバット (のみもの)

### 材料：

ソルガムの粉 -  
1カップ、大麦1/2カップ、砂糖、コシ  
ショウのコーン、レモン、水 -  
必要に応じて

### 作り方

- ソルガムの小麦粉と大麦を冷  
水に加え、煮沸して20分間沸  
騰させる。
- 熱からパンを取り除き、ココ  
ナツ、レモン味、甘味料を加  
えます。
- 冷やして、室温まで冷却し、  
よく冷やしてください。
- サービングする前に、レモン  
を混ぜるか、氷の上に注ぎ、  
柑橘系のひねりを添えてくだ  
さい。

## ソルガム・ゴリメッツテル

### 材料：

ソルガム小麦粉 1カップ、メイダ  
1カップ、チリ・パウダーと油 (必要  
として)

### 作り方

- ソルガムの粉とメイダと生地  
を準備する。生地を作る間に  
少量の熱い油を加えなさい
- 生地からローティーをロール  
する。
- 手動で団形を作成し、指で間  
を押し込む
- 作ったゴリメッツテルを油にフ  
ライする。
- 余分な油は、提供する前にテ  
イショベーバーを使用して排  
水する





## ソルガム・クミン／甘いのラッシー（飲み物）

### 材料：

乾燥ソルガムフラワー  
5g、ミルク100ml、カード2ml、砂糖  
希望通り：クミンパウダー（クミン）、  
塩好みの通り。

### 作り方：

- 冷やすまでミルクを沸かして冷ます
- 5グラムの発芽したソルガムパウダーを加え、加熱して10分間保持する。
- それにカードの文化を追加し、それがカードになることを可能にする。
- 冷やした状態でカードを保管してください。
- クミンラッシーを作るためには、クミン粉を加え、塩をつけて、塊を避けるために5~10分間連続して攪拌し、次いで全身を通過し、冷やす。
- 甘いラッシーに砂糖を加えて、塊や冷えを避けるために5~10分間連続してかき混ぜる。（必要に応じてローズシロップまたはリーチシロップを加える）
- 冷やした時に提供することは一番いいです。

## 卵なしソルガムケーキ

### 材料：

ソルガム小麦粉1カップ、濃縮乳豆たん  
粉体1/2カップ、オイルカップ、ベーキ  
ングハウダー1g、粉末シュガー1カップ  
、ベーキングソーダ1g、カード1/2カッ  
プ、バニラニックスンス2ml

### 作り方：

- オーブンを180°Cに予熱してから、成分を混合します。
- 凝乳、牛乳、油を良く混ぜ、  
粉末砂糖、ベーキングハウダー、  
ベーキングソーダを加えよく混ぜる。
- 混合物にニッセンスとソルガムの粉を加えてください。
- 油でケーキトレーにグリースを塗り、気泡なしでケーキパッターを入れてください。
- 180°Cで30分間焼く。その後、  
ケーキを金型から取り出し、  
提供する。





## ソルガム・ケーキ

### 材料：

ソルガム粉100g、バニラエッセンス3ml、脂肪100g、ベーキングパウダー3g、卵2ココアパウダー1g、砂糖100g、塩2g、ミルク20ml

### 作り方：

- 180℃まで予熱オーブン、すべての乾燥成分を均一に混合するために3回ふるい分けます。
- 180℃まで予熱オーブン、すべての乾燥成分を均一に混合するために3回ふるい分けます。
- ソルガムの小麦粉、塩、ココアパウダー、ベーキングパウダーを加えて細かい粉状にします。
- バッターをベーキングパウルに入れ、180℃のオーブンに25～30分間置いてください。
- ケーキを取り出し、冷えるまで10分間待つ。
- ケーキを金型から取り出し、小片に切削して提供する

## ソルガム・バカルワーディ

### 材料：

(マサラ)：コショウ10g、砂糖40g、ゴマ50g、アニス8g、クミン25g、アーモンド10g、コリアンダー50g、15g、厘米15g、唐辛子粉30g、ケシの種粉末10g、ナツメグマサラ - 8g

(生地) 黒グラム - 50g、ソルガム粉50g、ベンガルグラム粉50g、小麦粉60g、油（フライ用、水用）が必要です。

### 作り方：

- バカルワーディのためにマサラ（インドの香辛料）
- すべての小麦粉を水に混ぜ、油を加えて生地の粘りが揃うまで練り、小さなボールを作る。
- 小さなボールをコール状に丸めて、丸型にバカルワーディ・マサラを置きます
- コールを内側に巻き、コールを細かく切断します。
- 金茶色が現れるまで油で小さなコールを揚げる。
- これは夕食として消費することができます





## ソルガム・ハルワ (甘い物)

### 材料:

ソルガム小麦粉 - 1カップ、ジャガイモ - 1カップ、バター - 1カップ、ミルク - 1カップ

### 作り方:

- あるパンにソルガムの粉とギーの香りと色の変化までロストする。
- 混合物にミルクを加えて調理する
- 溶かしたジグザグ、ギーを加え、厚い粘稠度まで塊を形成することなくうまく混合する。
- 準備したバッターを金型に注ぎ、セットする。

## ソルガム・チャンドラヴ アンカル(三日月形の) (月ビスケット)

### 材料:

ソルガム小麦粉 - 1カップ、全小麦粉 - 1カップ、砂糖 - 1カップ、バター - 3tspと油 - 1/4カップ。

### 作り方:

- ソルガム粉、全粒小麦粉、砂糖、バター
- 小麦粉に油を加えて生地にし、それを巻く。
- 生地片の三日月形を切り取り、グリース状のベーカリートレイに置きます。
- ソルガムムーンビスケットの調製のために150°Cで20分間オーブンで焼く。
- クールさせて、パックしてください。





## ソルガムの辛いブーンディー

### 材料：

ソルガム粉 - 60g、ベンガルグラム粉 - 40g、油 -  
フライ用:チリパウダー、塩、カレー葉  
、揚げカシューナッツ、水 -  
必要に応じて

### 作り方：

- ソルガムの粉、ベンガルのグラムの粉と水をバッターの一貫性まで混合する。
- バッターをボンダイフレームに乗せ、ブーンダイを金色になるまで炒める。
- 余分なオイルは、ボンダイを網籠に置くことによって除去される。
- パンでは、ローストカシューとカレーは油の中に残ります。
- 適切な量の塩、唐辛子粉、ローストしたカシューナッツ、カレー葉を加えて、スパイシーなソルガムブーンディーを作る。

## ソルガム・ブーンディー・ラッデウー

### 材料：

ソルガム粉 - 60g、ベンガルグラム粉 - 40g、油 フライ用:砂糖  
50g、ラシン、カシュー・ナツ、カルダモンパウダー、ギー、水 -  
必要に応じて

### 作り方：

- ソルガムの粉、ベンガルのグラムの粉と水をバッター一貫性まで混合する。
- バッターをボンダイフレームに置き、ボンダイゴールデンカラーまで炒める。
- 鍋に砂糖と水を入れ、一貫して煮沸してカルダモンパウダーを加えてよく混ぜる。
- ブーンディーをボウルに入れ、シュガーシロップを加えてください。
- レモンサイズのボールを作つて奉仕する。





## ソルガム・ウタッパム

### 材料：

ソルガムの穀物- 1カップ、ブラックグラムグル- 1/4カップ、ジンジャーグリーンチリベースト - 1/4 tsp. 塩味  
味わい: オイル  
油を注いで調理するため、トマトとコリアンダーを丸んぱー - 1 tsp.

### 作り方：

- ソルガムの穀物とブラックグラムのグルを十分な水で一晩別々に洗って浸してください。よく排水する。
- ソルガムの穀物、ブラックグラムのグル、水をミキサーで混合し、スムーズになるまで混ぜ、ジンジャーグリーンチリペーストと塩を加えてよく混ぜる。
- パンを加熱し、油の1/2 tspを使用して油を注いでください。
- ドーサのようなパンの上に適切な形で小さな丸を注ぐ。
- 小さなトマトとコリアンダーを各ウタッパムに均等に振りかけ、軽く押して中火で両側を調理します。
- ピックルで召し上がってください。

## 酔っぱらったソルガムのヴァダ

### 材料：

ソルガムの穀物- 1カップ、ベンガルグラム粉- 1/4カップ、油- フライ用、塩- 少量、クローブ- 1/4 tsp. テリバクダ - 2 tsp. シナモン - 1/4 tsp.

### 作り方：

- 煮沸したソルガムの穀物を取り出し、混式粉碎機または粉碎機で粗製のペーストにする。
- ベンガルグラム粉、塩、クローブ、唐辛子粉およびシナモンを上記混合物に添加する。
- 混合物の小さな球が作られ、ワダに作られる。
- ワダは油で揚げられています。
- 余分な油はティッシュペーパーを使用して除去され、トマトソースまたはチャツネで提供される。





## クリーム・ソルガム・スープ

### 材料:

ソルガムの穀物 - 100グラム、  
ブーケガルニ - 1リットル、野  
菜（ネギ、セロリ、ニンジン、  
タマネギ、カブ）の略カット  
100グラム、veg. 在庫 - 1000  
mlと調味料一味によって。

### 作り方:

- すべての野菜とともにソルガムをきれいにして沸騰させる
- ブーケ・ガルニの小枝を追加します。
- すべての成分がうまくいったら、ブーケ・ガルニを取る。
- ミキサーで混合し、パンに戻して再沸騰せらる。
- 調味料を調整し、少々の新鮮なクリームを追加しなさい。
- ニンニクパンでそれを熱々にサーブしなさい。

現: ICAR-CLAR、ボバール(ノン  
ド)





## パールミレットのレシピ

### パールミレット

学名：ベンニセテウム・グラウカム (L.) R. Br.

ヒンディー語名：バジュラ；テルグ語名：サッジャル

パールミレット植物はおそらくサハラの中央高地の南縁に沿って4000年から5000年前に食用作物として栽培されていた。それ以来、アフリカやアジアの半乾燥熱帯域に広く分布しています。

パールミレットは、伝統的に、多くの発展途上国で乾燥した亜熱帯地域で重要な穀物、飼料や主にストーバー作物でした。パールミレットは、干ばつ、土壤肥沃度が低く、温度が高い栽培地域によく適しています。厳しい成長条件に対する耐性のために、トウモロコシや小麦などの他の穀物が生存していない地域で成長することができます。

このミレットは、コレステロールを下げる植物化学物質を持っています。また、葉酸、マグネシウム、銅、亜鉛、およびビタミンEとB複合体を含有しています。それは他のミレットに比べて高いエネルギー含量を有する。また、カルシウムと不飽和脂肪が豊富で健康に良い。





## パール・ミレット・タマネギ・ムティアス

### 材料

パールミレットー 1カップ、刻んだタマネギ、ウコン、チリパウダー、コリアンダー、クミン種子、ジンジャーグリーンチリペースト、ベーキングソーダ、塩、オイル—必要に応じて。

### 作り方

- すべての成分を混ぜ合わせてよく混ぜ、半柔らかい生地に混練します。
- 少しオイルと形を円筒形にし、スライスに切断します。
- 残りの油を非粘着性の鍋に入れ、マスタードの種を加えます。
- 油でピーナツの揚げ物を炒め、クミン種子で味付けします。
- コーンドロップで飾られて、ホットにサーブしなさい。

## パール・ミッレット・ウブマ

### 材料

パールミックシット・ウブマ 1杯、切り刻まれたタマネギ、緑色のチリ、ニンジン、豆、ジャガイモショウガ、マスタード種、ブラック・グラム、チャナ・ダール、カレー葉、水、およびオイル—必要であるように。

### 作り方

- パールミレット生地が茶色に変わらるまでコスツしなさい。
- 刻んだタマネギ、緑色の唐辛子、野菜、細かく黒いグラム、チャナダール、カレーの葉のマスタードの種、カレーの葉と緑の唐辛子で味付けする。
- ニンジン、豆、ボテトソテーを2~3分間加えます。
- 水を加え、柔らかくて熱くなるまでコスツした生地をよく加えてください。





## パール・ミッレット・ロティ

### 材料:

パール・ミッレット粉 - 1カップ  
、水 - 必要に応じて

### 作り方:

- 籠にかけたパールミッレット粉に温水を加えます。滑らかで柔らかい生地にこなします。
- 丸いボールを作り、ローリングスティックまたは手で手のひらを押すことによってボリエテレンシート上に丸い形に広げます。
- 予熱されたタリで両側でコルティを適切に焼く。
- カリー又はダールとホットにサーブしなさい。

## パール・ミッレット

### 材料:

チップドタマネギ、グリーンチリ; パールミッレット粉 - 1カップ、ベンガルグラム粉 - 1/2カップ; 唐辛子粉と塩が必要に応じて。

### 作り方:

- パール・ミッレット・ソルガム粉、ベンガルグラム粉、細断したタマネギ、グリーンチリ、チリパウダー、塩と水をミディアムバッター一貫性と混ぜる。
- 必要な形で、油で這打を掲げる。
- 余分な油がティッシュペーパーで除去される。
- これは、トマトソースと一緒に夕食として提供されます。





## パール・ミッレット・ ハルワ

### 材料

パール・ミッレット粉 - 1 カップ、シャーゲリー - 1 カップ、バター - 1 カップ、牛乳 - 1 カップ

### 作り方

- アロマと色が変わるまでギーのパンローストパールミレット粉を一度入れます。
- 混合物にミルクを加えて調理する
- 溶かしたシャーゲリー、ギーを加え、薄い粘稠度まで塊を形成することなくうまく混ざる。
- 準備した連打を金型に注ぎ、セットする。

## パール・ミッレット・ ペサラッテウ

### 材料

パール・ミッレット粉 - 1 カップ、全グリーン・グラム - 1 カップ、赤チリ - 4、緑チリ - 2、チョップドオニオン - 23、ショウガ - 1/2インチ、塩味とコリアンダー葉はチョップ - 2 TSP

### 作り方

- パールミレットと全グリーングラムと一緒に5~6時間浸し、それらを粉砕してコンシスタンシーにし、3~4時間発酵させる。
- 赤いチリ、緑色のチリ、必要な塩とショウガを研ぎなさい、そして、よく切り刻まれたタマネギとコエンドロ葉とともにパッターに追加しなさい。
- 中火でフライパンを熱し、ペザラットを入れる。
- 両方の側で料理のために反対側にペザラットをフリップします。
- 一度調理するとタリから取り除き、どんなチャツネ/サンバーでも暑いところで召し上がれます。





## パール・ミッレット・タリビート

### 材料:

パール・ミッレット・粉 - 1カップ、米粉 - 2 tsp、クマネギ - 細かく細かく刻んだ1つの緑の唐辛子 - 1から2（オプション）、ニンニクのペースト - 1/2 tsp（オプション）、塩から味、コリアンダー - (2-3) 湿かい水 - 調味料と味付け用 - 1/2 tsp

### 作り方:

- 温かい水を加えてすべての成分を混ぜ合わせ、生地に混練する。
- 小さな（ゴルフボールサイズ）ラウンドの生地を作り、プラスチックシートにオイルを塗って平らな丸に押し込み、中央に穴を開けます。
- タリビートは破損する可能性があるので、あまりにも薄くすべきではありません。
- フライパンに浅いフライをしなさい。
- 紙のナフキンではずし、チャツネ、ソースまたはピクルスで辛く仕えます。

## パールミレーキチディ

### 材料:

パールミレット - 1カップ、グリーン・グラム 1カップ、ジャガイモ、ニンジン、豆、緑のエンドウ豆、塩、油、玉ねぎ、緑の唐辛子、トマト、アサフュティダ、クミンの種、マスタードの種、生姜のニンニクのペースト、赤い唐辛子の粉、ウコン粉、大さじ2杯のコリアンダー葉、レモン汁 - 必要に応じて。

### 作り方:

- 翌朝までパールミレットの穀物とグリーン・グラムを浸してください。
- すべての野菜を煮る。
- 圧力鍋では、浸した、洗ったパールミレット穀物、グリーン・グラムすべての野菜、緑の唐辛子、豆、ウコン粉末と4カップの水を加え、3-4ホイップルのために調理します。
- 鍋の玉ねぎ、緑の唐辛子、アサフュティダ、クミンの種子と油のマスタード種子をフライパンに置いてソテーします。
- 赤い唐辛子粉を加え、よく混ぜたキビの穀物をよく混ぜ、2-3分煮る、必要に応じて塩を調整する。
- コリアンダーの葉とレモン汁で味付けし、暑いところで召し上がれます。





## 指ミレットのレシピ

### 指ミレット

科学的名前：シコクビエ（ライン）ガエルタン

ヒンディー語名：マンデウア；ダルグ語名：ラグル

これは、インドの乾燥地域、特に南部の穀物として広範囲に栽培されている一年生植物です。ビタミンA、ビタミンB、因果と一緒にバランスのとれた必須アミノ酸を含有したカルシウム、蛋白質が多く含まれています。その高い纖維含有量は、便秘、高血圧、および大腸癌を予防します。

指ミレットは、一般的に南インドキッチンで使用されています。それはカルシウムが豊富で、米や小麦の約10倍です。それは多くのカルシウムと鉄を含んでいるので、赤ちゃんの食べ物の重要な成分です。指ミレットのタンパク質含有量が高いため、栄養失調の予防に重要な要素となります。また、血糖値と高血糖を調節することができる能力を示すことによって、糖尿病患者には理想的な食品です。





## フィンガル・ミレット・タマネギ・チャパティ

### 材料

フィンガル・ミレット粉1カップ、タマネギ、塩、緑色の唐辛子、カーボー、水、コリアンダーおよび油-必要に応じて。

### 作り方

- すべての成分を加え、柔らかい生地に混練します。
- フライパンを熱し、それに油を注いでください。
- あなたの手のひらにオイルを少し塗布することで、今度は同じ大きさの生地のボールを作って手で小さなチャパティを作りましょう。
- それを鍋に移し、低い炎の上でそれを調理する。もう一度やり直してください。
- 準備された料理は、カーボー、ピクルス、またはカレーで楽しむことができます。

## フィンガル・ミレット・ラッデウ

### 材料

フィンガル・ミレット粉一杯、砂糖1/2カップ、ギーグー3tsp、ミルク1/4カップ、カルダモンパウダー1tsp、よく切り刻まれたココナツグレーティングとドライフルーツ-必要に応じて。

### 作り方

- ローストされたアロマまでの焼きビニール粉は出現する。
- バター油でドライ・フルーツをローストし、ミルクを熱して、ここで砂糖を溶かしなさい
- すべての焙煎成分と一緒に加えてよく混ぜる。
- 円形のレモンサイズのボールに手作業で奉仕してください。





## フィンガル・ミレット ・ムルク

### 材料：

フィンガル・ミレット粉—1コップ、米粉—1カップ、ゴマ—2tsp、ターメリック—1/2 tsp、塩—1tsp、唐辛子—2tsp、ナチュール種子—1/2 tsp;水—必要に応じて;フライ用油。

### 作り方：

- すべての成分と水で生地を準備する。
- 生地をムルク作り（ハンド・マンシ）にいっぱいにおく。
- 有切れのムルクで3~4回を準備しなさい。
- 油では作ったムルクを置いてください。適切な揚げを確保するために炎を低く置く。
- フライした後、ムルクを紙の上に置き、冷やして夕食としてください。

## フィンガル・ミレット・ムッテ

### 材料：

フィンガル・ミレット粉—1/4コップ、水—1カップ

### 作り方：

- 約2tspのフィンガルミルクを水と混ぜる。
- アルミニウムまたは厚底の器具では、水を沸かして塩を加えます。
- 指かぶり粉と水の混合物を加え、連続的に投げます。
- 残りの指のキビ粉を加え、3~4分間煮る。
- 液体の半分を器皿に移す。
- 塊がなく均一なペーストになるまでかき混ぜ、移した液体を再び混合物に加える。
- 器皿を覆い、シムモードでさらに2~3分間調理する。
- ペーストをボールに巻く。
- 柔らかい指のキビのマットまたは柔らかい指のキビのボールは準備ができます。
- サンバまたはチャットニーで暑い





## フィンガル・ミレット・ラヴァ・チョコレート・ブッディング

### 材料：

フィンガル・ミレット・ラヴァ  
1/4カップ、フィンガル・ミレット  
粉-1/4カップ、水-3/4カップ  
、チョコレート・ショップ  
1/4カップとティップパウダー-  
1 TSP

### 作り方：

- ・ 塩のピンチで水を沸かし、フィンガル・ミレット・ラヴァを沸騰水に加え、混合物にミルクを加える
- ・ そして、フィンガル・ミレット粉をその混合物に加えて、攪拌を止めないでください。さもなければ、塊が形成されます。
- ・ 2分間攪拌を続け、細断されたダークチョコレートミックスを加えてよく攪拌する。
- ・ チョップしたナツと、ホットにサーブしなさい。

## フィンガーミレーヴェル ミケッリ・キール

### 材料：

フィンガーミレーヴェルミック  
リ-1カップ、ドライフルーツ、  
ギー、水、砂糖、ミルク、カル  
ダモンパウダー-必要に応じて。

### 作り方：

- ・ 厚い底の鍋にミルクを沸かします。
- ・ ドライフルーツ、指ミレットバー-ミカリを別々にローストしなさい。
- ・ ミルクを沸かし、ローストしたバセリを加えて3分間煮る。砂糖を加えてよく混ぜる。
- ・ 内容物が沸騰し始めると、カルダモンパウダーとドライフルーツを加えます。
- ・ クールして、サーブしなさい。





## フィンガル・ミレット トはるさめウスマ

### 材料：

フィンガル・ミレット・バルミチヨリ - 1カップ、刻んだタマネギ、緑色の唐辛子、マスタード種子、虫グラムグール、カレー葉、挽いたナツツ、水、油など - 必要に応じて

### 作り方：

- 少しの油で指キビのバルミチヨリをローストしなさい。
- マスタード種子、ブラックグラム・ダル、クミン、挽いたナツツ、カレー葉で調味する
- 水を注いで沸騰させ、味江魚を加える
- 上の沸騰した水の中でバルミチヨリを調理し、熱く召し上がれ。

## フィンガーミレット・ ケーキ

### 材料：

フィンガーミレー粉 - 100グラム、エッセンス3ml、脂肪100g、ベーキングパウダー3g、卵2ココアパウダー - 5g、砂糖100g、塩2g、ミルク20ml

### 作り方：

- 180°Cまで予熱オーブン、すべての乾燥成分を均一に混ぜるために3回あるいは分けます。
- 砂糖パウダーと卵白をよく練んで牛乳、エッセンス、卵黄を加えてよく混ぜる。
- フィンガーミレット粉、塩、ココアパウダー、ベーキングパウダーを加えて、きれいなバッターにする。
- 逆打をベーキングポウルに入れ、180°Cのオーブンに25~30分置いてください。
- ケーキを取り出し、冷えるまで10分間待つ。
- ケーキを少なくとも15分後に型から取り出す。分割して提供する。





## フォックスステールミレットのレシピ

### フォックスステールミレット

学名：*Setaria Italica* (L.) P. Beauvois

ヒンディー語名：カングニ；アルグ語名：コッラル

フォックスステールミレットは、最も古い栽培穀物の一つです。340年前、フォックスステールミレットは主食として消費された。それは米と比較してタンパク質含量が2倍である。それは血糖とコレステロールを制御します。それは病気にかかった抵抗する能力を増加させ、糖尿病、腎の問題に悩まされている人には理想的な食物と考えられている。

フォックスステールミレットは栄養素を提供して甘い実を好み、最も消化が可能なアレルギー穀物の一つと考えます。それは纖維、タンパク質、カルシウム、ビタミンを含んでいます。子供や妊婦のための栄養食品です。

それは、食物繊維と鉄や銅のようなミネラルが豊富で、体を強く免疫します。





## フォクステール・ミレット・キール

### 材料：

脱皮したキツネキビ穀粒 - 1カップ、乾燥果実、ギー、水、砂糖、ミルク、カルダモンパウダー（必要に応じて）

### 作り方：

- 沸騰した水で5分間脱皮したギーのキビを調理する。
- ギーでドライ・フルーツをローストしなさい。
- 水とミルクを沸かし、調理したキビを加え、砂糖を加え、調理するまで10～15分間ゆっくりとかき混ぜる。
- カルダモンパウダーを加え、カシュー・ナツと他の乾燥果実で飾る。
- 伝統的なお菓子として、ホットにサーブしなさい。

## フォクス・テール・ミレー・マンゴ・米

### 材料：

キュウリキビー - 1カップ、水 - 2カップ、生マンゴー、刻んだ - 1または1味、落花生 - 2tsp、調味料 - カレー葉、唐辛子、マスクード種子、ブラックグラムダル、ターメリック、アーフオニグ、油、塩味

### 作り方：

- キビを水で煮て冷めてから、残りの成分を混ぜる。
- 油の中の落花生を炒める
- 調味料を準備する。
- 細かく刻んだマンゴーを加え、1分間ソテー。
- 調理したキビを加えて混ぜる。
- タンギーマンゴー米は準備ができる、熱くなる。





## フォックス・テール・ミレ・カツレツ

### 材料：

鶏芽 - 20g、豆 - 20g、塩 - 2g、コショウ - 5g、チャットマサラ - 5g、パン粉 - 20g、緑色チリ - 5g、水 必要に応じて油 - 浅いまたは深い揚げ物用

### 作り方：

- すべての切り刻まれた野菜とキツネキビの穀物は調理され、保管されます。
- 一皿に油、ショウガ、ニンニクベーストを1杯入れ、緑色の唐辛子をスライスし、淡褐色が現れるまで炒めます。
- 料理したミックストをチャットマサラ、コショウ、調理した野菜を加えてよく混ぜる。
- それらをカツレツの形にし、カツレツをフクティルパン粉でコーティングする。
- 明るい茶色が現われるまで、鍋に浅くまたは深く揚げる。
- トマトソースまたはチャツネとサーブしてください。

## アワのココナツ・ライス

### 材料：

アワ - 1カップ、ココナツ粉  
碎 - 1カップ、ギー2tsp、コリ  
アンダーアー集 - 2tspと塩 - 希望通りに。

### 作り方：

- アワは2時間浸漬され、完全に調理される。
- ギーとクミン、緑の葉、ジンジャー、葉、赤い唐辛子、カレーの葉を加え、それらをパンに入れてソテーにする。
- 調理したアワとココナツを加えて2分間煮る。
- 味わいに応じて塩を追加し、ホットにサーブしてください。





## アワのミッレット野菜・ビリヤニ／鶏肉ビリヤニ

### 材料：

アワのミッレット 1 1/2 カップ、スライスしたタマネギ 2、ニンジン 1/2 インチのピース (2)、フレンチビーンズ 1/2 インチのピース (15)、全グラーンピース 1 カップ、塩味に応じて、緑カルダモン 8、赤いカルダモン 1、クローブ 15、シナモン 1/2 インチのスティック、ペイパリーフ 1、キャラウェイシード (シャーワイジニアラ) 1/2 tsp、ジンジャーニンニクベースト 1 1/2 tsp、ターメリックパウダー 1 tsp、レッドチリパウダー 1 tsp、コリアンダー粉 1 小さじ、トマト 1 カップ、ガラムマサラ粉 1 tsp、レモンジュース 1 tsp、食べ物の色 ピンチ (必要に応じて)、新鮮なマリアンダーの葉はチョップ 2 tsp、新鮮なミントの葉はチョップ 2 tsp

### 作り方：

- アワのミッレットを塩を置いた1杯水において、カルダモン、クローブ、およびシナモンと一緒に加して、それを3/4昼夜に調理するまで沸騰させて下さい。
- すべての切り刻んだ野菜を煮て、脇に置いておきます。
- 緑のカルダモン、クローブ、ブラックカルダモン、シナモン、ペイパリーフ、キャラウェイの種子を加え、厚手のボトムパンにコーストします。
- トマト、ジンジャーニンニクベースト、深い揚げ玉ねぎ、ニンジン、フレンチ豆、炒めた緑のエンドウ豆を加える。塩を振って、中火で2分間炒めます。
- ウコン粉、赤唐辛子粉、コリアンダー粉、ガラムマサラ粉を加えてよく混ぜる。2分間煮る。
- 上にミッレットの層を並べ、その上に調理した野菜の三分を配置します。
- 揚げた玉ねぎ、シモン性、マルクガラムマサラパウダー、コリアンダー葉、ミント葉を混ぜた食べ物の色を振りかけます。
- 蓋で覆い、弱火にする。それを5分間立たせる。ホットにサーブ下さい。

注：野菜の代わりにチキンビリヤニの場合には、チキンを代用し、残りの手順はすべて同じです。





## アワのパン

### 材料:

アワ・ミックレット粉-1カップ、メイズ-1カップ、牛乳-150ml、塩1g、酵母2g、砂糖5g、水30ml、油1及び油脂類

### 作り方:

- 大きなボウルでは、酵母を温水に溶かし、砂糖、油、注を2分間脇に置いてください。
- キツネの粉、メイズ、ミルクを加えて滑らかな生地に混ぜる。
- 滑らかで弾力のあるまで、握り練め、約8~10分、グリース入りボウルに入れます。
- カバーし、暖かい場所で2倍になるまで約1時間半放置する。オーブンの温度を190℃に設定します。
- 1/2時間後に、生地を粉砂した表面に打つける。
- それらを一塊にしてグリース入りのパンに入れ、190℃で15~20分間焼く。
- パンから取り出して冷やし、パンをパンや袋に切ります。

## アワミックレット・ビシペラ・バット (ライス・アイテム)

### 材料:

マラバウダ、ヨーニフアンダ、ココナッツ、ドライチリ、チャタダール、マヌグリータ種子、ナーンペール、アーラル・ダールー、ニシニア、レモン-1、クッブンドー-1グラム、小さなクッキンギー-1/2、混合野菜

2カップ(ヘップ、ドライスティック、セトジケダイモ)、淮-1/2cup、カレー粉-10g、マラバウダ種子-1/4cup、ウコンの粉-1/40cup、挽れた赤い唐辛子-1

2、アーラル・ダール  
莫大なビンゴ、大量的塩、コリアンダーの葉-1大さじ、アワ-1カップ、ボーリング-2カップ、唐辛子、コリアンダーの葉-1cup

### 作り方:

- タマリンドのジュース、野菜、塩、サンバのスパイスパウダーを圧力鍋に入れ、2つのホイップルまで調理します。
- 2つのホイップルまで別の圧力調理器でキツネキビ、トールダル、ターメリックパウダー、塩、水を調理する。
- 調味料、マスター豆種子、クミン種子、赤い唐辛子、半一のカレーの素を協力保管してください。
- 調理されたミックレットにスパイシーな野菜のタマリンドカレーを加え、マッシュされるまで一緒にミックスします。
- 調味料を加え、ビスピーレのバットをサービングボウルに移す。細断されたコリアンダーを振りかけると熱くなります。





## コドミレットのレシピ

### コドミレット

学名：スズメノコビエ属

ヒンディー語名：コドン；テルグ語名：ヴァラグ

コドミレットは3000年近く前にインドで栽培されていました。高さが90cmまで成長している一年生の穀物タフティンググラスがある。穀物は削除することが難しいハード、角膜、永久歯で囲まれています。それはすべてのミレットの中で最も高い食物繊維を持っていて。

これは、食事の栄養要件のメインステイを形成します。これは、高タンパク質含有量（11%）、低脂肪含有量（4.2%）、非常に高い繊維含有量（14.3%）を有する。コドミレットは非常に消化が容易で、多量のレシチンを含み、神経系を強化するのに優れています。ビタミンB、特にナイアシン、B6、葉酸、カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラルが豊富です。これは、グルテンを含んでおらず、グルテンを容認していない人にお勧めします。コドミレットを定期的に摂取すると高血圧や高コレステロールなどの心血管系疾患の兆候がある閉経後の女性に非常に有益です。





## コド・ミッレット・ウスマ

### 材料:

コド・ミッレット或穀 1  
カップ、刻んだタマネギ、緑の唐辛子、ニンジン、豆、ジャガイモショウガ、マスタードシード、黒胡麻、チャト・ダール、カリー葉、水と油は必要に応じて。

### 作り方:

- コドミッレットを2~3回洗った後、水を完全に排水しておきます。
- 玉ねぎ、緑色の唐辛子、野菜を細かく刻みます。シンジヤーを焼く。
- 油を圧力鍋で加热し、刻み目がついたラマスターの種を加え、ブラックグラム、ダル、シャナグール、カレー葉、緑色の唐辛子を加えます。
- ダルがが黄金色の茶色の玉ねぎ、生姜、ターメラック、玉ねぎが黄金色の茶色に変わるまで炒めます。
- ニンジン、豆、ボテトフライを2~3分間加えます。その後、すべてが縮み合うまで、コドミレを1分炒めます。
- 次に水と塩を加えます。水が沸き始めたも、ふたを囲め、適度な炎で3つのホイップスルを調理します。
- 火方が降下したら、ふたを因けて、どんなタイプのチャットやサンバーでも普いところに並べます。





## コド・ミレット・メティー・ライス

### 材料：

コド・ミレット - 1カップ、水 - 3カップ、チップメオリーフ - 2カップ、細断したタマネギ - 1/2カップ、チョップされたトマト - 1/2カップ、ショウガのニンニクペースト - 2 tdp、緑の唐辛子 - 3、カレーの葉 - 8、味に塩 - 全体のスパイス：ペイリーフ - 1とクローブ - 2

### 作り方：

- コドミルクのお米を洗い流し、腹に置いてください。すべての野菜をチップし、準備しておいてください。
- メチオールを洗い、メラニー（ココハ）葉を切ります。
- 圧力鍋で油小さじ1杯を加熱する。スパイス全体を加えて数分間炒める。カレーリーフ、タマネギを加え、半透明まで炒める。
- 緑色の唐辛子とジンジャークリックペーストを加え、数分間炒める。
- 3カップの水を加え、水が沸騰したらコド・ミレットの米を加え、メティーの葉を細かく刻み、中火で1ホイップルまで調理する。
- ライタとホットにサーブします。

現 : [cookingwithmillets.com](http://cookingwithmillets.com)

## コド・ミレット・ブラウ (米のアイテム)

### 材料：

コド・ミレット - 1カップ、水 - 1/2カップ、コンジン、豆、グランビース - 1カップ、タマネギ - 1、ジンジャー・ペースト - 1 tdp、緑の唐辛子 - 2、ミントの葉 - 12、塩 - 必要に応じて；調理する：ギー/油 - 3 TSP、シナモン - 1インチペースト、フェンネルの種子 - 1 TSPとペイリーフ - 1

### 作り方：

- 小さな圧力鍋を加熱し、オイル/ギーで炒め、シナモン、フェンネル、ペイリーフを加えます。
- 次いでタマネギとジンジャーハーリックペーストを加えてください。
- 切り刻まれた野菜、ミントの葉と塩を加えなさい。
- 洗って水切りしたギビを加え、よく混ぜて調理する。
- 水と塩を加えて沸騰させ、よく混ぜて中火または低炎のホイップルで調理する。
- フリアンダーの素で煎って、ホットにサーブします。

現 : [cookingwithmillets.com](http://cookingwithmillets.com)





## コド・ミレット・ライス

### 材料：

コド・ミレット - 1カップ、水 - 2カップ、タマネギ 1つ、ニンジン 1カップ pcs.、トマト 2、カレー葉 1スプリング・ベイリーフ 1; コリアンダーチャツネ; コリアンダーの葉 1カップ、ミントの葉 1/4カップ、鶏の唐辛子 1、クコープ 1、ニンニク 1、ショウガ 1/2インチと味と油 1sp

### 作り方：

- 水を入れた圧力調理器でコドミレット米を炊飯し、風味は塩と漆を1つのホイップスルの中火にする。
- 最小の水でコリアンダーチャツネを準備する。すべての野菜をチョップしなさい。
- 熱いパンで、1 tspの油を取り。それにスパイス全体を加え、1分間炒める。
- 切り刻んだタマネギを加え、半透明まで炒める。
- チップされたニンジンを加えてよくかき混ぜ、ミントチャツネを加えなさい。コリアンダーの生の味が消えてしまうまでチャッテンを煮る。味に塩を加える。
- 調理した枝豆を加えて均等に混ぜる。炎から取り除いて下さい。注：ミレット米は冷たくなければ、それは渦ってしまいます。
- ライタとホットにオーブしなさい。

現： cookingwithmillets.com

~~~~~

## コド・ミレット・バヤサム

### 材料：

コド・ミレット - 150グラム、砂糖 - 250グラム、牛乳 - 250ml、セラフロン - 4-5条、ドライフルーツ（カシュー、アーモンド、ピスタチオ）-50gおよびギー - 30ml

### 作り方：

- 辛口の辛ビ、サンラン、ミルクをゆっくりと煮し、辛ビが弾けるまで一緒に調理します。
- 砂糖を加えて優しく炒めてペイササムを作る。
- 砂糖を加えて優しく炒めてペイササムを作ります。
- それは重いまたは寒いことにサーブできます。

現： ICAR-CIAF, Bhopal





## コド・ミレット・アダイ

### 材料：

(浸漬するために) コールドミレット-1/2カップ、トール ダブリン カップ、トゥー ダブ カップ、ムーンダル- 1のtspおよびウラードのdal-10のtsp; (味付け用) 赤唐辛子2個、回し種子1個(オプション)、細かく細かく刻んだ小さじ1/4カップ、刻んだりしたカレー葉、コリアンダー葉1杯、細かく刻んだミント葉1杯、塩によった塩。

### 作り方：

- ・ 浸漬成分をとり、4時間浸します。水を排水して籠に置いてください。
- ・ 紅いチリとフェンネルの種をミキサーで取り出し、少々のミレット混合物を加え、それを粗い混合物に粉砕する。
- ・ 細切したタマネギ、コリアンダーの葉、必要な塩を加えてください。パッターはディリートローターの連打のコンシスティンシーの間でやや滑っているはずです。
- ・ アダイ(またはドーナーパン)のパンを熱し、油で少し油を注いだり、アダイを丸くして金色の茶色と鮮明になるまで炒め、玉ねぎとジンジャーベーストを加える。
- ・ 切り刻まれた野菜、ミントの葉、塩を加えてください。
- ・ コリアンダーの葉で飾って、熱いところにサーブしなさい。
- ・ あなたが選んだチャットニーでホットにサーブしなさい。

現: cookingwithmillets.com





## バニヤールミレットのレシピ

### バニヤールミレット

学名：イヌビエ・アジ

ヒンディー語名：サンワ；テルグ語名：ウーダックル

バニヤールミレットは、蛋白质の良い情報源であり、非常に消化がよくされ溶解性と不溶性分画が多く、食物繊維の優れた供給源です。バニヤールミレットの炭水化物含量は低く、ゆっくりと消化するので、バニヤールミレットは、座り心地の良い活動に従事する現代人類の贈り物になります。そのミレットでは、主要な脂肪酸はリノール酸であり、統いてバルミチン酸およびオレイン酸である。それはまた、高量の抵抗性澱粉の形成を促進させるアミラーゼの高レベルの活性を示す。したがって、潜在的に心血管疾患および糖尿病患者に推奨されることがあります。バニヤールミレットは、血糖値と脂質レベルを下げるのに最も効果的です。

今日の増加された糖尿病のシナリオでは、このミレットは、理想的な食べ物になることがあります。それはまた、体腔病気を引き起こすグルテンに寛大していない患者のための適切な食物である。





## バニヤード・ミレット・カツレツ

### 材料：

麦芽穀粒100g、ジャガイモ20g、ニンジン20g、豆20g、塩5g、コショウ5g、チャットマサラ5g、パン粉20g、穀物30g、緑色のチリー5g、必要に応じて水および油 深い揚げ物用

### 作り方：

- 煮沸した水で調理し、フォークで泡立てて氷に置いてください。
- 細かく粉を混ぜ、野菜を煮込み、細かく刻んだタマネギ、緑色の唐辛子、ニンニク、ショウガ、ソテーを玉ねぎが油で透明になるまで炒める。
- 塩、唐辛子粉、ウコン粉を調理した野菜に加え、調理済みのヤナギのキビ、細かく切り刻んだフリアンダーの葉を加えてよく混ぜる。さらに数秒間クックします。
- 冷やすためにそれを残しなさい。混合物を均等に分け、カツレツにし、カツレツの両側を金色の茶色になるまで炒めるか、油で揚げる。
- ソースとサーブしなさい。





## バーンヤード・マヘリ

### 材料：

バナヤ・ミレット50g、シャーマ米100g、バターミルク550ml、塩味・味20ml、カレー葉・少穀、マスターード種子2g、チョップドグリーンチリ10gを含む。

### 作り方：

- バナヤ・ミレットとシャーマ米を30分間清潔にして浸して沸騰させます。
- これを引っこ抜いて、それをバターミルクによく調理しなさい。
- 厚いボトムの鍋にギーを入れ、マスターード種子、緑色の唐辛子、カレー葉を加えます。
- 炊飯した米を注ぎ、蓋をしっかりと閉める。
- よく混ぜて調味料を加えてください。
- ホットにサーブしなさい。

現：ICAR-CIAE, Bhopal

## バーンヤード・インディヤナ

### 材料：

バーンヤード・ミレット・150グラム、野菜の小さなダイス。（ニンジン、フレンチ豆、カリフラワー、グリーンピース）150g、塩味、緑チリ15g、ギー50g、カレー粉2杯、コリアンダー葉、必要に応じてアサホエチダ、ピンチ、クミン種子2g、水1/2カップ。

### 作り方：

- ミレットをきれいにして水に15分間浸します
- 炊飯器で加熱し、カミン、アサホエチダ、ダイシングされた野菜をカレーパウダーとヴァーティ共に加えます。
- あらかじめ溶けたミレットを加えてよく混ぜる
- 1つのホイッスルで水、塩、圧力を加える
- 開けて、ギーと刻み切ったコリアンダ葉でガーニッシュして、ホットにサーブしなさい。

現：ICAR-CIAE, Bhopal





## バーンヤード・ミレット・ブディナ米

### 材料：

バーンヤード・ミレット-1カップ  
水-2カップ、タマネギ-1、ニンジン-1カップ、トマト-2、カレーパウダー-1春ベイリーフ-1；ミント葉1カップ、コリアンダー葉1/4カップ  
緑唐辛子1、クローブ1、ニンニク1、ショウガ1/2インチ、塩味と油2tsp (ミント) チャツネ

### 作り方：

- 水を入れたプレッシャークッカーで、味と食塩、1箇の火でベイリーフをいれて、バーンヤード・ミレットを調理する。
- 最小の水でミントチャットンを準備する。すべての野菜をデコクス。
- 熱いパンで、1tspの油を取り、それにスパイス全体を加え、1分間炒める。
- 切り刻んだタマネギを加え、半透明まで炒める。
- チップされたニンジンを加えてよくかき混ぜ、ミントチャツネを加えなさい。ミントとコリアンダーの生の火が消えなくなるまでチップを調理する。味に塩を加える。
- 調理したバーンヤード・ミントを加え、均等に混ぜる。炎から取り除く。ライタとホットにサーブしない。
- ライタとホットにサーブしない。

現：cookingwithmillets.com

## バーンヤード・バヤサム

### 材料：

バーンヤード・ミレット-  
1.50 グラム、砂糖250g、ミルク250ml、サブラン-4  
5条、ドライフルーツ (カシュー、アーモンド、ピスタチオ) 50gおよびギー: 30ml

### 作り方：

- バーンヤード・ミレット、サブランとミルクミレットがマッシュされるまで、ゆっくりとした熱で一緒に調理します。
- 砂糖を加えて僅しく炒めてベイリーフを調理する。
- すべての乾燥果物を加え、黄金色になるまでローストし、調理したベイリーフに加える。
- ホット又は涼しいにサーブできます。

現：ICAR-CIAE, ボバール(インド)





## バーンヤード・ミレット・ピザ

### 材料：

ピザベース：納豆キビ、1/2カップ、メイドー1/2カップ、ベーキングソーダー $1/2$  tsp、塩 - 必要に応じて、オイル1-2 tsp。  
(クラストを調理するため)、必要に応じて水を入れる。キビの皮のピデ -  
玉ねぎ、緑色のトウガラシ、トマトの1/3カップ、  
スイートコーンのカースル、トマトソース1/3カップ、モツツアレラチーズ  
- 必要に応じて

### 作り方：

- 十分な水に少なくとも1時間キビを浸し、滑らかなペーストに粉碎します。
- ベーキングパウダー、メイドーを塩と一緒に加えてよく混ぜる(6時間暖かい場所でバッターを発酵させることもできる)
- フラットパンを加热する。準備されたバッターがいっぱいの鋸を注ぎます - それを広げないでください。地盤の周りに数滴の油を広げ、調理して反対側にひっくり返します。
- オーブンを180°Cで約5-7分間予熱する。
- 一方、アルミ箔や羊皮紙でベーキングトレイを並べます。これらの準備されたピザクラストをベーキングトレイに置きます。
- トマトソースとモツツアレラチーズをソースの上に広げます。ピザの上に立方体のタマネギ、トウガラシ、スイートコーンを置きます。
- チーズが泡立ち、野菜が焼かれるまで、180°Cで約7-10分間焼く。

注：グルテンフリーですが、ピザクラストの端にはいくつかの亀裂がありますが、味を妨げません。

元：[www.cookingfromheart.com](http://www.cookingfromheart.com)





## プロッソ ミレットのレシピ

### プロッソ ミレット

学名：キビ属

ヒンディー語名：コドラ

プロッソミレットは、降雨量の少ない地域で栽培される穀類作物です。このミレットは長いグラム、トウモロコシ、ソルガムとともに栽培することができます。これは、消費後長い期間のエネルギーを放出して疲労感なく朝から晩まで働くことができるようになります。米も同様です。これには多くのタンパク質の粗纖維、ミネラル、カルシウムが含まれています。

プロッソミレットの健康の利点は、その唯一の財産できます。それは完全にグルテンがなく、かなりの量の炭水化物と脂肪酸を持っていて。これは、スパイスやナッツ類などの他の伝統的なソースに比べてマンガンの手頃な価格のソースです。これは、骨の成長および維持に不可欠である多量のカルシウムを含有する。これは、コレステロール値を下げ、心臓病のリスクを減らすことがわかった。また、他の病気の中で乳癌を予防します。



## キビ・ミレット・ラヴァ・イディリー

### 材料:

キビ・ミレット・イディリー・ラヴァー 1コップ、ブツック・グラムー 1コップ、味によって塩

### 作り方:

- 水に4~6時間浸して水を抜き、粉砕する。
- 追打に、一杯のキビ・ミレット・イディリー・ラヴァー、塩を加え、一晩発酵させます。
- 追打をイドリ弾に注ぎ、イドリ炊飯器で7-10分調理する。
- ココナッツチャットンとサンバーでお召し上がりください。

現: cookingwithmillets.com

## キビ・ミレット・カージャー

### 材料:

キビ・ミレット粉 1/2コップ、メイダ1/2コップ、砂糖紅茶、フライするために油

### 作り方:

- キビ・ミレットの粉とメイダと生地を準備します。生地作りの間に少量の熱い汁を加えなさい。
- 生地から1インチの厚さにロールを巻いて中心に転がす。
- ロールを小さな形にカットしなさい(カージャー)
- 水に砂糖を加えて、一本の糸の粘稠度まで沸騰させる。
- 準備されたkhaajaを油で揚げる。
- 余分な油が排水され、ティッシュペーパーに置かれます。
- 準備されたカージャーを砂糖に加え、5分間浸して提供する。





## キビ・ミレット・パルフィー

### 材料：

キビ・ミレット粉-1カップ、煮されたジャーゲリー-5カップ、ギー-2tsp、水-5カップ、カーダマム・パウダー-1/8tsp又スライスされたアルマンド-1tsp

### 作り方：

- ギーにグリースを塗り、底に置いておきます。
- 一本の糸の結び点まで1/4の水を入れたパンでジャッジを加熱する。それを底に置いてください。
- 鍋に小さなギーを加えて、プロッソの小麦粉を加え、柔軟な巻きが出来るまで炒める。
- その後、ジャガイモシロップとカルダモンパウダーを加え、すぐに絞ります。
- 残りのギーを加え、25分間または混合物が鍋の裏面を離れるまで連續的に攪拌する。
- グリース入りのプレートに広げ、無かくナツツで飾る。それを冷やして小片に切削してください。
- 健康でないしいキビ・ミレット・パルフィーは準備が柔らかいました。

現：[cookingwithmillets.com](http://cookingwithmillets.com)

## キビ・ミレット・サモサ

### 材料：

キビ・ミレット粉-1カップ、メイド-1カップ、ジャガイモ-1カップ、ゆでたエンドウ、タマネギ、緑色の唐辛子、カレーの葉。

### 作り方：

- キビ・ミレット粉1杯とメイド1杯を混ぜる。よく混せて必要な量の水を加えて生地を作る。
- 小さなチャバティボールを作り、コーラースティックで生地を広げ、半分に切る。
- ジャガイモをマッシュして、玉ねぎ、緑色の唐辛子、カレーの葉を加えます。
- 細かく刻んだタマネギ、グリーンティヨウ、カレー葉、ゆでたマッシュエボトト、ゆでたエンドウ豆、油を味付けして調味してください。
- 上記の混合物を三角形の各半分に充填し、ディップフライしなさい。
- チャティニスはトマトのソースとホットにサービして下さい。

現：[cookingwithmillets.com](http://cookingwithmillets.com)





## キビ・ミレット・パヤサム

### 材料：

脱皮されたキビ・ミレット：1コップ、ドライフルーツ、ヨー、水、砂糖、ミルク、カルダモンパウダー-必要に応じて

### 作り方：

- 沸騰した水で戻されたキビ・ミレットを5分間煮る。
- ドライフルーツをヨーでローストしなさい。
- ヨーを炒めた後、調理したミレットを加えて砂糖を加え、10-15分ゆっくりとかき混ぜる。
- カルダモンパウダーを加え、カシューnutsと他の乾燥果実で飾る。
- 伝統的な甘いものとしてホットにサーブしなさい。





## リトルミレットのレシピ

### リトルミレット

学名：キビスマトレンス；ヒンディー語

名：クットキ；タルグ語名：サーマル

リトルミレットはインド全土で栽培され、伝統的な作物の一つです。主に他のミレット、パルス、脂肪種子と切り刻まれたミックスです。それは一般に米として消費され、ステーブルライスを必要とするレシピは、リトルミレットを使って準備することができます。この穀物は、プロッソミレットであることを除いて、習慣的にプロッソミレットと類似しています。年間草本植物としてストレートまたは折られた茎が30cmから1mの高さに成長します。葉は線形であり、時には毛深い薄い板と膜質の毛深い結節がある。

リトルミレットは、37%から38%の食物纖維を含有していると報告されており、これは穀物の中の栄養機能性に優れ、最も高い。したがって、加工食品、スナック、ベビーフードなどの大規模な活用に適した最適な食品成分であり、先進国と発展途上国で食料安全保障を確保するために重要な役割を果たします。



## リティル・ミレット・バヤサム

### 材料:

脱穀された小さなミレット1カップ、ドライフルーツ、ギー、水、砂糖、ミルク、カルダモンパウダー—必要な量に応じて

### 作り方:

- 脱穀された小さなミレットを沸騰水で5分間煮る。
- ギーにドライ・フルーツをコストしなさい。
- ギーをゆでた後、調理したキビを加えて砂糖を加え、10-15分炒めくりとかき混ぜる。
- カルダモンパウダーを加え、カシューナッツと他の乾燥果実で飾る。
- 伝統的な甘いものとしてホットにサーブしなさい。

## リティル・ミレット・カード米

### 材料:

リティル・ミレット1/2カップ、水2カップ、カード3/4カップ、ミルク1/4カップ、ニンジン3大さじ、笨かくチコップされた刻んだコリアンダーの葉2tsp、調味料: オイル1 tsp、マスタード種子1/2 tsp、スプリットウラードdal 1/2 tsp、カレー黄数個、グリーンチリ1細かく刻んだり、ショウガ1/4インチピース

### 作り方:

- 水を沸かし、ミレットを加えて、キビが柔らかくなるまで調理する。
- その後ミキシングボウルでミレットを取り、マッシュアップし、カードを加え、ミルクを加えてよく混ぜます。
- 小さな鍋に油を入れて調味料を加えると、それは抜けます。
- 味付けしたニンジン、コリアンダーの葉、必要な塩と一緒に米に調味料を移す。よく混ぜます。
- 冷やして、ニンジンとコリアンダーの葉で飾ります。

現: cookingwithmillets.com





## 子ミレット・キノコのピリヤニ

### 材料：

リトルミレット1カップ、キノコ(100g、オニオン)、トマト1、ショウガーリックベースト1tsp、ターメリックパウダー1/2 tsp、レッドチリパウダー1 tsp、カラムマサラ1TSP、塩味料、水3カップ(ミレット用)+1/4カップ; キノコのマセラテーションペーストに替えるには: コリアンダーの葉-1/2カップ、ミントの葉-1/2カップ、娘の唐辛子-1; 調味料のために: ギー-2tsp、油1tsp、クローブ1、カルドマム1、ペイリーフ1、シナモン1スティック、スターアニス1、ヌース小片、ウイグルシード1tsp、クミンシード1tspおよびカレー葉-少々

### 作り方：

- 12分間、小さなミレットを茹かしてください。少しの水でマサラの下を細かいペーストに磨きます。別にする。
- ギーとオイルをブレッシャー、クッカーで加熱し、調理するアイテムを加え、アロマが出るまで炒める。切り刻まれたタマネギを加え、金色の茶色まで炒める。トマト、シンジャーガーリックベースト、マサラ、塩、コリアンダーミントペーストを加えてください。よく混ぜます。
- よく炒めて、チョップドキノコを加え、水で煮いてください。
- それが沸騰し始めると、小さなキビ、水、少々のコリアンダーとミントの葉を加え、1つのホイップルのために圧力を調理します。
- グレイビーとタマネギのライタで熱く食べる。注: 新しくきれいなキノコを使用してください。

現: cookingwithmillet.com

最終更新: 2024年3月1日 10:00





## リトル・ミレット・ ブティナ米

### 材料：

小キビ-1カップ、水-2カップ、オニオン-1、ニンジン-1カップ、トマト-2、カレー葉-1杯ベイリーフ-1、ブティナ（ミント）チュートニー：ミントの葉1カップ、コリアンダーの葉1/4カップ、緑の唐辛子1、クローブ1、ニンニク1、ショウガ1/2インチ、味と油2 tsp

### 作り方

- ① カ熱で水、塩と味わい、ペイフリップをミディアムフレームで1ホイップスルで調理します。
- ② 小の水でミントチャットンを準備する。すべての野菜をチョップしなさい。
- ③ 熱いパンで、1 tspの角を取る。それにスパイス全体を加え、1分で炒めな。
- ④ 切り刻んだタマネギを加え、半透明まで炒める。
- ⑤ チョップされたニンジンを加えてよくかき混ぜ、ミントチャットンを加えなさい。ミントとコリアンダーの生の味が煮えなくなるまでチャットンを炒めます。味に塩を加える。
- ⑥ 調理された小さなキビの米を加え、均等に並べる。火から取り除く。注：ミレーンは冷たくなければ、それは溶けてしまいます。
- ⑦ ライタとホットにサーブしない。

現：[cookingwithmillets.com](http://cookingwithmillets.com)

## リトル・ミレット・ トマト米

### 材料：

小ミレット-1カップ、オニオン-1、ニンジン-1カップ、トマト-2、緑チリ-1、カレー葉-1杯、ショウガ-1tsp (細かくチョップされた)、マスタード種子1tsp、ベンガルグラム1tsp、ウラジカルdal 1 tsp、ウコン粉末1tsp、レッドテリバウダー1tsp、コリアンダー葉2tsp [チョップ]、バ1/3カップ、味と油-2tsp

### 作り方

- ① 15分間、ミレットを洗って少しあして下さい。
- ② 土鍋の油を熱してマスター種子を加え、その飛散をさせます。
- ③ その後、ベンガルグラム、ウラジカルを伴うソテーする。次に、タマネギ、ショウガ、緑色の唐辛子、緑色のエンドウ豆、ニンジン、カレー葉等をソテーをする。
- ④ トマト、ターメリック、赤い唐辛子の粉末を柔らかくなるまでよく温めます。
- ⑤ 水と油を加えてよく混ぜて沸騰させて下さい。
- ⑥ その後、少しキビのミックスを追加し、それをカバーし、1ホイップスルを調理する。
- ⑦ その後、コリアンダーの葉をよく混ぜ合わせて、ココナツのチャトニーまたはピクルスで味を出してください。

現：[cookingwithmillets.com](http://cookingwithmillets.com)



# ミックス・ソルガム トーパール・ミレット パトからトのレシピ



## 野菜のロティー

### 材料:

ソルガム粉 1/2カップ、パールミレット 1/2カップ; 調理したニンジン、ジャガイモ、エンドウ豆 必要に応じて。

### 作り方:

- すべての成分を深いボウルによく混ぜて十分な水で柔らかい生地に整えてください。
- 生地を4等分する部分をローリングのためのソルガムの粉を使えてロールアウトする。
- ノンスティックパンを加熱して調理するそれぞれの回転は、ギーの 1/2 tspを使うか、オイル、金色の茶色の斑点まで両側に焼ける。
- カレーやチャットでお召し上がりください。

## ミレット・パニヤラム (ポンガナール) - 甘い&スパイシー

### 材料:

ソルガム 1/2カップ、小さな芋 1/2 カップ、キツネキビー 1/3カップ、納豆キビー 1/2カップ、パールミレット 1/2カップ、玄米 1/2カップ、スグラム dal 1カップ、ジャッジ 1/2カップ、フェヌグリーク 1 TSP & オイル - 深い揚げる用

### 作り方:

- すべての食材を2時間浸してください。
- それらを排水して手順を追打を発酵のために4時間ぐらいおいて下さい。
- 連打の必要な量をはって、溶かしたジャッジを加える。
- パニヤラムを弱い火をつけ、1 tspの油を加えて、フライしなさい。
- 甘いパニヤラム連打を両の 3/4を覆い、蓋を1分ぐらい方バーして、低炎でおいてください。それぞれのパニヤラムを中または木製の棒を届けて反転してください。
- それが裏返されたら丼口をボウルに入れておいてください。
- それを熱くサーブしなさい。又、スパイシーなパニヤラムは野菜を入れて調味料を追加して行うこともできます。





## ミレット・ペール

### 材料：

ソルガム - 1/2カップ、パールミレット - 1/2カップ、キツネキビ - 1/2カップ、挽キビ - 1/2カップ、カブリッチャナ: 5カップ; チャットマサラ、タマネギ、トマト、グリーンチリ、塩、ローストクミン粉 - 必要に応じて

### 作り方：

- ミレットを洗って洗し、カブリッチャナを十分な水の中で一晩やおいて下さい。
- それらを圧力で2つの首まで中火で調理する。
- 調理されたミレットをすすぎ、小さな炎の上部をしばしば振替することによって、でそれらを焼いてください。
- 切り刻んだタマネギを加え、トマト、グリーンチリ、塩、ローストクミンパウダーとチャットマサラとよく混ぜる。
- 個体のボウルまたはプレートにミレット・ペールをサーブしなさい。必要に応じてレモンジュースを絞りながらかすみやーディングには細断されたコリアンダーの葉も追加できる。

## ミレット・パーティ

### 材料：

ソルガム - 1/2カップ、小さなキビ - 1/2カップ、キツネキビ - 1/2カップ、納豆キビ - 1/2カップ、パールミレット - 1/2カップ、シーチューマ: 5カップ; みじん切りタマネギ、トウガラシ、ショウガ、コリアンダーとニンジン、ジャガイモ、トウモロコシ、パン粉と塩 - 必要に応じて

### 作り方：

- ミレットを十分に洗って水に5-10分間浸しなさい。
- 水切りしたキビを1.5カップである水分を吸収して冷蔵庫で調理するすべての時間まで5-7分間加熱するキビが調理される。
- プロセッサーやブレンダーでは、マッシュ野菜を調理して追加する調理法みの辛さと飛りの成分とよく混ぜる。
- その後、混合物を小さなボールサイズの部分とヤシの間にフラットしなさい。
- タワーグリドルを加熱し、毛づぶす一束それは愛いと深いフライ面側を反転させてパーティ。
- おいしいキビの毛づぶをケチャップやチャットニーと一緒にねじり上がりください。





## 複数ミレット・カクラ

### 材料:

ソルガム粉25g、パールミレット小麦粉25g、すきま小麦粉25g、キツネキズ粉25g、ベンガルグラム粉 - 25g、大グラム粉 - 25g、塩3g、コリアンダーポウ2g、ガラムマサラパウダー-2gおよび水-10ml

### 作り方:

- 水を熱かして上記成分をすべて水と一緒に加えてください。
- 生地を作り、小さなボールを作りなさい。
- ボールを小さなロティーに成るようになさい。
- ロティノベイカーで、両面に焼いてください。
- それらを冷やして保管してください。

## ミレット・イディリー

### 材料:

ミレット・シヴァー-3コップ、ブラック・グリムダール-1コップ、塩:味によって。

### 作り方:

- ミレーンとブラックグラム別々に水中で3時間漬漬する。
- 柔らかいパッターになるまで、炒ったグリマーで黒いグラムのダルを圧む。
- 煮したミレットとラヴァを混ぜて柔らかい洗打のようにしなさい。
- 混合物を完全に絞合して、2回刻んで碎させてください。
- 味のために迷迭に少し塩を加えて、イディリー炊飯器でイディリーを準備する。
- イディリーは柔らかくなるまで調理されて、チャティニーとホットにチップしなさい。





## ミレット・ラッデュー

### 材料：

ソルガム・ラヴァー - 1/2カップ、  
パールミレット小麦粉 - 1/4カップ  
、フインガーミレット粉 -  
1/4カップ、砂糖 3 / 4カップ、コ  
コナッツ粉、ドライフルーツ、ギー、  
カルダモンパウダー、ミルク  
などが必要にして。

### 作り方：

- 鍋の中でギーを煮して、ソル  
ガム・ラヴァをロストして、  
パールミレット粉を早く指ミ  
レット粉アロマが来るようにな  
さい。
- チョップしたドライ・フルー  
ツをギーにロストしなさい。
- カルダモンパウダーと砂糖粉  
を加えて、全ての材料も一塊  
に加えて下さい。
- 温かいミルクやギーを加えて  
すべての混合物が集まるまで  
一塊に調理しなさい。レモン  
サイズのボールとして作って  
、幸運しなさい。



## 付属書- I

### ミレットの栄養学的プロファイル

ソルガムと他のミレットの栄養的重要性を過小評価することはできません。定期的なミレットの消費は、心臓血管、骨筋および生活習慣（糖尿病）疾患の発生を減少させる。ミレットの消費を普及するためには、ミレットの栄養健康の利点を理解することが重要です。しかし、ミレットの栄養成分に関するデータはほとんどない。したがって、以下に記述されているように、様々な穀物の簡単な穀物構造と栄養状態を収集しようとする試みがある。

#### 1. ミレット穀物の構造

ミレットカーネルは、穀物によって異なりますが、主に覆つたり長い胚乳核であり、3つの主要な解剖学的

表1：高級穀物と比較したミレットの栄養成分 (100gあたり)

| ミレット/穀物       | カルボ水和物 (g) | タンパク質 (g) | 脂肪 (g) | エネルギー (Kcal) | 粗繊維 (g) | 鉱物 (g) | カリウム (mg) | P (mg) | フェッラス (mg) |
|---------------|------------|-----------|--------|--------------|---------|--------|-----------|--------|------------|
| ソルガム          | 72.6       | 10.4      | 1.9    | 349          | 1.6     | 1.6    | 25        | 222    | 4.1        |
| バルミレット        | 67.5       | 11.6      | 5      | 361          | 1.2     | 2.3    | 42        | 296    | 8          |
| 指ミレット         | 72         | 7.3       | 1.3    | 328          | 3.6     | 2.7    | 344       | 283    | 3.9        |
| フォックスステールミレット | 60.9       | 12.3      | 4.3    | 331          | 8       | 3.3    | 31        | 290    | 2.8        |
| プロッソミレット      | 70.4       | 12.5      | 1.1    | 341          | 2.2     | 1.9    | 14        | 206    | 0.8        |
| コドミレット        | 65.9       | 8.3       | 1.4    | 309          | 9       | 2.6    | 27        | 188    | 0.5        |
| リトルミレット       | 67         | 7.7       | 4.7    | 341          | 7.6     | 1.5    | 17        | 220    | 9.3        |
| バニヤールミレット     | 65.5       | 6.2       | 2.2    | 307          | 9.8     | 4.4    | 20        | 280    | 5          |
| 米(生、粉砕)       | 78.2       | 6.8       | 0.5    | 345          | 0.2     | 0.6    | 10        | 160    | 0.7        |
| 小麦(全粒)        | 71.2       | 11.8      | 1.5    | 346          | 1.2     | 1.5    | 41        | 306    | 5.3        |

(現: Nutritive Value of Indian Foods, NIN, Hyderabad, 2007)

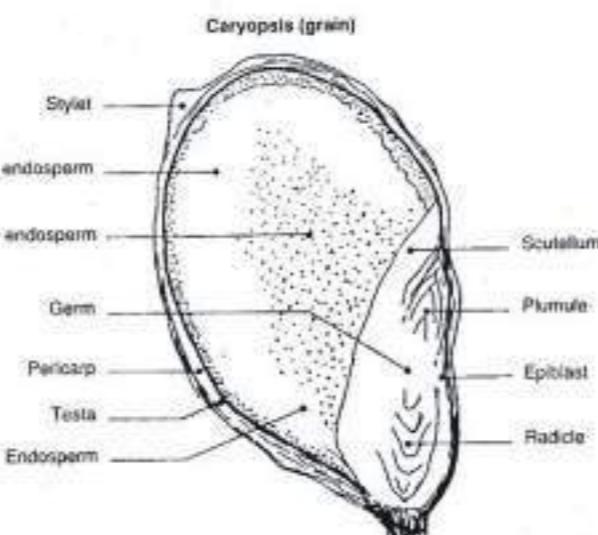


図1：ミレット穀物の構造 (例: ソルガム)

部分、すなわち、果皮(外層)、胚乳(保存組織)と胚(胚)で構成されています。ソルガムでは、これらの割合は約6%、84%、および10%のそれぞれの種子質量を有する。しかし、これらの成分の相対的な割合は、品種および環境条件によって相違的な割合によって変化する。外層または果皮は、非果皮に由来し、3つの組織化学的組織に分けられる: 外皮、中皮および内果皮。ソルガムは、果皮の中果皮層に澱粉を有することが知られている唯一の穀物です。

胚乳は、アリューロン層、末梢、角質および小エリアからなる。角質と繁殖胚乳細胞はデンプン粒、タンパク質マトリックス、タンパク質ボディ、セルロース、β-グルカン、およびヘミセルロースが豊富な細胞壁で構成されます。胚乳は主に貯藏組織である。澱粉顆粒は、多角形であり、多くの場合、タンパク質本体の陥没が含まれています。澱粉顆粒のサイズは $1\mu\text{m}$ から $25\mu\text{m}$ まで変化する。角質と胚乳の比率は、粒子硬度の観点からカーネルテクスチャーを決定する; 角質部分が高ければ高いほど、カーネルはより硬くなり、逆もまた同様である。角質部分は半透明であり、一方、薄い層は不透明である。アリューロン組織は、厚い細胞壁で構成されており、タンパク質、油、ミネラルの豊富な供給源となることがあります。酵素タンパク質はまた、ほとんどが組織に位置しています。胚芽は、胚軸と骨盤に構成されており、予備の栄養素が含まれて胚乳または卵白と培養組織との間の組織に接続されます。胚はタンパク質、ミネラル、油、ビタミンの非常に良い供給源です。

#### 2. ミレットの穀物の化学的および栄養的組成

ミレットの穀物は纖維が豊富で、ミネラルは十分な炭水化合物 (60.9-72.6%)、タンパク質 (6.22-11.6%)、脂肪 (1.12-4.7%) を持っています。澱粉は、穀物の主要成分です。穀物には、タンパク質、アルブミン、グロブリン、プロラミン、グルテリンが含まれています。ミレットにはグルテンを含有しておらず、遅い加水分解のために糖尿病患者、腹壁と少数民族に魅力的です。特に先進国ではセリアック病と小麦に対する他の不兼容がある人々からグルテンフリー食品の需要が増加しています。ミレットは、栄養的に優れているが、消費量は、市場で加工された精製穀物の非可食性のために徐々に減少している。都市人口のうち、ミレットの消費を増加させるためには、加工技術の開発が前提条件である。これに対する一步でNAIPプロジェクトでHMRはミレット加工を開始し、付加価値の高いミレット製品を開発しました。

異なるプロセスのための約30台の機械が調達され、改良されました。

ミレットは肉体的および精神的健康に良いユニクな栄養価を持っています。彼らは、纖維の含量が高く、低糖、ビタミンを持って、定期的に摂取すると、腸の動きを促進し、システムを解消し、友粉または米を食べることよりも血糖値やコレステロールを減らします。

## 付属書- I

### ミレットの栄養学的プロファイル

ソルガムと他のミレットの栄養的重要性を過小評価することはできません。定期的なミレットの消費は、心臓血管、骨筋および生活習慣（糖尿病）疾患の発生を減少させる。ミレットの消費を普及するためには、ミレットの栄養健康の利点を理解することが重要です。しかし、ミレットの栄養成分に関するデータはほとんどない。したがって、以下に記述されているように、様々な穀物の簡単な穀物構造と栄養状態を収集しようとする試みがある。

#### 1. ミレット穀物の構造

ミレットカーネルは、穀物によって異なりますが、主に覆つたり長い胚乳核であり、3つの主要な解剖学的

表1：高級穀物と比較したミレットの栄養成分 (100gあたり)

| ミレット/穀物       | カルボ水和物 (g) | タンパク質 (g) | 脂肪 (g) | エネルギー (Kcal) | 粗繊維 (g) | 鉱物 (g) | カリウム (mg) | P (mg) | フェッラス (mg) |
|---------------|------------|-----------|--------|--------------|---------|--------|-----------|--------|------------|
| ソルガム          | 72.6       | 10.4      | 1.9    | 349          | 1.6     | 1.6    | 25        | 222    | 4.1        |
| バルミレット        | 67.5       | 11.6      | 5      | 361          | 1.2     | 2.3    | 42        | 296    | 8          |
| 指ミレット         | 72         | 7.3       | 1.3    | 328          | 3.6     | 2.7    | 344       | 283    | 3.9        |
| フォックスステールミレット | 60.9       | 12.3      | 4.3    | 331          | 8       | 3.3    | 31        | 290    | 2.8        |
| プロッソミレット      | 70.4       | 12.5      | 1.1    | 341          | 2.2     | 1.9    | 14        | 206    | 0.8        |
| コドミレット        | 65.9       | 8.3       | 1.4    | 309          | 9       | 2.6    | 27        | 188    | 0.5        |
| リトルミレット       | 67         | 7.7       | 4.7    | 341          | 7.6     | 1.5    | 17        | 220    | 9.3        |
| バニヤールミレット     | 65.5       | 6.2       | 2.2    | 307          | 9.8     | 4.4    | 20        | 280    | 5          |
| 米(生、粉砕)       | 78.2       | 6.8       | 0.5    | 345          | 0.2     | 0.6    | 10        | 160    | 0.7        |
| 小麦(全粒)        | 71.2       | 11.8      | 1.5    | 346          | 1.2     | 1.5    | 41        | 306    | 5.3        |

(現: Nutritive Value of Indian Foods, NIN, Hyderabad, 2007)

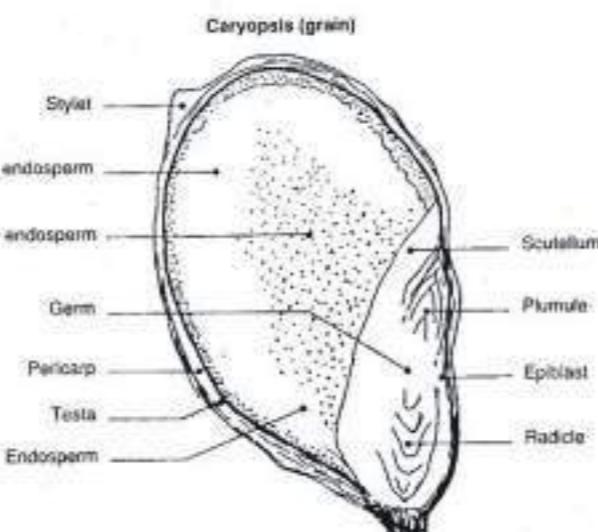


図1：ミレット穀物の構造 (例: ソルガム)

部分、すなわち、果皮(外層)、胚乳(保存組織)と胚(胚)で構成されています。ソルガムでは、これらの割合は約6%、84%、および10%のそれぞれの種子質量を有する。しかし、これらの成分の相対的な割合は、品種および環境条件によって相違的な割合によって変化する。外層または果皮は、非果皮に由来し、3つの組織化学的組織に分けられる: 外皮、中皮および内果皮。ソルガムは、果皮の中果皮層に澱粉を有することが知られている唯一の穀物です。

胚乳は、アリューロン層、末梢、角質および小エリアからなる。角質と繁殖胚乳細胞はデンプン粒、タンパク質マトリックス、タンパク質ボディ、セルロース、β-グルカン、およびヘミセルロースが豊富な細胞壁で構成されます。胚乳は主に貯藏組織である。澱粉顆粒は、多角形であり、多くの場合、タンパク質本体の陥没が含まれています。澱粉顆粒のサイズは $1\mu\text{m}$ から $25\mu\text{m}$ まで変化する。角質と胚乳の比率は、粒子硬度の観点からカーネルテクスチャーを決定する; 角質部分が高ければ高いほど、カーネルはより硬くなり、逆もまた同様である。角質部分は半透明であり、一方、薄い層は不透明である。アリューロン組織は、厚い細胞壁で構成されており、タンパク質、油、ミネラルの豊富な供給源となることがあります。酵素タンパク質はまた、ほとんどが組織に位置しています。胚芽は、胚軸と骨盤に構成されており、予備の栄養素が含まれて胚乳または卵白と培養組織との間の組織に接続されます。胚はタンパク質、ミネラル、油、ビタミンの非常に良い供給源です。

#### 2. ミレットの穀物の化学的および栄養的組成

ミレットの穀物は纖維が豊富で、ミネラルは十分な炭水化合物 (60.9-72.6%)、タンパク質 (6.22-11.6%)、脂肪 (1.12-4.7%) を持っています。澱粉は、穀物の主要成分です。穀物には、タンパク質、アルブミン、グロブリン、プロラミン、グルテリンが含まれています。ミレットにはグルテンを含有しておらず、遅い加水分解のために糖尿病患者、腹壁と少数民族に魅力的です。特に先進国ではセリアック病と小麦に対する他の不兼容がある人々からグルテンフリー食品の需要が増加しています。ミレットは、栄養的に優れているが、消費量は、市場で加工された精製穀物の非可食性のために徐々に減少している。都市人口のうち、ミレットの消費を増加させるためには、加工技術の開発が前提条件である。これに対する一步でNAIPプロジェクトでHMRはミレット加工を開始し、付加価値の高いミレット製品を開発しました。

異なるプロセスのための約30台の機械が調達され、改良されました。

ミレットは肉体的および精神的健康に良いユニクな栄養価を持っています。彼らは、纖維の含量が高く、低糖、ビタミンを持って、定期的に摂取すると、腸の動きを促進し、システムを解消し、友粉または米を食べることよりも血糖値やコレステロールを減らします。

表2：穀類の营养物と比較した穀類栄養素プロファイル (mg / 100g)

| ミレット/穀物       | マグネシウム | ナトリウム | カリウム | 鉄    | マンガン | Mb    | 亜鉛  | クロミウム | シリコン | クロリン |
|---------------|--------|-------|------|------|------|-------|-----|-------|------|------|
| フォックスステールミレット | 81     | 4.6   | 250  | 1.40 | 0.60 | 0.070 | 2.4 | 0.030 | 171  | 37   |
| プロッソ ミレット     | 153    | 8.2   | 113  | 1.60 | 0.60 | -     | 1.4 | 0.020 | 157  | 19   |
| 指ミレット         | 137    | 11.0  | 408  | 0.47 | 5.49 | 0.102 | 2.3 | 0.028 | 160  | 44   |
| リトルミレット       | 133    | 8.1   | 129  | 1.00 | 0.68 | 0.016 | 3.7 | 0.180 | 149  | 13   |
| バニヤールミレット     | 82     | -     | -    | 0.60 | 0.96 | -     | 3   | 0.090 | -    | -    |
| コドミレット        | 147    | 4.6   | 144  | 1.60 | 1.10 | -     | 0.7 | 0.020 | 136  | 11   |
| ソルガム          | 171    | 7.3   | 131  | 0.46 | 0.78 | 0.039 | 1.6 | 0.008 | 54   | 44   |
| パールミレット       | 137    | 10.9  | 307  | 1.06 | 1.15 | 0.069 | 3.1 | 0.023 | 147  | 39   |
| 米             | 90     | -     | -    | 0.14 | 0.59 | 0.058 | 1.4 | 0.004 | -    | -    |
| 小麦            | 138    | 17.1  | 284  | 0.68 | 2.29 | 0.051 | 2.7 | 0.012 | 128  | 47   |

現：インド食品の栄養値、国立栄養研究所（2007）：あなたの食事のミレット。  
<http://www.sahajaamrudha.org>

表3：キビ（ミレット）および主要な穀類のビタミンプロファイル

| ミレット          | テアミン (mg) | ニアシン (mg) | リボフロヴィン | ビタミン A<br>(カロテン)<br>(mg/100g) | ビタミン B6<br>(mg/100g) | フオリック<br>アシッド<br>(mg/100g) | ビタミン B5<br>(mg/100g) | ビタミン E<br>(mg/100g) |
|---------------|-----------|-----------|---------|-------------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------|---------------------|
| フォックスステールミレット | 0.59      | 3.2       | 0.11    | 32                            | -                    | 15                         | 0.82                 | 31                  |
| プロッソ ミレット     | 0.41      | 4.5       | 0.28    | 0                             | -                    | -                          | 1.2                  | -                   |
| 指ミレット         | 0.42      | 1.1       | 0.19    | 42                            | -                    | 18.3                       | -                    | 22                  |
| リトルミレット       | 0.3       | 3.2       | 0.09    | 0                             | -                    | 9                          | -                    | -                   |
| バニヤールミレット     | 0.33      | 4.2       | 0.1     | 0                             | -                    | -                          | -                    | -                   |
| コドミレット        | 0.15      | 2         | 0.09    | 0                             | -                    | 23.1                       | -                    | -                   |
| ソルガム          | 0.38      | 4.3       | 0.15    | 47                            | 0.21                 | 20                         | 1.25                 | 12                  |
| パールミレット       | 0.38      | 2.8       | 0.21    | 132                           | -                    | 45.5                       | 1.09                 | 19                  |
| 米             | 0.41      | 4.3       | 0.04    | 0                             | -                    | 8                          | -                    | -                   |
| 小麦            | 0.41      | 5.1       | 0.1     | 64                            | 0.57                 | 36.6                       | -                    | -                   |

現：インド食品の栄養値、国立栄養研究所（2007）：あなたの食事のミレット。  
<http://www.sahajaamrudha.org>

## アグリビジネスインキュベーション (ABI)

競争的なプログラムモードで付与された様々なICAR機関で全国的に、民間農業の技術革新基金（NAIF）の下にインド農業研究協議会ICARの27個のアグリビジネスインキュベーションセンター（ABI）の設立の一環として、ハイデラバードICAR-IIIMRで2016年アグリビジネスインキュベータ（ABI）が設立されました。このコンセプトは、技術革新を通じての成長、および中小企業の技術の開発、サポート、経済開発戦略の適用を促進します。ABIは、既定の期間内に成功した、実行可能であり、自由なビジネスを創出する役割を実行することです。ABIの幅広い目標は、知識ベースと革新主導ミレット企業を促進することです。

### 私たちのビジョン

潜在的な起業家と卒業生のための対応する状況を提供して作成するために知識と技術革新をミレット加工、付加価値の創出と商業化に成功した企業家の創出に移管します。

### 私たちのミッション

コンサルティング、研究、教育、プロモーション、高度な技術やアイデアの創業を介して女性と若者の間の起業家精神を養う環境を造成して加工や知識ベース起業家精神を促進し、自分自身に接続されたミレット-失業、富と社会的価値の創出を価値あるものにします。

### 私たちがすること...

- ・ アントレプレナーシップ/全国のいくつかの会場でアワードアワードキャンプを開始
- ・ ミレットのアントレプレナーシップ開発プログラム
- ・ 地域の既存中小企業に特化したサービスを提供する。
- ・ 有望な起業家を育てて動機づけるための様々な教育プログラム
- ・ スタートアップベンチャーとメンタリングのインキュベーション

詳細については、最初にご連絡ください。

**Dr. B. Dayakar Rao**

主任研究員およびPI-ABI, ICAR-IIIMR, Rajendranagar, Hyderabad. Email: dayakar@millets.res.in

**ICAR- インド雑穀研究機関,**

Rajendranagar, Hyderabad - 500030

Website: [www.millets.res.in](http://www.millets.res.in); Contact no. 040-24599331