

## (参考) 材料購入先

お電話または、インターネットでの注文販売を主に営業しています。  
購入される場合は、お電話をしてから足を運んでいただくとスムーズに購入できます。

### ◆ そば粉・そばの実

ほろかない振興公社  
☎0165-35-2275  
(取扱商品)  
そば粉・そばの実・そば茶

霧立そば製粉  
☎0165-26-7262  
(取扱商品)  
そば粉・そばの実

さわだ製粉  
☎0165-35-3314  
(取扱商品)  
そば粉

株式会社ほろかない  
☎0165-36-2511  
(取扱商品)  
そば粉・そばの実・そば茶

こだま製粉  
☎0165-26-7262  
(取扱商品)  
そば粉・そばの実

そば製粉所すずき  
☎0165-35-3325  
(取扱商品)  
そば粉・そばの実

北村そば製粉  
☎0165-35-2701  
(取扱商品)  
そば粉・そばの実

マルシメ川嶋商店  
☎0165-35-2002  
(取扱商品)  
そば粉・そばの実・そば茶

ほろかないそば工房坂本  
☎0165-35-3227  
(取扱商品)  
そば粉・そばの実

エーコーブ幌加内  
☎0165-35-2610  
(取扱商品)  
そば粉・そば茶



## 幌加内そばの食率向上をめざした そば料理講習会

そばを身近な食材に ～プロが考えるワンランク上のそば料理～



日 時 平成28年3月15日(水) 18:00～20:30  
場 所 あえるクッキングルーム  
講 師 藤田 伸幸総料理長 ホテルポールスター札幌 総料理長  
フランス料理店「ル・カメラ」や「マローズ」、「ル・ジャンティオム」他  
数店で修業の後、平成元年に現ホテルポールスター札幌に入社  
平成28年7月に総料理長に就任

ホテルポールスター札幌 ⇒ <http://www.polestar-sapporo.com/>



## そば粉のパンケーキとイチゴのミルフィーユ

～胡麻と蕎麦の実のフル添え～

### 材料(6人分)

いちご 適量  
ホイップクリーム 適量



(パンケーキ用)18枚

そば粉 88g  
薄力粉 60g  
蕎麦の実 12g  
ベーキングパウダー 8g  
卵 2個  
グラニュー糖 60g  
牛乳 230g

(フル用)20枚分

グラニュー糖 80g  
そば粉 10g  
薄力粉 11g  
無塩バター 40g  
水 40cc  
白胡麻 10g  
黒胡麻 10g  
蕎麦の実(ロースト) 50g

### 作り方

(パンケーキ)

- ① そば粉、蕎麦の実はそれぞれ色がつくまでローストし、ボールにベーキングパウダー、グラニュー糖を入れる。
- ② ①に卵を入れ混ぜ、次に牛乳を少しずつ入れ生地を作る。冷蔵庫で30分休ませる。
- ③ ホットプレート又はテフロンフライパンで、直径5cm位の大きさを焼き上げる。

(フル)

- ① バターを溶かしておく。
- ② 水以外の材料をボールに入れ混ぜ合わせる。
- ③ 最後に①バターを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 丸く形を作って170度のオーブンで約15～20分焼く。

(仕上げ)

- ① イチゴはスライスする。
- ② パンケーキ3枚分を、ホイップクリーム、イチゴで重ねてミルフィーユ状にする。
- ③ 最後に上にフルを添える。

## そば粉のぷるぷる洋風蒸し

～蕎麦の実ソースがけ～

### 材料(16個分)

(洋風蒸し)

そば粉 50g  
白身魚のすり身 500g  
和風出汁 720cc  
卵白 1個  
塩 0.5g  
ホワイトソース 250g  
モッツアレラチーズ 100g  
ぶなしめじ 適量

(ソース)

和風出汁 360cc  
そばつゆ 適量  
コーンスターチ 適量  
蕎麦の実(ロースト) 25g



### 作り方

- ① そば粉を和風出汁1カップ分で伸ばしておく。
- ② すり身を卵白でつなぎ、ホワイトソース、①、塩の順番に入れ、最後は残りの和風出汁で伸ばす。
- ③ ぶなしめじをフライパンで火を通しておく。
- ④ 湯呑みにラップをして②でできたネタを流し、ぶなしめじ、モッツアレラチーズを入れ、その上にさらにネタを流して蓋をする。
- ⑤ 80度のスチームで約20分蒸す。
- ⑥ 和風出汁をそばつゆで味付けをして、コーンスターチでとろみをつけソースとする。
- ⑦ ⑤を器に盛り⑥をかけて最後に蕎麦の実をふりかける。