memo

お問い合せ

幌加内町 産業課 経済観光係
〒074-0492
北海道雨竜郡幌加内町字幌加内4699番地
TEL 0165-35-2122　FAX 0165-35-2127
https://www.town.horokanai.hokkaido.jp/

ほろかないプラス
facebookページ

R4.7発行 第5版

ご自由にお持ち帰り下さい。
¥0

遊びに、暮らしに、ほろかないをプラス！

ほろかないplus

そば料理レシピ集

日本一のそばの里

ほろかない

北海道の北部に位置する、おいしいそばの栽培に適した冷涼な気候で、
そば作付面積・生産量は日本一を誇る小さな町。
日本一のそばの里として、加工品づくりにも力を入れています。

Buckwheat Recipes

01 目次
02 はじめに / そばを知る
03 そばの栄養
05 幌加内町女性グループレシピ
07 「プルマン東京田町」コラボレシピ
09 幌加内高校そば班レシピ
11 幌加内高校生のそば活動あれこれ
13 世界のそば料理
15 世界のそば料理レシピ
17 そば料理講習会レポ（レシピ付）
21 ご自宅で簡単・手軽にそば打ち
23 そばとの上手なおつきあい（保存方法）
24 幌加内そばスイーツ
25 そば製品のお取り寄せ・連絡先

レシピインデックス

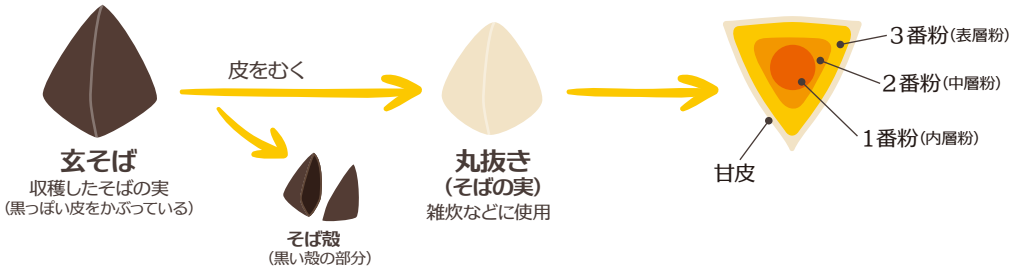
そばしるこ 05
和風そばゼリー 05
そば巻き寿司 06
そば豆腐 06
そば粉のダブルチーズワッフル 07
そば粉の冷製スープ 08
そば粉の焼きニョッキと秋野菜 08
そばラザニア 09
そば粉 de お好み焼き 10
そば粉おやき 10
ズリヴァンカ（スロヴェニア） 15
そば粉のプーリー（ネパール） 15
そば蒸し餃子（中国） 16
そばチヂミ（韓国） 16
ガレット・コンプレット 17
そばの実雑炊 18
蕎麦のすいとんボルシチ 19
菜の花と蕎麦の実
・生ハムのサラダガレット 20

はじめに

幌加内町は日本一のソバの生産地です。作付面積と生産量は、昭和55年以来日本一を継続しています。「蕎麦」は日本食を代表するメニューのひとつで、身近な食べ物である一方、その打ち方や食べ方、味に深いこだわりを持つ方も少なくありません。
今回は「麺」としての蕎麦だけではなく、そば粉やそばの実を用いた他の食べ方があることやそばが持つ健康効果について知っていただくことを目的にそば料理レシピ集を発行しました。
町内のグループや団体では、そばを使った料理やアレンジ方法、高校では菓子の商品化をめざした取り組みなど、そばがより身近で魅力的な食べ物となるよう、さまざまなレシピを開発しています。
今回は、町内で開発されたレシピのほか、京都のそば菓子専門店直伝レシピ、世界そばフェスタ出店国のメニュー等、家庭で身近につくれるようなメニューをご紹介いたします。
本レシピ集を通して、そばの楽しみ方を多くの皆さまに知っていただければと願っています。

幌加内町イメージキャラクター「ほろみん」

そばを知る ～おいしいそばを食べるために～



そば殻			挽きぐるみ（石臼挽き）	黒っぽい			そば殻枕等に使用されている。
甘皮							各種ビタミンやミネラルの含有量も多い。
3番粉（表層粉）		並粉		やや暗い青緑色	タンパク質多	デンプン少	最も香りや味に優れている。甘皮も一緒に挽きこまれ、繊維質が多く、歯切れよい食感には欠ける。
2番粉（中層粉）				うす緑黄色			そばらしい香りに優れていて、食感と風味のバランスがとれている。
1番粉（内層粉）	更科粉・打ち粉			白	少	多	そばの風味は少ないが、ほのかな甘みと香りがする。食感やのどごしがよい。

そばは万人向けの健康食　～1日1食 そばを食べよう！～

幌加内町栄養士
岩井淑恵 の
そばにまつわる健康話

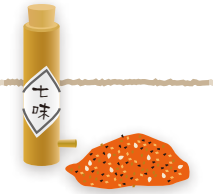
そばには「ルチン」と呼ばれる物質が含まれています。
ルチンは一日約30mgを目安に摂るのが理想とされ、もりそば1食分でほぼ100mgが摂取できます。ビタミンCを一緒に摂取するとより効果的に体内に吸収されます。

そばの5つの効用

1. 毛細血管の強化　毛細血管に弾力を持たせます。
2. 血圧降下作用　血圧上昇物質の働きを弱めます。
3. 膵臓機能を高める　インスリンの分泌を促す作用があることから、糖尿病の予防抑制に効果があります。
4. 便秘解消　ヘミセルロース（食物繊維）が豊富に含まれています。
5. 記憶力の活性化　「ルチン」に含まれるそばポリフェノールが脳の記憶細胞に働きかけ、膜を張り、保護・活性化に有効なことが解ってきました。

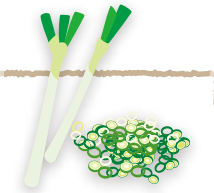
薬味（具材）をプラスして健康力UP

そばにつきもの…と言えば、薬味（具材）です。薬味を加えると風味も増し、おいしく食べられます。また、薬味にも体の調整を促す効果が期待できます。



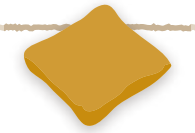
七味

血行を促し、消化吸収を高めるカプサイシン・カロチンが含まれ、カルシウム・ビタミンEの吸収を助けます。



ネギ

アリシンという成分が蕎麦のビタミンB1の吸収を高め、疲労回復・冷え性に効果バツグン。



油揚げ

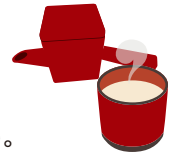
カルシウム(骨)、ビタミンE(過酸化脂質を分解し血行がよくなる)が豊富。

ワサビ

辛味成分のシニグリンは蕎麦のビタミンB2の働きを高め、殺菌効果もあります。

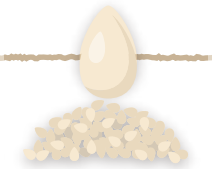
そば湯も大事な健康食

そば湯とは、そばを茹でた茹で汁のことを言います。
食物繊維も豊富で便通を調えるため、ダイエットにも効果があります。
美容と健康、メタボ解消にそば湯を飲むようにしましょう。



一般的な飲み方・・・　そばをすべて食べ終わった後、そばつゆの中にお好みの量のそば湯を入れて薄めて、またはそば湯そのままでも飲むことができます。
薬味が残っていれば、それらを入れても美味しくいただけます。

応用編・・・・・・・・・　焼酎のそば湯割りもおススメ。（但し、飲みすぎは注意！）
また、おしるこやポタージュ、オニオンスープ、みそ汁などさまざまなお料理で活用できます。

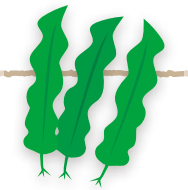


ゴマ

カルシウム・ビタミンEが豊富。ゴマ特有の抗酸化物質ゴマリグナンが含まれ、肝臓で脂肪の分解を促進し、脂肪を燃焼しやすくする働きがあります。

大根おろし

ストレス時に消費されるビタミンCが豊富に含まれています。胃腸の弱い人や二日酔い時に効果のあるジアスターゼも含まれます。



わかめ

肥満予防のヨウ素やカルシウム、むくみを抑えるカリウム、亜鉛などの海洋ミネラルが豊富。免疫効果を高めるビタミンCなども多く含んでいます。

焼き海苔

良質タンパク、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり。抗酸化物質のビタミンCやベータカロチンも含まれ、コレステロールの酸化を防ぎます。

地元の女性グループも奮闘

幌加内町女性グループレシピ recipe

町内の町おこしの一端を担ってきた女性グループが、
『幌加内そば』を使用した多くのそば料理を開発してきました。

そばしるこ

そばっこ倶楽部(JAきたそらち女性部幌加内支部)

材 料 (5～6人分)

そば粉	80g	小豆	200g
白玉粉	120g	砂糖	200g
水	150ml程度	水	1,000ml
		塩	少々

1 そば粉と白玉粉をボールに入れ、水150mlくらいでねる。(耳たぶくらい)

2 1cmくらいに丸め、親指と人さし指でつぶし、熱湯で茹でて冷水に取り、ザルにあげる。

3 鍋に小豆の煮たものを用意し、2を加えてできあがり。

小豆の煮方

1 小豆は洗って鍋に入れ、半日ぐらい浸水する。

2 1の鍋を火にかけ、沸騰したらお湯を捨て、あくをとる。

3 2に再び水1,000mlを加え、ゆっくり煮る。

4 小豆がやわらかくなったら、砂糖を加え、最後に塩を少々加えて、仕上げる。

・甘さや汁の濃さはお好みで調節してください。

和風そばゼリー

そばっこ倶楽部(JAきたそらち女性部幌加内支部)

材 料 (4～5個分)

そば粉	30g(※そば湯を使用する場合は不要)
水	600ml (※そば湯でも代用できます。 鍋底のとろっとした部分を使ってね)
粉寒天	4g
砂糖	30g

1 水、粉寒天、そば粉を鍋に入れ、そば粉の固まりがなくなるように木べらで丁寧に混ぜる。

2 1を弱火にかけ、混ぜながら煮溶かし、2分間くらい沸騰させ、砂糖を加える。

3 砂糖が溶けたらお好みの型に入れて固める。

・型に入れる前に裏ごしするとなめらかになります。
・コーヒーカップや湯飲み等で作ると、そのまま食べることもできます。
・甘さや固さはお好みで調節してください。
・甘煮小豆等を入れてもおいしいです。

そば巻き寿司

幌加内町商工会女性部

材 料 (5～6人分)

そば(乾麺)	400g	【酢水】	
海苔	5～6枚	酢	500ml
かにかま	15本	砂糖	250g
シソ	20枚	昆布(10cm)	5～6枚
		塩	適量

1 大なべに湯を沸騰させ、乾麺を茹でる。

2 ざるに取り、十分に水洗いする。

3 酢水にざるごと浸ける。

4 キッチンペーパーで水分を取り、海苔に並べる。

5 シソ、かにかまを芯にして巻く。

6 巻き終わりを下にして、しばらく落ち着かせ、1本を8等分に切る。

・写真のそば巻き寿司は、巻いた後で軽く衣をつけて天ぷらにしてあります。
・天ぷらそば的なおいしさもあって、おすすめです!

そば豆腐

そばっこ倶楽部(JAきたそらち女性部幌加内支部)

材 料 (5～6人分)

そば粉	100g	【タレ用】	
卵	3個	だし汁	100ml
昆布だし汁	3カップ	しょうゆ	20ml
(インスタントのだしを使用すると簡単にできます)		みりん	20ml
塩	少々	※煮立たせる	

1 昆布だし汁にそば粉10gを加え、火にかけて混ぜながら沸騰させ、粉に火が通ったら火を止め、人肌に冷ます。

2 残りのそば粉とよく溶きほぐした卵を混ぜて、1に合わせ、塩を少々加えて、薄味をつける。

3 2を裏ごしし、茶わん蒸し用の器等に入れ、蒸し器に入れて中火で15分蒸す。
(蒸し器がなければお鍋にお湯をはって代用)

4 ネギやみつば等の薬味やゆずこしょうを添え、タレをかけてできあがり。

・冷たくして食べてもおいしいです。
・タレの代わりにわさびしょうゆをかけても美味!

幌加内産そば粉を使ったプレミアムなインターナショナル料理

「プルマン東京田町」コラボレシピ recipe

2018年に日本初上陸したラグジュアリーホテル「プルマン東京田町」のメインダイニング「KASA」とコラボレーションし、幌加内産そばの実やそば粉を使ったそばの可能性を存分に活かすレシピを開発していただきました。

そば粉のダブルチーズワッフル

材 料 （4皿分）

そば粉	100g
小麦粉	50g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
牛乳	100ml
溶かしバター	40g
モッツァレラチーズ	40g
チェダーチーズ	40g
ハム	4枚
温玉	4個分

その他アイテム等

【ラタトゥイユ】

赤パプリカ	1個
玉ねぎ	1個
ズッキーニ	1本分
トマト	1個
茄子	1本分
潰したにんにく	1片分
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	少々
白ワイン酢	20ml

1. 卵、砂糖、牛乳、バターを入れ良く混ぜる。
2. そば粉、小麦粉、塩、ベーキングパウダーを入れ良く混ぜる。（最低30分寝かす）
3. ワッフルメーカーに入れこんがり焼く。（一人前50g×2枚）
4. 焼き上がったワッフルにハムとチーズをサンドしてオーブンでチーズが溶けるまで火を入れる。
5. 出来上がったら半分に切り、ラタトゥイユと温玉を添える。

ラタトゥイユの作り方

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にオリーブオイルをひき、弱火でにんにくをキツネ色になるまで炒め、カットした野菜を加えて蓋をして野菜が柔らかくなるまで蒸し煮にする。
3. 仕上げに塩と酢を加えて味を整える。

温玉の作り方

1. 鍋に湯を沸かし、65℃になったらゆっくりと卵を入れ、65℃程度をキープしつつ25分茹でる。（温度計があると便利です）

そば粉の冷製スープ

材 料 （?人分）

そば粉	50g	牛乳	200ml
玉ねぎスライス	1/2個	オリーブオイル	30ml
バター	50g	だし汁	500ml
長ネギスライス（白い所）	1本	塩	ひとつまみ
ジャガイモ（細切り）	50g	白こしょう	ひとつまみ

1. そば粉にだし汁を少しずつ入れていきダマにならないように混ぜる。

※だし汁は、だしパックや濃縮タイプを使う。

2. 玉ねぎと長ネギ、ジャガイモをオリーブオイルでしんなりとなるまで炒めて、バター、牛乳、**1**を入れ沸騰すれば火からおろしミキサーで混ぜる。
3. 塩・こしょうで味を整える。
4. 付け合わせはお好みでごぼうの素揚げを飾る。

そば粉の香りを感じる冷製スープです。
温めても美味しく食べられます。雲丹などのシーフードを添えても相性がいいです◎

そば粉の焼きニョッキと秋野菜

材 料 （6人分）

そば粉	100g	ごぼう	80g
熱湯	100ml	マコモダケ	50g
ジャガイモ	200g	カボチャ	60g
卵黄	1個	フレッシュセージ	10g
塩	少々	バター	60g
		パルメザンチーズ	50g

【トリュフドレッシング】

トリュフオイル	10ml	牛乳	50ml
マヨネーズ	100ml	塩	少々
ヨーグルト	100ml		

泡立て器でよく混ぜる

1. 野菜を食べやすい大きさにカットして素揚げしておく。（カボチャはスライス）
2. そば粉にお湯を入れてダマにならないように良く混ぜる。
3. ジャガイモを茹でて熱いうちにマッシャーで潰し、卵黄、**1**、塩を入れ軽く練って棒状にする。これをナイフで小口に切っていき、熱湯でボイルし、表面に上がって来たら氷水に取り冷やす。ざるにあげて良く水気を切る。
4. **2**をフライパンでオリーブ油と一緒にこんがり焼いて、素揚げした野菜と合わせ仕上げにバターとセージ、パルメザンチーズを加えて軽く塩をしドレッシングで和える。

秋野菜以外にも、夏野菜のコーンやズッキーニと合わせるのもオススメ。

そば打ちが必修科目

幌加内高校そば班レシピ recipe

そばの加工について研究している幌加内高校そば班では、『幌加内みやげ』となるお菓子をめざして、特産品のそばを使ったお菓子づくりに挑戦し、商品化をめざしています。

そばラザニア

材 料 （4人分）

【パスタ生地】

そば粉	200g
卵	2個
サラダ油	大さじ1
打ち粉	適量

【ミートソース】

ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
人参	1本
しいたけ	4個
トマト缶詰	1缶
ケチャップ	大さじ3
塩こしょう	適量
サラダ油	適量

【その他】

ホワイトソース缶	1缶
とろけるチーズ	適量
乾燥パセリ	適量
牛乳	150ml

・オーブンがない場合はトースターでOK！仕上げのパセリはお好みでかけてください。

・今回パスタ生地作りで台をなるべく汚さないためにクッキングシートを使用しましたが、大きめのポリ袋などを使用してもOK！

●パスタ生地

1. ボールにそば粉、塩を入れよく混ぜる。
2. 1と別ボールに卵とサラダ油を入れて軽く混ぜる。
3. 1の粉の中心にくぼみを作り、フォークなどで中心からかき混ぜながら徐々に粉と混ぜ合わせていく。
4. ある程度粉と混ざったら手でこねていき、耳たぶぐらいの硬さになるようにこねる。
5. 捏ねあがったらラップに包み30分ほど寝かせる。
6. 捏ねあがったら、クッキングシートを30センチほど切ったものを2枚用意し、1枚を台の上に置き、ラップから生地を取り出しクッキングシートの上に置く。
7. 生地を手のひらである程度つぶし、もう一枚のクッキングシートをかぶせ、麺棒で厚さ1～2mm程度になるように伸ばす。
8. のばしたら長方形に12等分に切る。
9. 切ったら1枚ずつ打ち粉を適量ふり置いておく。

水分が足りない場合は少量の水を加えこねてください。

なるべく四角になるように伸ばすと後が楽になります。

切る枚数は器の大きさや重ねる枚数により決めてください。

●ミートソース

1. 玉ねぎ、人参、しいたけをみじん切りにする。
2. フライパンに適量の油をひき、玉ねぎ→人参→ひき肉→しいたけの順に時間差で入れ塩こしょうをふり焼いていく。
3. 肉に火が通ったら、トマト缶を入れフツフツとしてくるまで煮詰める。
4. ケチャップを入れ混ぜ合わせ、味見をし丁度よければ完成。

お好みでウスターソースを入れると味がまた一層おいしくなります。

●完成まで

1. オーブンを230～240℃に予熱しておく。
2. ボールにホワイトソース缶を入れ、牛乳を少ずつ入れ伸ばす。
3. 深めの耐熱皿を用意し、ミートソース→ホワイトソース→パスタ生地の順に重ねていく。
4. 最後まで重ねたら、とろけるチーズを乗せ、オーブンで30～40分程度焼き、焦げ目がつくまで焼く。
5. 焼きあがったら乾燥パセリをふり、出来上がり。

そば粉deお好み焼き

材 料 （直径12センチで6～8枚分）

そば粉	200g	【お好みで】
だし汁	200ml	お好み焼きソース
たまご	4個	マヨネーズ
キャベツ	600g	かつおぶし
天かす	30g	青のり
豚バラ肉	適量	
サラダ油	適量	

1. だし汁を作る。（水200mlに小さじ1杯）
2. キャベツはみじん切り、豚肉を1/2の大きさに切る。
3. そば粉にだし汁、溶いた卵を入れ、よく混ぜる。
4. 3に2でみじん切りにしたキャベツ、天かすを加え空気を含ませるようにおたまで混ぜる。

生地の硬さをみて硬かったら水、軟らかかったらそば粉を入れる

5. フライパンに生地を入れ、生地の上に豚バラ肉をのせ中火で焼く。
6. 焦げ目がついたらひっくり返す。

様子を見ながら蓋をして中まで火を通す

7. 焼きあがったらお好みでソース・マヨネーズ・青のりなどをかけて完成！

そば粉おやき

材 料 （9個分～）

そば粉	200g
もち粉	200g
お湯	35ml（硬さを確認しながら入れる）
こしあん	各40g
きんぴらごぼう	大さじ1

（具材はつくだ煮などお好みの具材を入れても作れます♪）

油	適量

1. そば粉、もち粉をふるいにかける。
2. 1をボウルに入れ、お湯を加えながら箸で混ぜ、まとまってきたら手で固めていく。

生地の硬さの目安は耳たぶぐらい。

3. 生地を70gに分け丸める。
4. 分けた生地を平たく伸ばし、中に具材を入れて包み、形を整える。

生地は中心を厚めにし、端を薄くすると包みやすくなります！

5. 4を熱湯で10分程度ゆで、浮かんで来たら取り出す。
6. フライパンに油をひき、5を中火で焼いて両面に焼き色がついたら完成！

油が跳ねるので注意してください。

幌加内高校生の

そば活動あれこれ

北海道幌加内高等学校
Facebookページ

幌加内高校の活動については、同校Facebookページでも紹介されています。

北海道幌加内高等学校

幌加内高校は町内唯一の高校です。
平成14年（2002年）の学習指導要領の改訂に伴い、町の主要生産物であり日本一の生産量を誇る「幌加内そば」を活用した特色ある学習活動として「そば」の授業を必修科目としています。
授業では町内外の方々を講師として招き、より幅広いそば打ちを学習できる機会を大切にしています。また、そば打ち以外にもそばの栽培から管理・収穫・加工・製造・販売までを幅広く体験できるカリキュラムで運営されています。

そば局

平成27年に発足したそば局は、そば打ちの技術向上を図ることはもちろん、そば打ちを通して、幌加内町や幌加内高校をPRするために活動に取り組んでいます。その活動の一環として、全麺協が主催している高校生そば打ち選手権大会への参加があります。今までの大会では個人戦5回優勝、団体戦6回優勝しており、現在団体戦は3連覇中。第12回大会では4連覇できるよう、日々そば打ちに励んでいます。
そのほかにもテレビをはじめ様々な取材を受けたり、地域の方とそば打ちで交流するなど幅広く活動しています。

そば加工班　そばシフォンケーキ、そばフィナンシェ

幌加内高校で製造したそば粉100％のパウンドケーキは販売会やそば祭りにて販売され、大変好評です。発売から数年たった今、町内の方をはじめ、多くの方に愛される定番商品となっています。
最近では、いろいろな味のそば粉100％のそばシフォンケーキの販売も開始。パウンドケーキに比べて求めやすい価格帯ということもあり、早くも人気沸騰中です。見かけた際はぜひご賞味ください。
さらに、昨年度からはそば粉を利用したフィナンシェの製造・販売を目指して研究を進めています。材料の配合割合を何度も調整し、そば粉とバターの風味が感じられるフィナンシェを目指し鋭意研究を重ね、今年度中の販売を目指しています。
シフォンケーキやフィナンシェに先駆けて今では看板商品となったそばパウンドケーキは、ふるさと納税の返礼品などでご利用いただけるようになりました。町内での販売会などにお越しいただくことが難しい遠方の方やギフトとしてご利用いただいており、こちらも大変好評です。

幌高商店会

年に2回開催されている幌高商店会では、高校生が自慢の腕を振るった手打ちのざるそばやお持ち帰り用の生そばなどを販売。そのほかにも手作りパンやそばパウンドケーキなどの農産加工品、季節の野菜や花などの農産物等、たくさんの商品が販売されています。毎回、生徒が季節に合わせた商品を提供できるように意見を出し合いながら運営に励んでおり、町内外から訪れたお客様でいつもにぎわっています。

WORLD RECIPES

世界のそば料理

平成25年9月、世界のそば産地の料理を一同に集め、そばの新たな食べ方・楽しみ方を知っていただき、そばがより身近な食べ物となるよう、幌加内町新そば祭り20回を記念し、世界そばフェスタinほろかないを開催しました。

日本で消費されているそばの殆どは、海外からの輸入に頼っています。輸入先で最も多いのは、中国ですが、世界一のそば生産国はロシアです。
そばはそれぞれの地域にあった食べ方がされていて、ロシアではそばの実のまま食べる「カーシャ」、フランスではブルターニュ地方の伝統的な料理「ガレット」、イタリアでは「ピッツオケリ（そば粉入りパスタ）」が有名です。

フランス

ガレット

そば粉のクレープ。基本はコンプレットと言い、卵・ハム・チーズをのせるのが定番。

スロヴェニア

アイドウカ&パン

スロヴェニアの伝統的なそばの実と豚肉が腸詰めされたソーセージとそば粉入りパン。

ロシア

そばプロフ（ピラフ）

野菜・チキンブイヨン、スパイスで炊いたそばの実入ごはんを炒めたもの。

中国

そば蒸し餃子

餃子の皮にそば粉を使用。外の皮はモチモチ、中は肉の旨味がジューシーに広がる。

日本

そばパスタ

イタリアのピッツオケリと呼ばれるそば粉入りパスタを道産パスタ用小麦と町産そば粉で料理。

スペイン

そばの実パエリア

スペインの代表的な料理である、パエリアの米をそばの実に代用。

インド

そば粉入りナン

小麦粉、そば粉、砂糖、塩、牛乳をまぜたものを焼いたインド風のパン。

ネパール

プーリー

そば粉に砂糖を入れ、油であげたパン。南インド料理だが、ネパールでもよく食べられている。

韓国

そば冷麺&そばチヂミ

韓国の代表的なそば料理は冷麺。そば産地の平昌郡ではそばチヂミをごはんの代わりに食べる。

カナダ

そばベーグル

そば粉とそばの実が入ったベーグル。そばの需要が低いカナダ産のそばは主に日本に輸出される。

アメリカ

そば粉パンのホットドッグ

そば粉入りのパンを使用したホットドック。アメリカでは健康食として、そばが注目されている。

ニュージーランド

そば粉入りハンバーガー

そば粉入りのバンズを使用したハンバーガー。日本と似た気候のニュージーランドでもそばが栽培されている。

そば料理は様々な国や地域で愛されています

世界のそば料理 world recipes

平成25年9月に幌加内町で開催された世界そばフェスタ出店国の代表的なメニューを紹介します。

ズリヴァンカ

スロヴェニア　スロヴェニア料理店 ピカポロンツァ直伝

材 料　（直径27cmサイズ）30cm×20cmの四角い鉄板でOK。

【生地】

そば粉	200g
牛乳(常温)	260ml
塩	少々

【具材】

カッテージチーズ	200g
サワークリーム	50g
玉ねぎ	1個(150g位)
塩	少々

【その他】

ラード	適量
オリーブオイル	適量

●下準備

1. 鉄板にラードをのせ、軽く火にかけ、全面にラードを塗る。
2. ラードを塗り終わった鉄板は冷蔵庫等の涼しい場所に置いておく。

●生地

1. そば粉、牛乳、塩を混ぜる。

※生地の固さは鉄板に流し込めるほどのやわらかさ。クレープ生地より固く、パンの生地より柔らかくする。イメージはセメント程度。

※固すぎると鉄板にのせにくく、柔らかすぎるとのせた具が沈みます。

※そばはとても湿気を吸いやすいので、天候によって牛乳の量を加減してください。

●具材

1. 玉ねぎをみじん切りにして、カッテージチーズ、サワークリームと混ぜる。
2. 具材ができあがったら、1時間ぐらいラップをかけて常温で置いておく。
3. 生地の上に具を少しずつのせていく。
4. 具をのせたら、軽くオリーブオイルをかける。
5. オーブンを予熱230℃にし、上のラックで23分焼いてできあがり。焼き上がったらオーブンからすぐ出し、適当な大きさに切って召し上がってください。

※具が柔らかくなるので、生地の上に簡単にのせられます。

※生地が柔らかいのでのせすぎに注意
※この時、鉄板の端までには具を乗せない。端から1cmぐらいは、すきまをあける。

そば粉のプーリー

ネパール　ナマステパパール直伝

材 料

そば粉	1kg	塩	少々
砂糖	250g	水	そば打ちの生地程度（参考：そば打ち時は加水率45%目安）
サラダ油			

1. そば粉に砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
   ※そば粉と砂糖は4:1の割合
2. 水を入れてよくこねる。
3. そば打ちの生地程度の固さになったら、適当な大きさに生地を丸める。（たこ焼きくらいの大きさ）
4. 丸めた生地を直径15cm、厚さ5mm程度の大きさに丸く伸ばす。
5. 170度のサラダ油で揚げる。
   ※揚げるときは軽く押さえて油にしずめる。
6. 膨らんできたらひっくり返して揚げる。

中国　そば蒸し餃子

中国　三忠直伝

材 料　（100個分）

【具材】

豚挽き肉	1kg
キャベツ	1個
たまねぎ	2個
ネギ	1本
ニンニク	1個

【生地】

小麦粉	700g
蕎麦粉	700g
塩	適量
水	耳たぶ程度の固さになるくらいまで入れる

【調味料】

塩・醤油・ごま油・胡椒　各適量

1. 野菜をみじん切りにする。
2. 具材に調味料を入れ、粘りが出るまで混ぜる。餡ができあがったら、ラップをして、冷蔵庫で寝かす。
3. 小麦粉とそば粉を先に混ぜ、水を少しずつ加えながらこねる。生地がまとまったら、ラップをして、冷蔵庫で30分ほど寝かす。
4. その後、棒状（めん棒くらいの太さ）に生地を伸ばして包丁で4cm位にカットする。
5. 伸ばし棒で端を伸ばしていくようにまわしながらコロコロさせ、生地を丸くしていく。
   ※市販の餃子の皮のように丸く伸ばしていく
6. 具をつめて生地を伸ばすようにつまんで端を閉じる。
7. 15分ほど蒸し器で蒸してできあがり。
8. お好みのタレをつけて召し上がってください。

そばチヂミ

韓国　平昌郡の母の味

材 料

【生地】

そば粉・小麦粉	
※そば粉、小麦粉は1:1の割合	
水	

【具材】

白菜	適量
（塩もみしてしんなりさせたものがベスト。市販のキムチを代用してもおいしい）	
ニラ	適量

【その他】

油	チヂミを焼くときに使用
タレ	しょうゆ、コチュジャン(唐辛子)、ごま油、ごまなどをお好みで混ぜる

1. そば粉と小麦粉を1:1の割合で入れ、混ぜる。
2. 混ぜ合わせたものに水を入れる。たこ焼きの生地をつくる時のゆるさにする。
3. フライパンに油をひく。
4. **2**でできた生地をフライパンに流し込み、生地を薄く広げる。
5. 焼いた生地の上に白菜、ニラをのせる。
6. こげめがついたらひっくり返す。
7. 裏面もこげめがついたらできあがり。

幌加内そばの食率向上をめざした

そば料理講習会 レポ

新そば祭り第20回開催の際に世界そばフェスタを同時開催し、町内外の多くの方にそばの新たな食べ方・楽しみ方を知っていただく機会をつくることができました。
幌加内町ではさらに実践的な試みとして、そばを活用した料理講習会を開催しています。麺以外のそばについても、毎日の食生活で活躍する身近な食材としての可能性を高めたいと考えています。

2014年 第1回 「そばカフェ さらざん」代表 橋本陵加さん

そば料理講習会の第1回目は、京都でガレットやそばスイーツを中心に、新しいそばの魅力を提供するカフェ「そばカフェ さらざん」代表の橋本陵加さんをお迎えして講習会が開催されました。
敷居の高い印象のガレットですが、家庭にある好みの食材で手軽に作れ、軽食にもしっかりした食事にもなり、いろいろに楽しめると大好評でした。そばの実の入ったクレームブリュレもそばの実特有のプチプチとした食感が楽しめるデザートになりました。

ガレット・コンプレット

材料 （直径20cmの皮8枚分）

生地		具材	
そば粉	100g	バター	適量
塩	1.5g	ピザ用チーズ	適量
こしょう	少々	卵	1個
水	200ml	ハム	適量

1 生地を作る。
塩こしょうを混ぜたそば粉に水を少しずつ入れてねり、ゆるませる。ラップをして、冷蔵庫に入れ、1時間以上寝かせる。

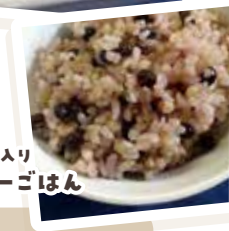
2 熱したフライパンやホットプレートに油を薄くひいて（キッチンペーパーでサッと塗る程度）適量の生地を落とし、トンボ（なければお玉の裏）で生地を薄く広げる。

3 バターを塗り、チーズ、たまご、ハムの順にのせる。

4 卵の白身が白くなったら生地の縁をスパチュラ（へら）で折り曲げ、完成。

2016年 第3回 そばっこ倶楽部 JAきたそらち幌加内支部女性部

第3回目は、そばっこ倶楽部（JAきたそらち幌加内支部女性部）の方々を講師にお迎えして、開催しました。
そば料理の基本とも言える「そばの実雑炊」と「そばがき」に着目し、家庭でも簡単に作れるようなレシピを作成していただきました。食材を変えて色々なアレンジができるので、是非ご家庭でも試してほしいとのことでした。



そばの実雑炊

材料 （4人分）

そばの実	100g	長ネギ	少々
水	1,200ml	生姜	少々
鶏ガラスープの素	大さじ3杯	豆腐	1/2丁
とり	150g	塩	適量
人参	50g	醤油	適量
大根	100g	みりん	適量
舞茸	50g	※醤油・みりんの代わりにめんつゆでも可	

1 鍋に1,200mlの水と鶏ガラスープの素を入れ、洗ったそばの実を入れて中火にかける。

2 鶏肉は小さく切り、生姜のすり下ろし汁をかけておく。

3 人参・大根は千切り、長ネギは小口切りにし、舞茸は小さく裂き、豆腐は1cmくらいの角切りに。

4 1が煮立ったら弱火にし、20分ほど煮る。

5 4に鶏肉・野菜・豆腐を加え、塩・醤油・みりんで味付けをし、煮えたら器に盛り、長ネギをちらして出来上がり。

幌加内そばの食率向上をめざした

そば料理講習会

レポ

2019年 第6回 「ほしざわや」店主 星澤雅也さん

第６回目は、星澤幸子氏の次男で家庭料理「ほしざわや」店主の星澤雅也氏を講師にお迎えし、開催いたしました。
季節の食材「菜の花」を使ったガレットと生ハムとベビーリーフ、スナップエンドウなどを巻いたサラダガレットのガレット2種類と星澤家の家庭の味にそばを合わせて「蕎麦のすいとんボルシチ」を作りました。
星澤先生の軽快なトークと手際の良さで会場は大いに盛り上がりました。

蕎麦のすいとんボルシチ

材 料 （4人分）

ビーツ	200g	そば粉	200g
玉ねぎ	小1個	熱湯	2カップ
じゃがいも	1個	水	2カップ
キャベツ	200g	トマト缶	1缶
人参	50g	塩	小さじ1
ベーコン	2枚	コショウ	少々
油	大さじ1	パセリのみじん切り	適量

1 野菜とベーコンは千切りにします。鍋に油を熱してベーコンと玉ねぎをを炒め、フタをして蒸し煮にします。しんなりしたら他の野菜を加えて炒めます。そば粉をボールに入れ、練りながら熱湯を数回に分けて入れ、軽く落ちる程度の硬さにします。

2 全体に油がまわったら、水、トマト缶を加え、材料が軟らかくなってきたら蕎麦のすいとんを入れ、浮き上がってしばらく待ちます。

3 塩、コショウで味を整えて器に盛り、パセリをあしらいます。

菜の花と蕎麦の実・生ハムのサラダガレット

材 料 （4人分）

【ガレット生地】

ガレット粉	100g
塩	1.5g
こしょう	少々
水（8枚分）	200cc
そばの実	50g

【菜の花とそばの実のガレット】

菜の花	8本
しめじ	1パック
シュレッドチーズ	120g
卵	4個
ケチャップ・こしょう	適量

【生ハムのサラダガレット】

生ハム	8枚（120g程度）
ミニトマト	8個
たくあん	50g
スナップエンドウ	8個
ベビーリーフ	2パック
レモン	1/2個
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	各適量
パルメザンチーズ	大さじ2

●ガレット生地

1 塩こしょうを混ぜたそば粉に水を少しずつ入れて練り、ゆるませる。ラップをして冷蔵庫に入れ、１時間以上寝かせる。

2 熱したプライパンに油を薄くひいて適量の生地を落とし、お玉などで薄く広げる。

●菜の花とそばの実のガレット

1 菜の花は水に放してパリッとさせてから半分に切ります。しめじは石づきを取ってほぐしておきます。

2 鍋にお湯を沸かして少量の塩と油を入れ、菜の花の根元の方からサッと茹で、シメジも同様に茹でてザルにあげます。

3 生地を焼いたらケチャップを塗り、茹でた野菜を並べて真ん中に卵を落とし、チーズをのせてこしょうをしてフタをしてお好みの卵の半熟になるまで蒸し焼きにします。

●生ハムのサラダガレット

1 ボウルにレモン汁を絞り、オリーブオイル、塩こしょうを入れてよく混ぜます。ミニトマトは８等分、たくあんは千切り、スナップエンドウは筋を取ってサッと湯通しします。そばの実はフライパンで軽くきつね色になるまで弱火で炒ります。

2 ボウルに材料とパルメザンチーズを入れてサッと合わせ、焼き上がったガレットの生地に巻きます。

誌面に掲載されていないレシピは、幌加内町のウェブサイトからご覧いただけます。

誌面の都合上、第２・４・５回のレシピ、および各回の他のレシピなどは、本誌に掲載されておりません。ご覧になりたい方は、下記のURLから幌加内町役場ウェブサイトにてご確認ください。（QRコードを利用すると簡単です）

ホーム ＞ ほろかないそば ＞ そば料理講習会
https://www.town.horokanai.hokkaido.jp/horokanai-soba/soba-seminar

ご自宅で簡単手軽にそば打ち

材料（3人前）

そば粉	240g
小麦粉	60g
打ち粉	50g（なければそば粉で代用）
水	140ml

道具

ボール、まな板、めん棒（すりこぎ棒でも可）、包丁、おぼん、ラップ（そばをのす時に下に敷くと台が汚れないよ！）

1

ボールにそば粉と小麦粉を入れ、1回目の水100mlをまわし入れ、水分が粉全体にいきわたれば、20mlをまわし入れる。水分が粉全体にいきわたるよう、指先でまぜる。目標はパン粉状態。

2

残りの水を少しずつ加え、粉っぽさがなくなり、全体が耳たぶくらいのやわらかさの小石ほどの大きさになればOK。（ここまで約10分）

3

一つにまとまるように体重をかけてこねる。全体が耳たぶくらいのやわらかさと表面にツヤが出るまで頑張ろう。（この作業は5分くらい）

4

一つにまとまったそばを台に取り出して転がしながら20cmくらいのロールケーキ状にする。

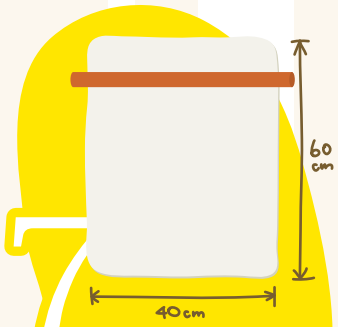
5

ロールケーキ型を長四角になるよう、指で角を整えながら生地をうすく広げる。厚さを均等にする。（重要!）

6

打ち粉は生地と台にくっつかない程度に少しふる。めん棒で図のように生地を①～③列の順にのばしていくと長四角になります。

7



目標は厚さ2mmくらい、40cm×60cmくらいの長四角。（難しければ丸っぽくてもOK）

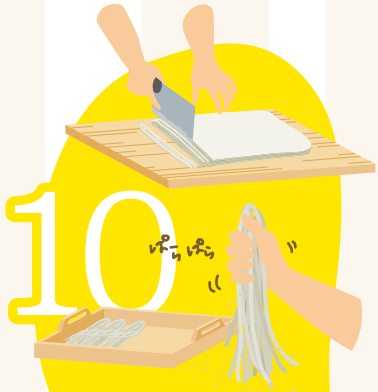
8

生地の左半分にたっぷりの打ち粉をふって、右側から左側へ折りたたむ。
30cm×40cmの長四角の生地が目標。

9

同じように下側半分に打ち粉をふって、上半分を手前にかぶせる。
だいたい30cm×20cmの長四角の生地が目標。

10



折りたたんだ長四角の生地をまな板にのせて、包丁で2mmの幅に切る。
余分な打ち粉をふるって、おぼんに揃えながら静かにおいて完成。

11

沸騰した湯で、約60～90秒茹でて、ザルにあげ、冷水で洗う。この時は素早くぬるっとしたぬめりを取ることがコツ。この作業を繰り返して、3人前のできあがり。

※お湯が少ないとプチプチ切れる

12

ゆであがったそばを皿に盛る。そばつゆと薬味のネギを揃えて、召し上がってください。

そば粉との上手なおつきあい

そば粉の保存方法

そば粉の賞味期限はおおよそ2〜3ヵ月です。
そば粉は製粉してから時間がたつにつれ、風味が落ちてしまいますので、開封後はできるだけ早く使いきってください。
粉が残ったときは、密封できる容器に入れ、直射日光や高温多湿を避けて、風通しのよい場所などで保存してください。夏場は冷蔵庫での保存をおススメします。

丸抜き(そばの実)の保存方法

丸抜き(そばの実)は、お米を保存するような風通しのよい冷暗所に置けば、2〜3ヵ月ほど保存できますが、時間がたてば水分や香りが失われ、褐色に変色します。
変色しても保存状態がよければ食べられますが、劣化したそばの実は本来の風味が失われ、製粉してもつながりにくく、手打ちそば用には不向きです。

そばコラム

そばの実の上手な使い方

揚げそばの実を常備しておくととっても便利！
料理やお菓子にパラリとふりかけるだけで手軽にそばを食べられます。そばの実は揚げるとカリカリ香ばしく、また丸ごと食べるので栄養価も高いです。サラダやスープ、和え物など、和洋問わずに合います。トーストにジャムを塗った上にパラリとかけてもgood!
※一気に大量を揚げると油が吹きこぼれるので注意

材料
そばの実、サラダ油

作り方
サラダ油を熱し、そばの実を素揚げする。

幌加内そばスイーツ ～幌加内町内で召し上がれます～

そば蜜サンデー

ソフトクリームにメープルシロップをブレンドしたそば蜜と細かく砕いたそばの実をトッピングした人気商品。ソフトクリームは、熊笹ソフトも選べます。

取扱店 B
道の駅(物産館) お持ち帰り
0165-37-2700 夏季限定

そばの実アイス

そばの実がたっぷり入ったミルク味のアイス。そばの香ばしい風味が口の中に広がります。

取扱店
霧立亭 A 店内・お持ち帰り
0165-37-2233
あじよし食堂 C 店内・お持ち帰り
0165-35-2056

おからそばドーナツ

道の駅で人気のスイーツ。もちもちとした食感のドーナツで、おからが入っていてヘルシーなこともあり女性に人気です。

取扱店 B
道の駅(物産館) お持ち帰り
0165-37-2700 夏季数量限定

極上そば団子

「小樽花月堂」と共同開発したそば団子。幌加内産そばの風味を生かしたおすすめの一品です。

取扱店
道の駅(物産館) B
0165-37-2700 お持ち帰り
せいわ温泉ルオント(売店) B
0165-37-2070 お持ち帰り

そばパウンドケーキ

幌加内高校の生徒が製造しています。味は「プレーン」「くるみ」「フルーツ&ナッツ」の3種類。

取扱店
幌加内高校商店会(イベント時) C
0165-35-2405 お持ち帰り
霧立亭 お持ち帰り・通販 A
0165-37-2233

幌加内そば製品

お取り寄せ

都心のスーパーでは、見かけないそば製品。
幌加内町からお取り寄せできます。

石臼挽きそば粉

幌加内主流製品

石臼でゆっくりと丁寧に製粉したそば粉。甘味・香りともに豊か。手打ちそばに適している。

料理例：ガレット、そばしるこ、ケーキ（そばの素朴な食感がお好きな方におすすめ）

製造元： ㈱ほろかない振興公社、㈱ほろかない（そば粉屋本舗）、㈱北村そば製粉、㈱そばの坂本、（同）霧立そば製粉、こだま製粉、㈲マルシメ川嶋商店、そば製粉所すずき 、中川製粉

取扱店： 道の駅（物産館）、せいわ温泉ルオント、エーコープ幌加内、㈲マルシメ川嶋商店、あじよし食堂、霧立亭

丸抜き（そばの実）

玄そばの皮を取った状態のものを丸抜き（そばの実）といいます。

料理例：雑炊、リゾット、サラダのトッピング等

製造元： ㈱ほろかない振興公社、㈱北村そば製粉、㈱そばの坂本、（同）霧立そば製粉、こだま製粉、㈲マルシメ川嶋商店

取扱店： 道の駅（物産館）、せいわ温泉ルオント、エーコープ幌加内、㈲マルシメ川嶋商店、霧立亭

ロール挽きそば粉

きめが細かく、粉がさらさらしている。手打ちそばや製麺加工用に適している。

料理例：ケーキ（なめらかな食感をお好みの方におすすめ）

製造元： ㈱ほろかない振興公社

取扱店： 道の駅（物産館）、せいわ温泉ルオント、エーコープ幌加内

そばハチミツ

幌加内のそば畑でとれた純正品

ハチミツの中でも栄養価が高いと言われ、ミネラル分や鉄分を多く含んでいます。黒糖のような風味が楽しめます。

料理例：ケーキに入れたり、添えたりしてOK

取扱店： ㈱そばの坂本、霧立亭、あじよし食堂

そば栽培の大切なパートナー

ソバは、他の株と受粉することで実を結ぶ作物です。
ミツバチなどの昆虫は花が咲くとその独特の香りや蜜に誘われて受粉を助けるため、ソバ栽培に欠かせないものです。

お取り寄せ連絡先

製造元

株式会社 ほろかない振興公社
TEL 0165-35-2275
URL https://soba-horokanai.jp/

株式会社 ほろかない（そば粉屋本舗）
TEL 0165-36-2511
URL http://www.horokanai.com/

株式会社 北村そば製粉
TEL 0165-35-2701
URL https://www.kitamurasoba.net/

株式会社 そばの坂本
TEL 0165-35-3227
URL https://soba-sakamoto.com/

霧立そば製粉
TEL 0165-26-7262
URL https://kiritatisobaseifun.com/

こだま製粉
TEL 0165-26-7450
URL https://www.kodamaseifun.jp/

有限会社 マルシメ川嶋商店
TEL 0165-35-2002

そば製粉所すずき
TEL 090-3115-6933
URL https://www.soba-suzuki.com/

中川製粉
TEL 0165-35-3151

取扱店

道の駅（物産館）
TEL 0165-37-2700

せいわ温泉ルオント
TEL 0165-37-2070

エーコープ幌加内
TEL 0165-35-2610

㈲マルシメ川嶋商店
TEL 0165-35-2002

あじよし食堂
TEL 0165-35-2056

霧立亭
TEL 0165-37-2233

制作にご協力いただいた皆さま

栄養士 岩井淑恵
JAきたそらち幌加内支所
JAきたそらち幌加内支所
女性部そばっこ倶楽部
幌加内町商工会
幌加内町商工会女性部
プルマン東京田町
レストランKASA
幌加内高校
幌加内高校そば班
幌加内町そば祭り実行委員会
スロヴェニア大使館
京都スロヴェニア料理店
ピカポロンツァ
李孝石文学宣揚会
株式会社三忠
一般社団法人全麺協
一般社団法人全麺協
理事長 中谷信一
ナマステパパール
京都そばCaféさらざん
代表 橋本陵加
on.amilita
幌加内町そばうたん会
幌加内町そば活性化協議会
ほろかない振興公社
幌加内町観光協会
ほろかないプラススタッフ
（順不同、敬称略）

この場を借りて、御礼申し上げます。