

memo

お問い合わせ

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



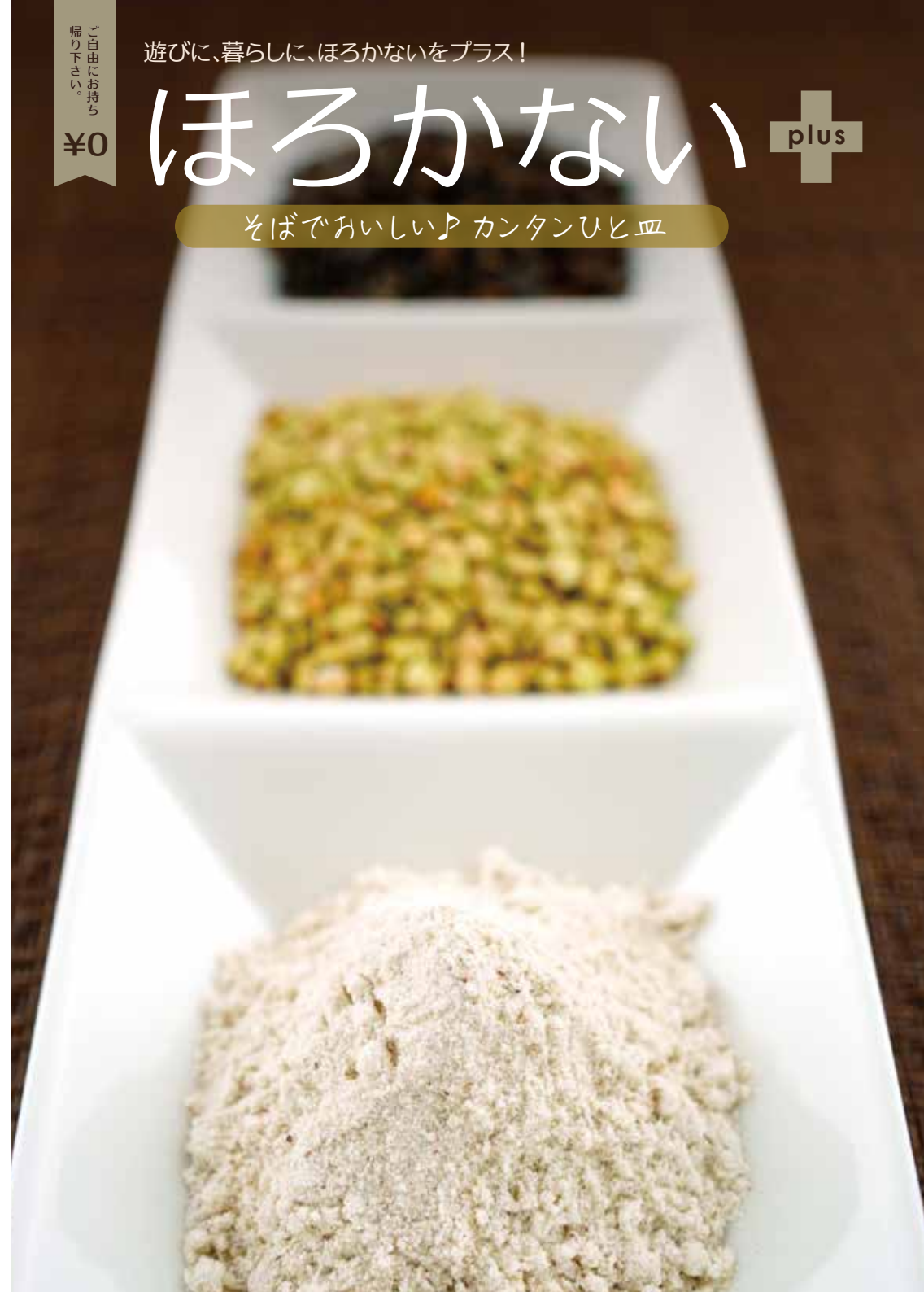
R7.4発行 第6版

¥0
ご自由にお持ち
帰り下さい。

遊びに、暮らしに、ほろかないをプラス！

ほろかない

そばでおいしい♪ カンタンひと皿





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。

01	目次	
02	はじめに / そばを知る	
03	そばと薬味で健康パワーアップ	
05	おこがまレシピ(簡単ちよい足しレシピ)	ごま油をちよい足し..... 05 揚げせんべいをちよい足し..... 05 めかぶをちよい足し..... 05 焼肉のたれをちよい足し..... 06 めんつゆのお茶割り..... 06
07	そばを武器に大志を抱け 幌加内高等学校	
09	幌加内高校そば班レシピ	そばカルボナーラ..... 09 そばプリン..... 09 お好み焼き..... 10 ガレット..... 10
11	そばでラクしてチャンとごはん	無量寿そば..... 11 コンビーフのカーシャ..... 11 ゆでそばチヂミ..... 12 冷凍揚げなすと豚肉の爆速つけ麺... 12
13	そば湯でちょっと“カラダに”いい話	
15	そば料理講習会人気レシピ	ガレットコンプレット..... 15 そばの実入りヘルシーご飯..... 15 蕎麦のすいとんボルシチ..... 16 そば粉のパンケーキ..... 16
17	自宅でカンタンそば打ちチャレンジ	
19	幌加内町で買えるそばスイーツ	
21	お取り寄せで広がるそばの楽しみ	

はじめに

幌加内町は日本一のそばの生産地であり、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。そんな幌加内町の特産品として全国にお届けしている「そば」は、日本食を代表するメニューの一つで非常に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。

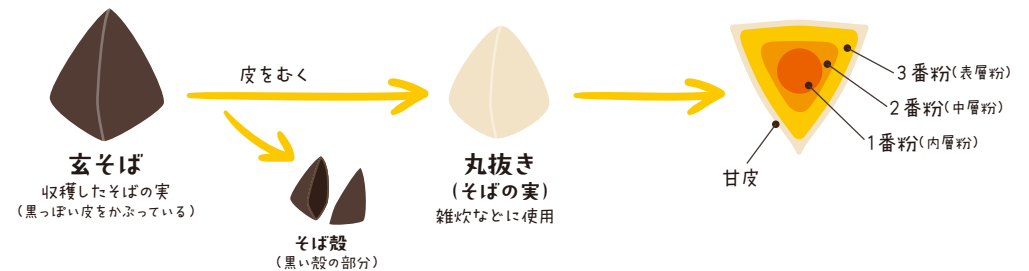
幌加内町では「麺」としてのそばだけではなく、そば粉やそばの実を用いた他の食べ方があることや、そばが持つ健康効果について知っていただくことを目的に2014年よりそば料理レシピ集を発行しています。

第6版となる今回は、町内で開発されたレシピのほか、家庭で作れる簡単でおいしいレシピ、幌加内高校が開発したレシピなどをご紹介します。本レシピ集を通して、そばの楽しみ方を多くの皆様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			黒っぽい			そば殻枕等
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)		挽きぐるみ(石臼挽き)	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)		並粉	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。

そばと薬味で 健康パワーアップ

ネギ

薬味の代表格、ネギ。

ネギに含まれるアリシンという成分がそばのビタミンB1の吸収を高め、疲労回復・冷え性に効果バツグン。

七味

血行を促し、消化吸収を高めるカプサイシン・カロテンが含まれ、(+どうい効果があるかという簡単なテキストを追加したい)

ワカメ

食物繊維が豊富であり、便秘の改善に効果的。また、食物繊維の摂取は生活習慣病予防にも良い効果があります。

わさび

辛味成分のシニグリンは、そばのビタミンB2の働きを高めるほか、殺菌効果もあります。その他、血流改善効果、抗炎症作用なども期待できます。

ルチンで血管を強化

そばには「ルチン」というポリフェノールの一種が含まれています。ルチンには抗酸化作用や抗炎症作用があり、酸化ストレスによる細胞のダメージを防ぎ、血管の健康をサポートする働きがあります。理想的な摂取量は1日約30mg、もりそば1食で一日分の約半分のルチンを摂ることができます。ビタミンCを含む食材と一緒に摂ることで、体内へのルチンの吸収効率がアップします。

ごま

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、(+どうい効果があるかという簡単なテキストを追加したい)

そばの4つの効用

毛細血管の強化 (ビタミンP)

毛細血管に弾力を持たせます。

血圧降下作用

血圧上昇物質の働きを弱めます。

すい臓機能も高める

インスリンの分泌を促す作用があることから、血糖値の上昇を抑制する効果があります。

記憶力の活性化

「ルチン」に含まれるそばポリフェノールは脳に対する抗酸化活性が強く、記憶力の向上がみられたという研究もあるようです。



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。ビタミンB群やベータカロテンも含まれ、(+どうい効果があるかという簡単なテキストを追加したい)

油揚げ

必須アミノ酸をバランスよく含み、コレステロール低下作用のある大豆タン

パク質や肌の調子を整える大豆イソフラボン、骨粗しょう症予防に効果的なカルシウムなどが含まれています。

大根おろし

そばに含まれるルチンの吸収を助けるビタミンCが含まれています。

消化酵素であるジアスターゼが多く含まれ、胃腸に優しい食材です。



ごま油 温冷

数滴入れるだけでごまの風味が加わり、めんつゆの塩味がまるやかになります。ツナや納豆はもちろん、水菜やネギなどの野菜とも相性が良いので、つけつゆ以外にもぶっかけそばのつゆにも向いています。途中でラー油を加えてピリ辛に味変するのもオススメ！

- 👤 香ばしい香りがそばに合う！ただし入れすぎ注意。
- 👤 普通に合う。ラー油追加もおすすめ！
- 👤 香りを楽しむタイプのそばには向いてなさそう。

おこがまレシピ

お好みのごま油を少量つゆに直接加えてお召し上がりください。温かいつゆの場合は、温めた後で入れると香りが飛ばずおいしく召し上がれます。



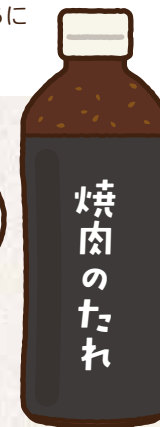
焼肉のたれ 冷

「そばつゆに焼肉のたれを加える」と聞くとちょっと驚きますが、これが想像以上に合う。つゆにパンチが加わり、トッピングに肉を添えれば育ち盛り男子も喜ぶガッツリ系に！

- 👤 全部は無理だけど、途中からの味変としては最高！
- 👤 スタミナつきそう。ラー油をほんの少し入れるのもあり。
- 👤 なかなか思いつかない組み合わせ。飽きたときの味変向き。

おこがまレシピ

そばつゆに焼肉のたれを適量加えてよく混ぜ、お召し上がりください。ぶっかけそばで召し上がる時には、卵の黄身をのつけて絡めるとトロツククリーミーになってさらにおいしく！



揚げせんべい 温



カップ麺の天ぷらをひたひたにして食べる派の人はぜひ試して欲しい！青森の郷土料理「せんべい汁」スタイル。つゆを吸ってふにゃふにゃになった揚げせんがモチモチして、これぞまさに背徳の味。

- 👤 メッチャおいしい！意外性No.1。これはやるべき！
- 👤 つゆに浸す時間でモチサクッとモチアニの両方が楽しめます！
- 👤 天かすより香ばしく、モチサクツの食感に味も試みておいしい！

おこがまレシピ

温かいそばにのせてつゆにひたし、お好みの固さになったところをお召し上がりください。しばらく麺の下に潜り込ませておくのもあり。ぽんっと入れるだけで簡単「カそば」風。やみつきになります！

おこがまレシピ

レシピと呼ぶのはおこがましいけれど、ぜひ試してみてください！

本誌編集スタッフとその関係者で試してみました

おこがまレシピ

「2倍濃縮のめんつゆとお茶を1:1で割る」という話題のレシピを試しましたが、ペットボトルのお茶での試食ではイマイチお茶感を感じられず。濃いめのお茶を使用するか、めんつゆの濃縮率を「3倍濃縮」または「4倍濃縮」などに替えて、お茶の割合を上げると良いのかも。



めかぶ 温冷



ネバネバ食材とそばは相性バツグン！ツルツルとした喉越しとめかぶのコリコリとした食感が美味しい。ミネラルや食物繊維が多くダイエットにも最適。温・冷どちらのそばにも合う、万能トッピングです！

- 👤 ヘルシー！めかぶのネバネバでパワーがつきそう。
- 👤 めかぶのチュルッと感で普通の乾麺が「へまそば」風にワンランクアップ！
- 👤 簡単に栄養もあって良い！近場では手に入りにくいのが難点かな。

おこがまレシピ

水で10分程度、もしくはぬるま湯だと5分程度で戻すことができます。そばを茹でている間に戻しておけば水を切って乗せるだけで超簡単！

めんつゆのお茶割り 冷

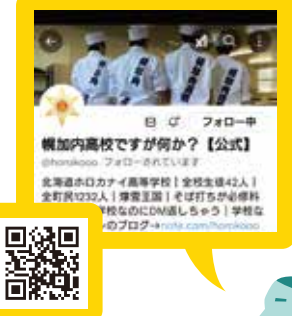
めんつゆを緑茶で割ると、さっぱりしておいしいだけでなく「深みが増してさらにおいしくなる」と巷で話題になった食べ方。緑茶に含まれるグルタミン酸とかつおだしのイノシン酸の相乗効果により「旨みが増して味に深みが出る」とめんつゆメーカーが紹介し、SNSを中心に大人気になりました。

- 👤 さっぱりしていい！個人的には好き！
- 👤 あまりお茶感が感じられなかった。
- 👤 お茶の割合の問題？さっぱりしてる気がする…程度かなあ。

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に講師として招き、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・販売まで幅広く体験できるカリキュラムで運営されています。

老若男女、
フォローしよう！



北海道幌加内高等学校

そばを武器に大志を抱け

幌加内高校を会場として行われる幌高商店会では、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。

幌高商店会



北海道幌加内高等学校



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、団体戦7回優勝しており、全国大会で優勝すること、幌加内町に貢献することを目標に日々

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。



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。発売から数年たって今、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、そばフィナンシェの販売を開始。プレーン味と抹茶味の2種類を販売して

そば加工班

います。新たなフレーバーの開発と新商品の開発を目標に活動しています。さらに、年に1回、生涯学習センターでそば料理教室を開催。毎年参加してくれる方

も多く、町内の方との交流にも力を入れています。そばの普及と幌加内町のPRを目標に試作を繰り返し、研究に励んでいます。



幌加内高校そば班レシピ



材 料(6人分)

そば(乾麺).....	250g
昆布茶.....	2g
牛乳.....	100g
ニンニク.....	1欠
卵黄.....	4つ
油.....	適量
ベーコン.....	75g
粉チーズ.....	30g
コンソメ.....	10g

そばカルボナーラ

- 1 ベーコンを短冊、にんにくをみじん切りにする。
- 2 油を適量入れ、にんにくに色が付くまで炒めたらベーコンを加え、カリカリになるまで炒める。
- 3 キッチンペーパーで余分な油を拭き取る。
- 4 牛乳を入れて昆布茶、コンソメを入れて味が馴染むまで混ぜる。
- 5 黄身を入れ(※事前に黄身は溶いておく)、その中に粉チーズを入れて混ぜておく。
- 6 そばを2分ゆでてざるにあげ、水でぬめりを取ってから4に入れて混ぜる。
- 7 馴染んできたら5を入れて卵が固まらないようにしながら混ぜ合わせる。
- 8 黒胡椒を適量振りかける。
- 9 皿に盛り付けてお好みで上から黒胡椒を振りかけたら完成。



材 料(4個分)

牛乳.....	250cc
そば粉.....	30g
生クリーム.....	50cc
粉ゼラチン.....	10g
水.....	50cc
上白糖.....	30g
全卵.....	2個
黒蜜.....	適量

そばプリン

- 1 ゼラチンを水でふやかしておく。
- 2 ボウルに牛乳、卵、生クリームを入れて混ぜ合わせる。
- 3 2に上白糖とそば粉を加え混ぜる。
- 4 混ぜ終わった液体を鍋に濾しながら注ぎ、ふやかしておいたゼラチンを加え、溶けるまで中火にかける。
- 5 ゼラチンがすべて溶けたらカップに液体を注ぐ。
- 6 冷蔵庫で3時間以上冷やせば完成。

黒蜜をかけて召し上がれ♪

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。



材 料(1~2人分)

★そば粉.....	20g	かつお節.....	適量
★水.....	30cc	お好み焼きソース...	適量
★塩.....	ひとつまみ	マヨネーズ.....	適量
キャベツ.....	250g		
焼きそば.....	1玉		
バラ肉.....	3枚		
卵.....	1個		
油.....	適量		

お好み焼き

- 1 ★印の材料をボウルに入れ、混ぜる。
- 2 混ぜ終わった生地を中火に温め油を引いたフライパンに薄く引く。
- 3 生地に火がとおる前にキャベツを好きなだけ乗せ、そのあとに豚バラをのせる。
- 4 生地に火が通ったらひっくり返し、豚バラに火が通るまで蓋をして焼く。
- 5 焼きそばをフライパンの片面で焼きそばを焼き、4を焼きそばの上にのせる。
- 6 卵をフライパンの片面で焼き、5を卵の上にのせて完成。

お好みでソース、マヨネーズ、かつお節、青のりなどをかけてお召し上がりください。



材 料(4人分)

★そば粉.....	200g
★水.....	300ml
★溶き卵.....	10g
★塩.....	ひとつまみ
トッピング.....	好きな分だけ
(バナナ、パイナップル、生クリーム、卵、ベーコン、チーズなど)	

ガレット

- 1 ★の材料をすべてボールに入れ混ぜる。
- 2 フライパンを中火で温め、油をひく。
- 3 1で作った生地をフライパンに薄くひき、焼く。

この間に生クリームを泡立てておきます

- 4 片面に焼き目がついたらひっくり返し、全体に火が通るまで焼く。
- 5 焼きあがった生地を冷まし、自分の好きな具材をのせて完成。

そばでラク Chan とごはん



材 料(1人前)

そば乾麺 100g
ネギ 適量
きざみ海苔 適量
卵(卵黄または全卵) 1個
ごま油 大1
めんつゆ(濃縮タイプ) 大1

めんつゆは濃縮率によっても味が違うので
お好みで好きな量に調整してください

＼これはつまり…TKGならめTKS!／

無量寿(むりょうじゅ)そば

- 1 大きめの鍋にお湯を沸かしている間に、ネギを刻んで準備。
- 2 乾麺を茹でる → 水でしめる → 水をしっかり切ってお皿に盛り付ける。
- 3 ネギ・きざみ海苔を好きな量トッピング → 卵黄をそつとのせる(全卵でもよし)。
- 4 ごま油・めんつゆ(濃縮原液のまま)を各大さじ1程度回しかけ、全体に絡めて召し上がれ♪(味はお好みで調整してください)

「無量寿そば」とは?

釧路の老舗「竹老園 東家総本店」で誕生した「そばにごま油を絡めて食べる」釧路のご当地料理。使用しているごま油のブランド名が「無量寿」であったことが名前の由来。

＼少ない材料のできるのでキャンプ飯にもピッタリ!／

コンビーフのカーシャ

- 1 そばの実を洗って水を切り、鍋に入れ水を加える。
- 2 塩小さじ1/2弱入れ、少しフタを少しずらして隙間をあけた状態で弱火で15分ほど炊く。
- 3 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンに油少々を入れて炒める。
- 4 塩小さじ1/2弱を加え、玉ねぎが少し透き通ってきたらコンビーフを追加して中火でほぐしながら炒め、炒め終えたフライパンはそのまま置いておく。
- 5 2のそばの実の様子を見て、水が少なくなってきたら鍋底にこびりつかないように混ぜながら水分を飛ばす。(鍋を傾けて水分がたまらなければOK)
- 6 そばの実が炊けたら、4のフライパンへそばの実を加え、再加熱しつつよく混ぜて完成。

材 料(2人前)

そばの実 200g
水 400ml
塩(炊くときに入れる) 小1/2弱
玉ねぎ 1/2個
コンビーフ 1個
炒め油 適量
塩(炒めるときの味付) 小1/2弱

ヘトヘトで帰ってきて、しっかり料理をする気力は残っていない。できればサッと食べたい。簡単にできてそこそこちゃんとした食事をしたい…そんなときのお助けレシピに!



材 料(2人前)

ゆでそば 1食分
ネギまたはニラ 適量
★小麦粉 30~40g
(大さじ3~4程度)
★片栗粉 15~20g
(大さじ1.5~2程度)
★卵 1個
★水 50ml
★和風だしの素 小さじ1/2
★ごま油 大さじ1/2~1

＼はかりを使うのが面倒なら大さじで適当にやっちゃって／

ゆでそばチヂミ

- 1 ゆでそばを表記通りに茹で(面倒なら熱湯でほぐすだけでもOK)、水でしめて軽く水分をきり、4cm程度に切っておく。
- 2 ネギを斜め薄切りにする。(ニラの場合は3~4cm程度にカットしておく)
- 3 大きめのボールに1のそば、2のネギ(またはニラ)を入れ、★を入れて全体をよくなじませる。
- 4 フライパンを熱し、3を入れて薄く広げ、中火で焼き色がつくまで焼く。(くっつきそうな場合はうすうすらごま油(分量外)をひいてください)
- 5 焼き色がついたらひっくり返し、フライ返しなどで軽く抑えて平らにし、焼き色がつくまで焼く。
- 6 焼き上がったら格子状にカットし、お好みでポン酢やラー油入りのめんつゆなどで召し上がれ♪



材 料(2人前)

冷凍揚げナス(カット済み) 好きな量
薄切り豚肉(豚こまや豚バラ) ... 100g程度
めんつゆ(4倍濃縮)※ 80ml
水※ 240ml
しょうが(チューブ) 3cm程度

そば(分量外)は事前に準備しておくか、
ゆでている間に並行して調理しましょう

＼つゆの分量を変えれば温かいそばでも、もれなくおいしい!／

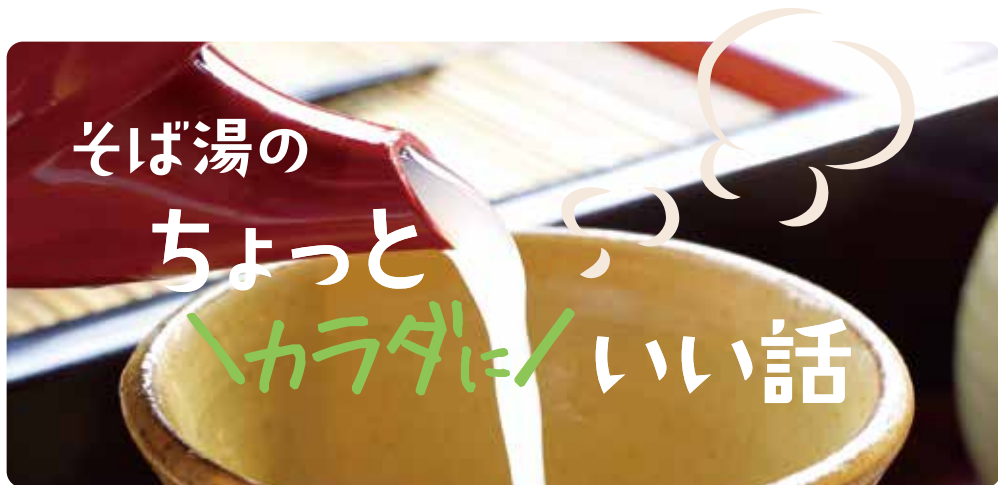
冷凍揚げなすと豚肉の爆速つけ汁

- 1 豚肉を一口大に切る。
- 2 めんつゆと水を鍋に入れて火にかける。
- 3 市販の冷凍揚げナス(カット済み)と豚肉を鍋に入れ、しょうがチューブを3cm程度入れてひと煮立ちさせる。(肉のアクが気になるようなら取り除く)
- 4 肉に火が通れば完成。
- 5 準備しておいたそばと一緒に召し上がれ♪

※お手持ちのめんつゆと合う分量をご参照ください。

濃縮率別めんつゆ分量参考

	4倍濃縮	3倍濃縮	2倍濃縮
めんつゆ	80ml	110ml	160ml
水	240ml	220ml	160ml



そば湯を飲む習慣

そば湯を飲む風習は元禄（1688～1704）のころからあり、江戸時代中期の寛延（1748～1751）の頃に信州から江戸へと広まったと言われています。当時はまだ製粉技術が発達しておらず、硬い外皮が多く残ったそばは今のそばに比べて消化に時間がかかっていました。当時すでにそば処であった信州では、消化を助けるために食後に温かいそば湯を飲む風習が一般的になっていました。

『蕎麦全書』の著者、日新舎友蕎子が江戸から信州へ旅をしてそばを食べ、「そばを食べた後にそば湯を飲むと消化に良い」ということを知り、著書の中で「信濃風」の風習であると紹介して江戸で広まったようです。

日新舎友蕎子（にっしんしゃゆうきょうし）は、今で言う「そばのインフルエンサー」。著書の『蕎麦全書』は当時の蕎麦の事情に詳しく、蕎麦や蕎麦文化史を研究する貴重な史料となっています。

ルチンはゆで汁に溶け出していない

そばに含まれる栄養素として有名な「ルチン」は穀物ではそばだけに含まれます。ルチンは、ポリフェノールの一種で代表的な抗酸化物質。もろくなった毛細血管の弾力性を回復して丈夫にする働きや血流を良好にしたり血圧を下げるなどの働きにより、脳卒中、動脈硬化や高血圧に有効です。ルチンのもつ強い抗酸化作用により、体内の酸化を防ぐことで老化や免疫機能の低下を防ぎ、生活習慣病の予防に役立ちます。「そばに含まれるルチンは水溶性であり、ゆで汁に溶け出してしまうので、無駄なく栄

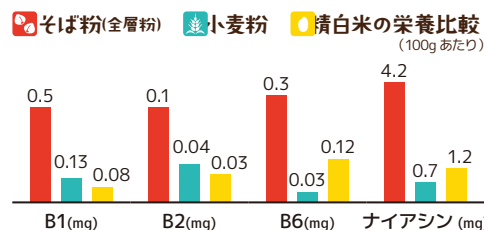
養を摂るためにはそば湯を飲むべきだ」と言われることが多かったのですが、実は、そばに含まれる天然のルチンは「難水溶性」で水には溶けづらい物質のため、実際にはそばをゆでる際にはほとんど溶け出していないようです。では、そば湯にはルチンが含まれていないのかというと、そばを打つ際に使用した“打ち粉”に含まれる微量のルチンがゆで汁の中に溶け込んでいるので、「そば湯にもルチンは含まれている」というのが正解になります。

溶け出しているのはビタミンB群

そばは他の小麦や白米などの穀類と比べてもビタミンやミネラルなどの栄養価が非常

に高い食材です。

ただし、そばに含まれるビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ナイアシンなどのいわゆるビタミンB群は水溶性のため、茹でる際に全部ではないものの溶け出してしまうものも多くあります。これらの栄養素を逃さず摂るためにも、そば湯は積極的に飲むとよいでしょう。せわしない毎日の中、そば湯で食後のホッとする時間は、きっと心の栄養にもなって



ビタミンB1.....糖質をエネルギーに変換する働きがあり、疲労の回復に効果的といわれています。

ビタミンB2.....水溶性ビタミンだが、比較的水に溶けにくい性質がある。糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わり（＋～～～～の働きを助けます/効果があります的な効用を記載したい）。

ビタミンB6.....たんぱく質の吸収を高める働きがあります。（＋たんぱく質の吸収が高まることによる健康効果を記載したい）また、大腸がんの予防にも関わるといわれています。

ナイアシン.....多くの酵素の働きをサポートし、脂質・たんぱく質・糖質の代謝に関わっています。かつおやレバーなどにも含まれ、（＋～～～～の～～に効果があります的な効用を記載したい）。

乾麺にもそば湯の楽しめる商品があります

ご自宅で生そばをお取り寄せしてそば湯を楽しんでいただくというのが一番良いですが、乾麺でもいくつかのポイントに気をつけるだけで、気軽においしいそば湯を楽しんでいただけます。ポイントは2つ。

POINT 01 十割そばや二八蕎麦などのそば粉が8割以上のものを選ぶ

POINT 02 食塩の入っていないものを選ぶ

そば粉の割合や茹でる量などによって、そば湯が薄いと思われる場合は、少しだけそば粉を溶いてとろみを追加していただくと満足感がさらにアップします！

食塩無添加
そば湯の楽しめる乾麺

十割

「白銀の郷」
(株)ほろかない

二八

「開拓二八そば」
(株)そばの坂本

「十割蕎麦」
(株)ほろかない 振興公社

※各商品のお問合せは、21・22ページをご参照ください。

そば料理講習会人気レシピ



材料(直径20センチ8枚分)

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

＼ガレットの基本の“き”／

ガレット・コンプレット

- 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。

生地を落とすときは高温で、広げ始めたら低温にすると上手く焼けやすいです。
卵にお椀などをかぶせると白身が早く固まります。



材料(2合分)

米	1.5合(270cc)
そばの実	0.5合(90cc)
水	2合分
塩	少々(無くても良い)

＼スーパーフードそばの実の栄養を簡単に摂るならこれ！／

そばの実入りヘルシーご飯

- 1 お米とそばの実はそれぞれ水でさっと洗ってざるにあげる。
- 2 2合分の目盛まで水を入れ、1時間ほど水につける。
- 3 炊飯器のスイッチを入れる直前に塩少々を加えて普通どおりに炊く。

市販の「雑穀米ミックス」を入れるとよりヘルシーに！
(水の量は雑穀米パッケージの通りに追加してください)



講習会のレシピは、カップ単位での計量となっていました。レシピ集への再掲に際し、炊飯器の水分量目盛を利用して、簡単に作れるように「合」表記に変更しました。また、当時のレシピでは黒大豆を炒っていたのですが、黒大豆を雑穀米ミックスで代用することでより気軽に作っていただけるレシピにアレンジしました。

2014年以降、梶加内町特産のそばを活用した料理講習会を開催し、麺以外でのそば料理の可能性を高めるべく多様な講師を迎えて様々なレシピに挑戦してきました。とりわけ人気だったレシピをご紹介します。



材料(4人分)

ピーツ	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	適量

＼野菜の栄養もしっかり摂れる／

蕎麦のすいとんボルシチ

- 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炒め、フタをして蒸し煮にする。しんなりしたら他の野菜を加えて炒める。
- 2 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する。
- 3 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2の蕎麦のすいとんを入れ、浮き上がったあとしばらく待つ。
- 4 塩、コショウで味を整えて器に盛り、刻んだパセリをあしらって完成。



材料(直径8センチ20枚分)

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

(ml換算でおよそ223ml)

＼サクサクのそばの実が新食感！／

そば粉のパンケーキ

- 1 薄力粉、そば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に卵を入れて混ぜ、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、好みの大きさに焼き上げる。
- 4 お好きなトッピングで召し上がれ♪

フルーツやホイップクリームで食べる以外にもあんこをサンドしてどら焼きにしてもよく合います！



＼少ない材料で意外と手軽に始められます！／

自宅でカンタンそば打ちチャレンジ

材料 (3人前)

そば粉240g
小麦粉60g
打ち粉50g(そば粉で代用可)
水.....140ml

道具

ボール、まな板、包丁、おぼん、めん棒(すりこぎ棒でも可)、ラップ(そばを伸ばすときに下に敷くと台が汚れない)



ボールにそば粉と小麦粉を入れ、水100mlを回し入れる。水分が粉全体にいきわたれば、続いて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。



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)



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)



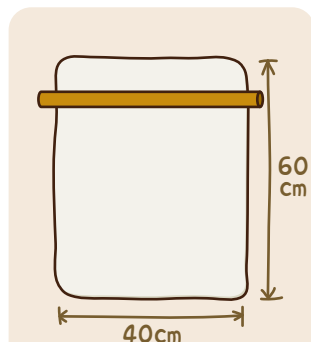
一つにまとまったそばを台に取り出して転がしながら20cmくらいのロールケーキ状にする。



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。厚さを均等にするのがポイント！



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进行①～③列の順にのぼしていくと長四角になります。



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)



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。



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。



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。



沸騰した湯で、約60～90秒茹でて、ザルにあげ、冷水で洗う。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。



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、召し上がれ♪

幌加内町で買える
buckwheat
Sweets
そばスイーツ

そば蜜サンデー

夏季限定



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

道の駅(物産館)
0165-37-2700 おもちかえり

おからそばドーナツ

夏季数量限定



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

道の駅(物産館)
0165-37-2700 おもちかえり

そばミルクまんじゅう



幌加内産のそば粉を生地に練りこみ、ふんわりと蒸しあげたミルククリームケーキです。

取扱店

道の駅(物産館)
0165-37-2700 おもちかえり
せいわ温泉ルオント(売店)
0165-37-2070 おもちかえり

そばパウンドケーキ



幌加内高校プロジェクト研究班が開発した町内産そば粉100%のパウンドケーキ。3種類あります。

取扱店

幌加内高校商店会(イベント時)
0165-35-2405 おもちかえり
霧立亭 おもちかえり・通販
0165-37-2233

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 店内・おもちかえり
0165-37-2233
あじよし食堂 店内・おもちかえり
0165-35-2056

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)
0165-37-2700 おもちかえり
せいわ温泉ルオント(売店)
0165-37-2070 おもちかえり

そばジェラート



「ほろみのり」のそば粉をふんだんに使用したジェラートアイス。道の駅と幌加内高校のコラボ商品。

取扱店

道の駅(物産館)
0165-37-2700 おもちかえり
せいわ温泉ルオント(売店)
0165-37-2070 おもちかえり

ほろかない振興公社 そば茶



取扱店

道の駅(物産館)
0165-37-2700 おもちかえり
せいわ温泉ルオント(売店)
0165-37-2070 おもちかえり

そばスイーツに ピッタリの 幌加内町産そば茶



霧立そば製粉 そば茶

取扱店

霧立亭 おもちかえり・通販
0165-37-2233



そばぼうろ



老舗の和菓子職人さんがそば粉十割で一枚一枚手作りしています。素朴な軽い食感が人気です。

取扱店

道の駅(物産館)
0165-37-2700 おもちかえり
北村そば製粉
0165-35-2701 通販

そばキャラメル



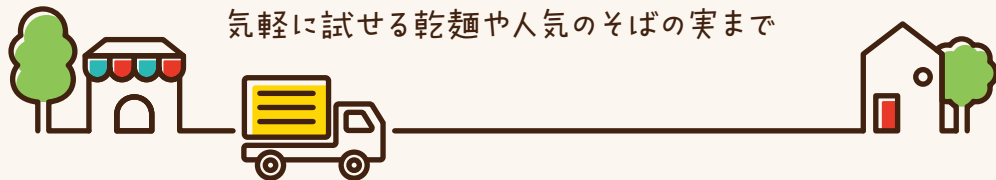
町内産のそば蜂蜜を原料とした生キャラメル。口溶け後のほのかなそばの香りをお楽しみください。

取扱店

そばの坂本
0165-35-3227 通販
霧立亭
0165-37-2233 通販

／お取り寄せで広がるそばの楽しみ／

プロ仕様の本格そば粉から
気軽に試せる乾麺や人気のそばの実まで



ほろかない振興公社 0165-35-2275

町内でそばの栽培から加工までを一貫して行い、風味豊かな半生そばを中心に加工品を取り揃えています。

取扱商品

半生麺、乾麺、各種そば粉、打ち粉、そばの実、うどん、つゆ、ギフト商品、生そば（年越しそば時期限定）

通販サイト
<https://soba-horokanai.jp/>



株式会社ほろかない 0165-36-2511

そば好きの方も満足する、そば粉をふんだんに使った風味豊かなこだわりの乾麺をお届けします。

取扱商品

乾麺、半生麺、各種そば粉、打ち粉、そばがき粉、ギフト商品

ウェブサイト（お取り寄せ可能）
<http://www.horokanai.com/>



北村そば製粉 0165-35-2701

JGAP認証を取得するなど食の安全や環境保全にも取り組み、情熱とこだわりを持って生産したそばを自社で製粉しています。

取扱商品

各種そば粉、打ち粉、つなぎ粉、乾麺、そばの実、つゆ、ギフト商品、ガレット粉、そばがき粉、スパイスカレー粉、そばぼうろ

通販サイト
<https://www.kitamurasoba.net/>



そばの坂本 0165-35-3227

自らのそば畑で収穫した玄そばを熱を加えない自然風で乾麺させ、丁寧に石臼挽きで製粉。「顔の見える商品」をお届けします。

取扱商品

各種そば粉、冷凍生そば、乾麺、そば焼酎、そば蜂蜜、そば蜂蜜入り生キャラメル

ウェブサイト（お取り寄せ可能）
<https://soba-sakamoto.com/>



霧立そば製粉(霧立亭) 0165-26-7262

手打ちそば店店主と生産農家が合同で立ち上げた、こだわりある製粉所。「ほろみのり」を使用したそば粉で製造しています。

取扱商品

乾麺、各種そば粉、打ち粉、そばの実、そばスイーツ、そば茶、その他加工品、生そば（年越しそば時期限定）、グッズ

通販サイト
<https://kiritatitei.base.shop/>



こだま製粉 0165-26-7450

通販サイト
<https://www.kodamaseifun.jp/>



取扱商品

各種そば粉、打ち粉

マルシメ川嶋商店 0165-35-2002

取扱商品

各種そば粉、打ち粉、そば打ち用品

そば製粉所すずき 090-3115-6933

ウェブサイト（お取り寄せ可能）
<https://www.soba-suzuki.com/>



取扱商品

各種そば粉