

## (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

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(店舗有)  
☎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

エーコープ幌加内  
☎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 ～幌加内の特産品を使ってそば料理をつくってみよう～



日 時 平成28年3月15日(火) 18:00～20:30  
場 所 あえるクッキングルーム  
講 師 そばっこ倶楽部 (JAきたそらち女性部幌加内支部)  
平成11年3月設立。メンバーは現在8名  
めんに限らず、そば粉やそばの実を駆使したレシピを40種類近く  
持ち、そば料理の研究と普及を目的として活動している。  
各種イベントへの活動成果が認められ、平成16年には、北海道の  
「農村の暮らしと地域を活かす女性・高齢者表彰」にて優秀賞も  
受賞している。

## そばっこ倶楽部特製 幌加内産そばの実雑炊

### 材料（4人分）

そばの実	100g	長ネギ	少々
水	1,200cc	生姜	少々
とりガラスープの素	大さじ3杯	豆腐	1/2丁
とり肉	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	

### （作り方）

- ①鍋に1,200ccの水ととり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とり肉は小さく切り、生姜のすりお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、舞茸は小さくさき、豆腐は1cmくらいの角切りに。
- ④①が煮立ったら弱火にし、20分ほど煮る。
- ⑤④にとり肉・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。



## おろしそばがき

### 材料（4人分）

そば粉	100g
熱湯	180~200cc
大根	適量
しらす	適量
めんつゆ	適量
長ネギ	適量

### （作り方）

- ①そばがきを作る。
  - ・そば粉を入れた鍋に熱湯を注ぎ、数本の箸を束ねて素早くかきまぜる。
  - ・弱火にかけ、水分をとばしながら練り上げる。
  - ・すり身状の固さになったら、鍋を火からおろす。
- ②そばがきを一口大にし、器に盛り、大根おろし、しらす、長ネギを添え、めんつゆをかけて出来上がり。（めんつゆの代わりにポン酢でも美味しくお召し上がりいただけます）



## そばの実入りヘルシーごはん

### 材料

米	3カップ
そばの実	50g
黒大豆	1/2カップ
塩	少々

### （作り方）

- ①お米とそばの実はそれぞれ水でさっと洗い、1時間ほど水につける。
- ②黒大豆も水でさっと洗い、フライパンで炒っておく。皮がはじけ始めたらOK（200℃のオープンで15分前後でも可）
- ③炊飯器のスイッチを入れる直前に、炒った黒大豆と塩少々を加え、心もち多めの水で炊き上げる。

※炊き上がったごはんは、黒大豆によって、ほんのり紫色に。

