

(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・そば茶

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

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

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

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

霧立そば製粉
☎0165-26-7262
(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

北村そば製粉
☎0165-35-2701
(取扱商品)
そば粉・そばの実

こだま製粉
☎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

◆ じゃがいも

畑ファーム
☎080-5022-8849
10kg、20kg販売

笠井農園
☎0165-37-2033
10kg、20kg販売



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27年2月18日(水) 18:00～20:30
場 所 あえるクッキングルーム
講 師 武田 学シェフ 旭川グランドホテル料理部シャンドール調理 調理長

1971年旭川出身
大阪辻調理専門学校フランス料理専門カレッジ卒業後、名店「ラ・プリムール」や「ラ・ヴィーナス」、「レカン」などで腕を磨き、「フォーシーズンホテル丸の内」の日本人副料理長を経て、2005年から、旭川グランドホテル所属。
地元の食材を自ら厳選し、旬にこだわったフレンチを提供している。

旭川グランドホテル ⇒ <http://www.asahikawa-grand.com/>

幌加内産そば粉とじゃがいもの焼きニョッキ

材料（3人分）

じゃがいも（メークイン）	250 g	塩 こしょう	適量
全卵	1/2個	鶏もも肉	240 g
粉チーズ	20 g	ニンニク（つぶす）	1片
そば粉	80 g	粉チーズ	少々
薄力粉	30 g	鷹の爪	少々
ナツメグ	少々	オリーブオイル	適量

（作り方）

- ①じゃがいもは皮を剥き、一口大の大きさに切り、煮崩れない様に弱火で7～8分柔らかくなるまで塩茹でにする。
- ②①を裏ごしし、ふるったそば粉と薄力粉とだまにならない様にやさしく合わせ、全卵、粉チーズ、ナツメグを練過ぎないように混ぜ、塩こしょうで味を調える。
- ③②を太さ1.5cm位の棒状に伸ばし2cm位の幅に切り分け、フォークの背で筋を付け、塩茹でにする。浮いてきたら冷水にとり粗熱をとる。水気を切っておく。
- ④フライパンにオリーブオイル、ニンニク鷹の爪を入れ、ニンニクが色づいてきたら小さく切った鶏もも肉を入れ、塩こしょうをする。こんがり焼き色が付いてきたら③を入れさらに炒めてニョッキにもこんがり焼き色を付け、仕上げに粉チーズを絡める。



幌加内産そばの実とじゃがいものコロッケ

材料（2人分）

じゃがいも（きたあかり）	100 g	ソース	
そばの実（茹でる用）	100 g	そば茶	10 g
そばの実（揚げる用）	20 g	だし汁（ほんだし）	100cc
バター	10 g	水溶き片栗粉	少々
強力粉	適量	醤油	少々
パン粉	適量	みりん	少々
溶き卵	1個分		

（作り方）

- ①じゃがいもは皮を剥き 一口大の大きさに切り、煮崩れない様に弱火で7～8分柔らかくなるまで塩茹でにする。
- ②茹でる用のそばの実を10分塩茹でにする。
- ③揚げる用のそばの実を170℃の油で素揚げする。
- ④茹で上がったじゃがいもをボウルに入れバターと一緒に木べらつぶす。②③と合わせソース塩こしょうで味を調え4等分にし、成型する。
- ⑤強力粉をまぶし、溶き卵をくぐらせてパン粉をつける。170℃の油でこんがり揚げる。
- ⑥だし汁でそば茶を煮出し醤油とみりん味を調え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器にコロッケを盛り、そば茶のソースを添えて出す。

