

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 ～そばの実をもっと使ってみよう～



Hoshi Zawa
FOOD SERVICE



日	時	平成31年3月14日(木) 18:00~20:30
場	所	あえるキッチンルーム
講	師	星澤雅也氏

蕎麦のすいとんポルシチ

材料（4人分）

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

作り方

- (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。

Itoshi Zawa
FOOD SERVICE

菜の花と蕎麦の実・生ハムのサラダガレット

材料（4人分）

①ガレット生地

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

②菜の花と蕎麦の実のガレット

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

③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杯
塩・こしょう	各適量
パルメザンチーズ	大さじ2杯

作り方

①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) 熱したフ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。

②菜の花と蕎麦の実のガレット

- (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て菜の花の根元の方からサッと茹で、しめじ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蓋をしてお好みの卵の半熟になるまで蒸し焼きます。

③生ハムのサラダガレット

- (1) ボウルにレモン汁をしぼり、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。蕎麦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サッと合わせ、焼き上がったガレットの生地に巻きます。