memo

お問い合せ

幌加内町役場地域振興室そば振興係
〒074-0492
北海道雨竜郡幌加内町字幌加内4699番地
TEL 0165-35-2121　FAX 0165-35-2127
http://www.town.horokanai.hokkaido.jp/

ほろかないプラス
facebookページ

H30.8発行 第3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

Buckwheat Recipes

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 そばの栄養
05 幌加内町女性グループレシピ
07 一流シェフの絶品レシピ
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)
第1回(平成26年)〜第5回(平成30年)
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)
/ 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

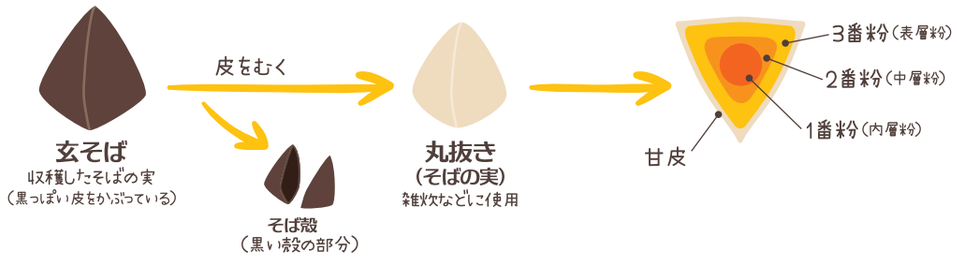
そばしるこ……05
和風そばゼリー……05
そば巻き寿司……06
そば豆腐……06
ぶりぶりそばとろ……07
そばの実トマトファルシ……07
そばの実おこげの夏野菜あん……08
そばパウンドケーキ……09
そば水ようかん……09
そばあんぱん……10
そばカステラ……10
ズリヴァンカ(スロヴェニア)……15
そば粉のプーリー(ネパール)……15
そば蒸し餃子(中国)……16
そばチヂミ(韓国)……16
ガレット・コンプレット……17
そば粉とじゃがいもの焼きニョッキ……18
そばの実雑炊……19
そば粉のパンケーキとイチゴのミルフィーユ……20

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				黒っぽい			そば殻枕等に使用されている。
甘皮			挽きぐるみ(石臼挽き)				各種ビタミンやミネラルの含有量も多い。
3番粉(表層粉)				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)		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。

そばは万人向けの健康食　～1日1食　そばを食べよう！～

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。

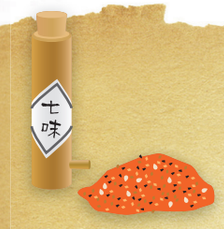
3.膵臓機能を高める　インスリンの分泌を促す作用があることから、糖尿病の予防抑制に効果があります。

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

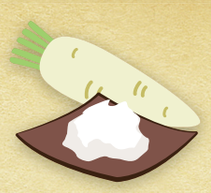
カルシウム（骨）、ビタミンE（過酸化脂質を分解し血行がよくなる）が豊富。

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。

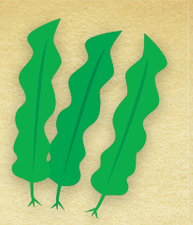
ゴマ

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。

幌加内町栄養士
岩井淑恵 の
そばにまつわる健康話

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。

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

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

材 料 （5～6人分）

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

そばっこ倶楽部（JAきたそらち女性部幌加内支部）

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。

そば巻き寿司

材 料 （5～6人前）

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

幌加内町商工会女性部

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。

和風そばゼリー

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

そばっこ倶楽部（JAきたそらち女性部幌加内支部）

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。

そば豆腐

材 料 （5～6人分）

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

そばっこ倶楽部（JAきたそらち女性部幌加内支部）

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。
※冷たくしてた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！

テレビで紹介されて話題になった

一流シェフの絶品レシピ

テレビ放送後、そばの実のお取り寄せの問い合わせが殺到。和洋中の一流シェフのレシピで美味しくヘルシーにそばの実をお楽しみください。(巻末にお取り寄せ情報も掲載しています)

ぷりぷりそばとろ

日本料理
「一凛」橋本幹造さん

材 料 (2人分)

そばの実	100g
水	300ml
そばつゆ	
水	300ml
酒/うすくち醤油	各100ml
削り節	25g
とろろ	
長いも	150g
薬味野菜	
きゅうり	1/2本
たまねぎ	1/4個
トマト	40g
水	300ml
塩	小さじ2
焼きのり/わさび	適量

1. そばの実を１時間水に漬けます。
2. **1**のそばの実と水300mlを強火で煮て、お湯が沸騰したら、弱火に変えて、15分煮出します。
3. 長いもの皮をむき、すりおろします。
4. きゅうり、たまねぎ、トマトを５ミリ角に切ります。これらを水300ml(塩小さじ２入り)の中に入れます。さっとひと混ぜして、水気を切ります。
5. 水500mlに酒100ml、削り節25gを入れ、強火にかけます。ひと煮立ちしたら、アクをすくい、うすくち醤油100mlを入れ、火を止めます。
6. そばの実にとろろをかけて、お好みで薬味野菜を載せて、完成です。

そばの実トマトファルシ

フランス料理
「モルソー」秋元さくらさん

材 料 (2人分)

そばの実	40g	トマト	2個
水	200ml	鳥ひき肉(もも)	40g
塩	少々	塩	ひとつまみ
		パン粉	大さじ2
		牛乳	大さじ1
		モッツァレラチーズ	50g
		オリーブ油	大さじ1

1. 鍋に、そばの実と水、塩(少々)を入れ強火にかけ、沸騰したら弱火にし、15分ほどゆでる。ゆでたそばの実は粗熱を取る。
2. トマトは底になる部分を１ミリ程度、水平に切る。フタになる上の部分は、7mm程度のところを水平に切る。
3. **2**のトマトはスプーンで中身をくりぬく。
4. 鶏ひき肉、塩(ひとつまみ)を入れ、軽く混ぜて、牛乳に浸したパン粉、そばの実を順に加え、それぞれ混ぜる。
5. **4**で作ったタネを２等分にし、手で丸く成形し、**3**のトマトにつめる。
6. フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、**5**の肉の表面を強火で１分ほど焼く。
7. **6**のトマトを、耐熱の器に盛り、厚さ7mmほどに切ったモッツァレラチーズを乗せる。**2**で切り取ったトマトのフタ部分を、耐熱容器の縁に立てかけて、オーブントースター(1,000w)で、10分ほど焼く。
8. 焼きあがったら、トマトのフタ部分を、上にのせて完成。

そばの実おこげの夏野菜あん

中国料理
「飄香」井桁良樹さん

材 料 (5～6人前)

しょうが	20g
トマト	1個
とうがん	100ｇ
豚もも肉(薄切り)	120g
塩こしょう	少々
紹興酒	小さじ1/2
水溶き片栗粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
そばの実	100g
強力粉	15g
水	20ml
揚げ油	適量
サラダ油	大さじ2
鶏がらスープ	360ml
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
紹興酒	小さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1強
米酢	大さじ1と1/2
仕上げ用サラダ油	大さじ1

※水溶き片栗粉は、片栗粉を同量の水で溶いたものをご用意ください。

●下ごしらえ

1. しょうがを厚さ1ミリの薄切りにする。トマトは8等分のくし型に切る。とうがんは、皮をむき、厚さ１ミリの薄切りにし、さっと塩ゆでする。
2. 豚もも肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょう(少々)、紹興酒(小さじ1/2)を入れて手でもむ。さらに水溶き片栗粉(小さじ２)、サラダ油(小さじ1)の順に加え、手でもむ。

●おこげの作り方

1. そばの実に強力粉、水を入れ、混ぜ合わせる。
2. クッキングシートを25センチ四方に切り、**1**の生地を厚さ5ミリほどに広げる。さらに上からクッキングシートをかぶせ、のし棒で均一に伸ばし、これを10分ほど置く。
3. 生地の上にかぶせたクッキングシートをゆっくりとはがして、さらに30分ほど乾かす。
4. 乾かした後、生地を手で大きめに割る。
5. 揚げ油を180度に熱し、**4**の生地を2分ほど揚げる。

●夏野菜あんの作り方

1. 熱したフライパンに、サラダ油(大さじ1)を入れ、いったん火をとめ、豚もも肉を並べる。弱火にかけ、豚もも肉が白っぽくなってきたら、鍋から取り出す。
2. フライパンにサラダ油少々(分量外)を加え、しょうがを香りがたつまで中火で炒める。トマトを加え、軽く炒めたあと、鶏がらスープを入れ、強火にする。
3. 塩ゆでしたとうがん、塩(小さじ2分の1)、こしょう(適量)、紹興酒(小さじ1)を加え、弱火で1分ほど煮る。
4. **1**の豚もも肉を、**3**のフライパンに戻し、強火にかける。
5. 水溶き片栗粉(大さじ１強)を入れて、とろみをつける。火を止め、米酢(大さじ１と1/2)を入れ、ひと混ぜする。

●仕上げ

1. 耐熱の器を温め、そばの実おこげを入れ、熱したサラダ油(大さじ1)を入れる。
※サラダ油を入れることで、あんをかけたときにジューという音がする。
2. 夏野菜のあんをかけて完成！

そば打ちが必修科目

幌加内高校そば班レシピ

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。

そばパウンドケーキ

材 料 （18cm型1本分）

★
- そば粉 120g
- ベーキングパウダー 2g
- 粉寒天 3g

製菓用マーガリン 100g
上白糖 100g
卵 2個

1. オーブンを170度に予熱。材料を計量し★は一つに合わせておく。
2. ボウルにマーガリンと砂糖を入れ、泡だて器で白っぽくなるまでしっかりと混ぜ合わせる。
   ※バターの場合は、常温でやわらかくする。
   ※ここでしっかりと混ぜないと焼き上がりが綺麗になりません。
3. 器に卵を割り入れ、しっかりと溶きほぐし、**2**へ6～8回程度に分けて加え、その都度しっかりと混ぜ合わせる。
4. **3**に★を2回に分けて加え、底から持ち上げて切るようにゴムベラで混ぜ合わせる。
5. 型にマーガリンを薄く塗り、その上からそば粉を軽く振り薄い膜を作る。
   ※紙型の場合は不要です。オイル系でもOK!
6. 型に生地を流し込み、表面を平らにして、型を高いところから数回落とし、空気を抜きます。
7. 予熱したオーブンに**6**を入れ、約45分焼きます。竹串を刺して、生地が付いてこなければ完成です!!

そばあんぱん

材 料 （8個分）

強力粉	250g	卵	1個
そば粉	90g	牛乳	150ml
ドライイースト	5g	バター（常温）	10g
砂糖	30g	市販のあんこ	適量
塩	5g	卵白（つや出し用）	適量

1. 卵と牛乳を合わせ、人肌に温めておく。
2. 強力粉、そば粉、砂糖、塩、ドライイーストをボウルに合わせ、サッと混ぜ合わせる。
3. **2**に**1**を少しずつ加えながらこねる。（耳たぶくらいのかたさがよい）
4. 5分程こねたらバターを加えて再びこねる。
5. ひとまとまりになったら、ラップをして40分発酵させ、ベンチタイム（※）を20分とる。
   この間にオーブンを180度に予熱しておく。
6. ベンチタイムが終了したら、生地を８等分にし、ガス抜きをして、あんこを包んで天板に並べ、40分発酵させる。
   （固く絞った濡れ布巾を、生地の上に直接かけるとよい）
7. 生地が倍以上の大きさになったら、表面に卵白を塗る。
8. 180度に予熱したオーブンで15分焼けば完成！

ベンチタイムとは…
生地を伸びやすく成形しやすくするために休めることです。

そば水ようかん

材 料 （120ml容器8個分）

そば茶	300ml
あんこ	400g
粉寒天	2g（棒寒天でもOK）
塩	ひとつまみ

1. そば茶を煮出し実を取り出します。
2. お鍋にお茶と粉寒天を入れ、中火で沸騰するまでよく混ぜながら加熱し、寒天をしっかりと溶かす。
3. 沸騰したら火を止め、あんこを少しずつ加え、溶かしていく。全て入れ終わったら中火で1分ほど加熱し、塩を加えて火を止めます。
   ※あんこは大量に入れるとなかなか溶けません。
4. 湯気がおさまるぐらいまであら熱がとれたら、型に入れ冷蔵庫で冷やし固めて完成です!!

煮出し終わったそば茶の実は、アワセントにようかんにカロえてもおいしいですよ!

そばカステラ

材 料 （18cm型1本分）

そば粉	50g
砂糖	10g
卵黄	3個
卵白	2個
はちみつ	60g

1. オーブンを180度に予熱する。
2. ボウルに卵黄とはちみつを入れて、混ぜる。
3. **2**にそば粉を入れて、混ぜる。
4. 別のボウルに砂糖と卵白を入れて、角が立つまでしっかりと泡立てる。
5. **3**のボウルに**4**を3回に分けて入れ、さっくりと混ぜる。
6. 型に生地を流し入れ、2、3回テーブルに打ち付ける。
7. 180度のオーブンで10分、160度に下げて20分焼く。
8. 竹串に生地がついてこなければ完成。

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

幌加内高校は幌加内町唯一の高等学校です。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。授業ではオリジナルテキストを用いた座学の他に、実験や実習による体験的な学習を重視し、そばの栽培・管理・収穫・加工・製造・販売までを経験します。今回は、課題研究に取り組む「そば班」と「食研究班」の活動状況を紹介します。

【そば班】パウンドケーキ、そば酢

レシピ集にも掲載されているパウンドケーキは、そば粉100%のタイプとそば茶を使用したタイプの2種類を製造し、即売会やそば祭りで販売して好評をいただいています。
今後は、パウンドケーキ以外にもマドレーヌやクッキー等、日持ちする焼き菓子を開発し、幌加内町を代表するお土産品としてお求めいただけるような「そば菓子ギフトセット」を完成させたいと頑張っています。

また、そば班ではそばで酢を作る研究も進めており、「そば茶」に酒粕を加えることで、研究4年目にして初めて酢を作ることに成功しました。
完成したそば酢からポン酢を作り、さらにジュレ状にした「ポン酢ジュレ」を産業班が研究しているそば豚の肉に添えてアンテナショップで販売したところ、売れ行きも大変好調でした。
今後はさらに難易度の高い「そばの実」からの酢づくりと、使用する酒粕の量を少なくしてよりそば純度の高い酢の試作に取組む予定です。

【食研究班】もち米でGO!

幌加内高校では、そばだけでなく、もち米を使った商品の開発にも取り組んでいます。平成30年からは名寄市立大学と高大連携授業として商品を共同開発しています。幌加内高校が「もち米粉」を使用した商品開発を目指していたところ、名寄市立大学では「煎りもち米粉」で商品開発を目指していたことから、互いに連携し取り組むこととなりました。今後はまずシフォンケーキを商品化し、幌高商店会で販売する予定となっています。

幌高商店会

年に3回開催されている幌高商店会では、高校生が自慢の腕をふるった手打ちそばを使用したかけそばやそば天ぷらそばの販売を始め、お持ち帰り用の生そば、そばパウンドケーキ、季節の野菜や花などの農産物等、毎回たくさんの商品が販売され、回を重ねるごとに続々と新商品も登場しています。
また、幌高商店会では物品の販売だけでなく、訪れた子供たちも楽しめる絵本の読み聞かせやヨーヨー釣り、科学教室など趣向を凝らした催しが行われており、毎回多くのお客さまで賑わいます。

※幌高商店会開催の日程や販売商品については、幌加内高校公式Facebookに掲載されます。

入力して検索

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。

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。

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

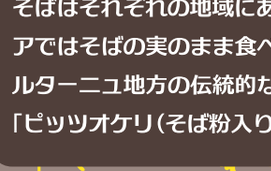
そば粉とそばの実が入ったベーグル。そばの需要が低いカナダ産のそばは主に日本に輸出される。

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。

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

冬にピッタリの料理です♪

スロヴェニア
スロヴェニア料理店 ピカポロンツア直伝

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。
※この作業は、完成品を簡単に鉄板から取り出すために行います。

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。
※具が柔らかくなるので、生地の上に簡単にのせられます。
3. 生地の上に具を少しずつのせていく。
※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。
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。

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	少々水
砂糖	250g	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。

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。
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。

第1回（平成26年）

そばの実入り
クレームブリュレ

ガレット・
コンプレット

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。

鶏のトマト煮の
ガレット

第2回（平成27年）

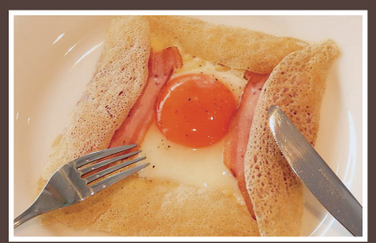
そばの実とじゃがいもの
コロッケ

第2回目は、旭川グランドホテルシャンドール調理部より武田シェフ*と補助で引野さんをお迎えして開催されました。
今回は地元食材にも注目し、幌加内産じゃがいもと小麦で焼きニョッキとコロッケを作りました。フォークでニョッキを成形する作業は「親子で楽しんで作れそう！」と大好評。コロッケには茹でたそばの実と揚げたそばの実の両方を入れることで食感に変化をつけ、ソースにもそば茶が使用されるなど、シェフならではの創作に「さすが！」と絶賛の声が上がっていました。

*経歴は開催当時のもの

そば粉とじゃがいもの
焼きニョッキ

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。

生地を落とすときは
高温で、広げ始めたら低温
にするといい感じ。
おわんなどでフタをすると
白身が早く固まります♪

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

1 じゃがいもは皮を剥き、一口大の大きさに切り、煮崩れないように弱火で7～8分柔らかくなるまで塩茹でにする。

2 1を裏ごしし、ふるったそば粉と薄力粉とだまにならないようにやさしく合わせ、全卵、粉チーズ、ナツメグを練り過ぎないように混ぜ、塩こしょうで味を調える。

3 2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。

上記以外のレシピは、幌加内町ウェブサイト内でご覧いただけます。 http://www.town.horokanai.hokkaido.jp/

そば料理講習会 レポ

第3回（平成28年）

そばの実雑炊

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、是非ご家庭でも是非試してほしいとのことでした。

おろしそばがき

そばの実入り
ヘルシーごはん

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	

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。

第4回（平成29年）

そば粉のぷるぷる洋風蒸し
～蕎麦の実ソースがけ

第4回目は、ホテルポールスター札幌総料理長藤田伸幸氏を講師にお迎えし、初めてスイーツをメインとした講習会を開催しました。
家庭で作るには、ハードルが高いと思われるスイーツですが、今回教えていただいたレシピは簡単に作ることができ、見た目も華やかなので女性やお子様におすすめです。

そば粉のパンケーキとイチゴのミルフィーユ
～胡麻と蕎麦の実のフール添え

材 料（6人分）

		フール用（20枚分）	
イチゴ	適量	グラニュー糖	80g
ホイップクリーム	適量	そば粉	10g
		薄力粉	11g
パンケーキ用（18枚分）		無塩バター	40g
そば粉	88g	水	40ml
薄力粉	60g	白胡麻	10g
そばの実	12g	黒胡麻	10g
ベーキングパウダー	8g	そばの実（ロースト）	50g
卵	2個		
グラニュー糖	60g		
牛乳	230g		
（ml換算でおよそ223ml）			

●パンケーキ
1. 薄力粉、蕎麦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、直径5cmくらいの大きさで焼き上げる。

●フール
1. バターを溶かしておく。
2. 水以外の材料をボールに入れ混ぜ合わせる。
3. 最後に1バターを入れて混ぜ合わせる。
4. 丸く形作って170度のオーブンで約15～20分焼く。

●仕上げ
1. イチゴはスライスする。
2. パンケーキ3枚分を、ホイップクリーム、イチゴで重ねてミルフィーユ状にする。
3. 最後に上にフールを添える。

第5回（平成30年）

第5回目は、幌加内町役場の職員を講師として開催されました。
近年、健康食品として注目されているそばの実ですが、その火付け役となったテレビ番組で紹介されたレシピです。茹でたそばの実はぷりぷりの食感に、揚げたそばの実はサクサクの食感になり、調理によって違った食感を楽しめます。
この時の講習会で作成したレシピは7～ 8ページに掲載しています。

上記以外のレシピは、幌加内町ウェブサイト内でご覧いただけます。　http://www.town.horokanai.hokkaido.jp/

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！）

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。

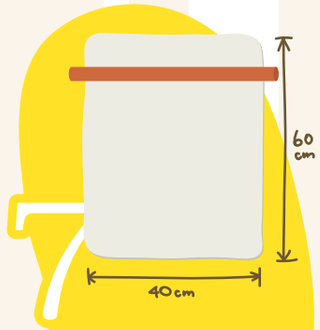
残りの水を少しずつ加え、粉っぽさがなくなり、全体が耳たぶくらいのやわらかさの小石ほどの大きさになればOK。（ここまで約10分）

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。（重要!）

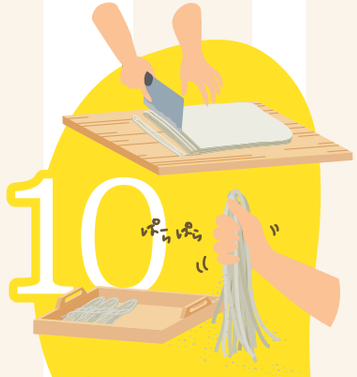
打ち粉は生地と台にくっつかない程度に少しふる。めん棒で図のように生地を①～③列の順にのばしていくと長四角になります。



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

※お湯が少ないとブチブチ切れる

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

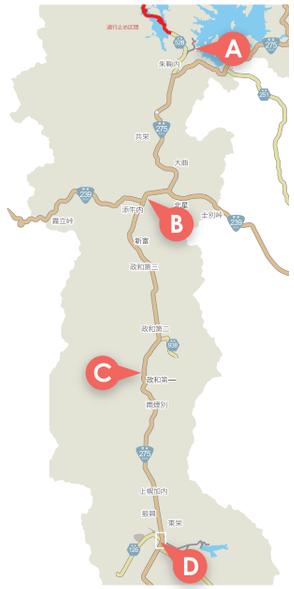
そばの実の上手な使い方

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～



そばシフォンケーキ

そば粉でできたふわっふわのシフォンケーキ。

取扱店
レークハウスしゅまりない A 店内
0165-38-2029 要予約
八右ヱ門 D 店内 冬期限定
0165-35-3521

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 B 店内・お持ち帰り
0165-37-2233
あじよし食堂 D 店内・お持ち帰り
0165-35-2056

そばの実おからドーナツ

道の駅で人気のスイーツ。おからが入っているので、ヘルシーな仕上がりです。

取扱店
道の駅 C 店内
0165-37-2700

そばもち

幌加内町の特産品であるそばともち米を使用。そば粉と炒ったそばの実を使用。豆もちのようなプチプチした食感も楽しめます。幌加内町ならではの製品。

取扱店
片田舎 D お持ち帰り 冬期限定
0165-35-3311 要予約

そばまんじゅう

ふわっとした感触で、そばの風味が程よい甘さの餡を包む「そばまんじゅう」。もちろん幌加内産そば粉を使用。現在は注文でのみの販売です。（3個～）

取扱者
プチ・トマト D お持ち帰り 要予約
0165-35-2063（中村立子）

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、霧立そば製粉、こだま製粉、マルシメ川嶋商店、さわだ製粉

取扱店： 道の駅、せいわ温泉ルオント、エーコープ幌加内、霧立亭、あじよし食堂

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、㈱ほろかない（そば粉屋本舗）、㈱北村そば製粉、㈱そばの坂本、霧立そば製粉、こだま製粉、マルシメ川嶋商店、さわだ製粉

取扱店： 道の駅、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

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、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 http://soba-horokanai.jp/

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

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

株式会社 そばの坂本
TEL 0165-35-3211
URL http://www10.plala.or.jp/sobakoubou/

霧立そば製粉
TEL 0165-26-7262
URL http://www.kiritatitei-soba.com/

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

マルシメ川嶋商店
TEL 0165-35-2002

さわだ製粉
TEL 0165-35-3314

そば製粉所 すずき
TEL 0165-35-3325

取扱店

道の駅
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
（日本料理）一凜 橋本幹造
（フランス料理）モルソー 秋元さくら
（中国料理）飄香 井桁良樹
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
ピカポロンツア
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。