

そばの実おこげの夏野菜あん

材料(2人分)

そばの実	100g	水溶き片栗粉	小さじ2	鶏がらスープ	360ml
強力粉	15g	※片栗粉を同量の水で		塩	小さじ2分の1
水	20g	溶いたもの		こしょう	適量
揚げ油	適量	サラダ油	小さじ1	酒	小さじ2分の1
豚もも肉(薄切り)	120g	サラダ油	小さじ2	水溶き片栗粉	大さじ1強
塩コショウ	少々	しょうが	20g	米酢	大さじ1と2分の1
酒	小さじ1	トマト	1個	仕上げ用サラダ油	大さじ1

作り方

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。
- ② 豚もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう、酒を入れて手でもみ、水溶き片栗粉、サラダ油の順に加え、よくもむ。

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、そばの実の生地を厚さ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、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、生地を2分ほど揚げる。

夏野菜あんの作り方

- ① 熟したフライパンに、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)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(小さじ2分の1)、こしょう(適量)、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 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。火を止め、米酢を入れ、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、熟したサラダ油(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ーという音がする。
- ②夏野菜のあんをかけて完成！



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~



日 時 平成30年3月23日(金) 18:00~20:30
場 所 あえるクッキングルーム

ぱりぱりそばとろ

材料(2人分)

そばの実	100g
水	300ml
そばつゆ	
水	500ml
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	2分の1本
たまねぎ	4分の1個
トマト	40g
水	300ml
塩	小さじ2
焼きのり／わさび	適量



そばの実トマトファルシ

材料(2人分)

そばの実	40g
水	200ml
塩	少々
トマト	2個
豚ひき肉(もも)	40g
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1
モツツアレラチーズ	50g
オリーブ油	大さじ1



作り方

- ① そばの実を1時間水に漬けます。
 - ② そばの実100g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150gをすりおろし、きゅうり2分の1、たまねぎ4分の1、トマト40gを用意し、これらを水300ml(小さじ2入り)の中に入れます。
 - ④ 水500ml、酒100ml、削り節25gこれらを3分半～4分強火にかけます。
その中に、うすくち醤油100mlを入れます。
 - ⑤ そばの実にとろろをかけて、完成です。
- ※ お好みで薬味を使用してください

作り方

- 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と、フタになる上の部分は、7ミリ程度のところを水平に切る。
- ③ ②のトマトは中身をスプーンでくりぬく。
- 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、カットして作ったトマトの器につめる。
- ⑥ フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、肉を詰めたトマトの表面を強火で焼きます。
- ⑦ ⑥のトマトを、耐熱の器に盛り、厚さ7ミリほどに切ったモツツア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、オープンヒーター(1,000ワット)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。