

そばいなり



《材料》 10 個分

★いなり

○油揚げ…5 枚

○水…350cc

○粉末和風だし…小さじ 1

○砂糖…大さじ 3

○みりん…大さじ 1

○醤油…大さじ 3

★そば

○そば乾麺…100g~150g

○めんつゆ…適量

★トッピング お好みの具材で！

A) 錦糸卵…卵 2 個分

B) ねぎ…適量

C) 紅ショウガ…適量(今回はカニカマを使用)

【作り方】

- ① 油揚げはゆでるか、熱湯をかけて油抜きし、半分に切り袋状にして水分をしぼっておく。
- ② 鍋に★いなり調味料と①を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして落しぶたをして約 15 分煮る。火を止めて冷ます。
- ③ 油揚げが冷めたら汁気をしぼる。



- ④ そばをゆで、流水で洗い水気をきり、めんつゆを入れ混ぜる。
- ⑤ 油揚げの中にそばを詰める。そば少なめ・油揚げはふちを内側に折るときれい



- ⑥ 錦糸卵、カニカマ、みじん切りのねぎをトッピングしたらできあがり。

そば粉のガレット



≪材料≫5枚分

★生地

○そば粉…70g ○牛乳…100cc ○水…100cc

○塩…1つまみ ○卵…1個

○サラダ油…小さじ1杯とフライパン用に適量

★トッピング

ハム・溶けるチーズ・たまご・パセリ等

【作り方】

① 割りほぐした卵に牛乳を加え、ムラにならないよう混ぜる。

※泡立て器で混ぜる。泡は立てないようにする。

② ふるったそば粉を①に混ぜる。

③ ②に水を少しずつ加え、
サラダ油と塩を入れ、よく混ぜる。
30分位生地をねかせ、なじませる。

④ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、
生地を入れ回して広げる。

⑤ ふちが浮いてきたら裏返し、裏はさっと焼く。

⑥ 弱火にして、裏面を焼いている間に、
ハム・チーズ・卵など好みの物を乗せ、
四方からたたむ。

⑦ 仕上げに黒コショウをかけたらできあがり。



そば寿司 (2本分)



《材料》

○乾麺…50g ○巻きずし用のり…2枚

○めんつゆ：すし酢…2：1 (適量)

★具材 お好みで！

A)卵焼き B)干ししいたけ

C)きゅうり D)ほうれん草

E)カニカマ

★道具 すだれ

【作り方】

- ★具材 A) 卵、だし、塩、砂糖で卵焼きを作り、1cm角の棒状に切る。
B) 干ししいたけを水で戻し、砂糖と醤油で煮つける。
C) 1cm角の棒状に切る。
D) お浸しにして、適切な長さに切る。

① そばを茹で、めんつゆ：すし酢と混ぜる。



② 簾の上にのり、絞って水気を取った①のそばと、好みの具材をのせる。



③ すだれで巻いたらできあがり。



そばようかん



《材料》

- そば粉…80g ○塩…少々 ○寒天…2本
- ブラウンシュガー - or 三温糖…350g（お好みで量調節）
- 水…500cc

【作り方】

- ① そば粉をフライパンで
きつね色になるまで煎る。



- ② 寒天はよく水洗いしてから小さくちぎり、分量の水に30分以上浸しておく。
- ③ 火にかけて寒天がとけたら、砂糖を加え煮とかす。しばらく火を止めておく。



- ④ 別の鍋に水 500cc を入れ
沸騰したら火を小さくして、
煎ったそば粉を少しずつ加える。



- ⑤ ④を寒天液に入れ、よく混ぜながら練る。(約 30 分)
木杓子を鍋の底につけて、
さっ!!と引いた時に
鍋底が見えるようになったら火を止め、
型に流しこみ、
固まったらできあがり。

