

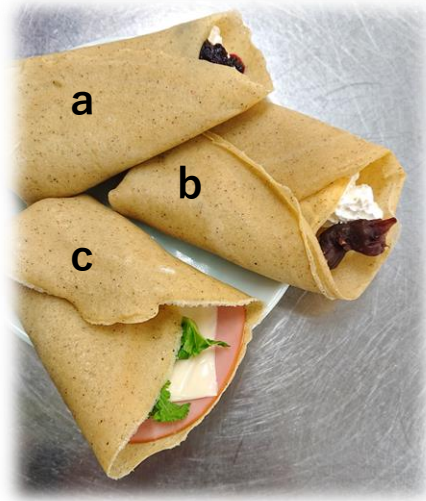
そば粉のクレープ

《材料》

生地	そば粉	80 g
	薄力粉	20 g
	塩	ひとつまみ
	水	200 ml
	卵	2 個
	オリーブオイル	適量

トッピング

- a ハム、チーズ、かいわれ大根
- b 生クリーム、ブルーベリージャム
- c 生クリーム、粒あん



③ 冷蔵庫に 30 分ねかせる。



④ フライパンにオリーブオイルをひき、生地をおたまで入れ、回しながら薄くのばし焼く。(一番弱火で)
火が通って表面が乾いたら裏返して焼く。
※生地が破れやすいので裏返すときはゆっくりと。



《作り方》

- ① ボウルにそば粉、薄力粉、塩を入れ最初に混ぜておく。
- ② 卵と水をといたものをダマにならないように
①に少しずつ加え、ザルでこす。



⑤ 焼いた生地にお好みの具材を巻く。



具たくさんそばすいとん



《材料》 4 人前

★そば粉	50 g		
★熱湯	80～100cc	(硬さは熱湯で調節)	
水	1ℓ	めんつゆ	適量
鶏もも肉	150 g	にんじん	40 g
大根	40 g	ねぎ	1 本
しいたけ	40 g	しめじ	40 g

《作り方》

★そばがき

- ① そば粉に熱湯をそそぎ、
わりばし 2～3 膳で素早くかき混ぜる。
- ② 粘りが出てくるまでかき混ぜたら完成。



- ③ 鍋に水を入れて煮たて、鶏肉、野菜(ねぎ以外)を入れ、
火が通ったら★そばがきをスプーンですくって入れていく。



- ④ めんつゆを加えて味を整え、ねぎを加える。



- ⑤ 器に盛り、好みでさらにねぎをちらす。

花豆甘煮

《材料》

花豆	500 g
砂糖	400 g
塩	少々



《作り方》

- ① 花豆を鍋に入れて、一昼夜水につける。
- ② ①を火にかける。
沸騰したら弱火～中火にし、
おとしぶたをしてコトコトと煮る。
- ③ 豆が柔らかくなったらゆで汁を捨てる。
2～3回水をかえて再び火にかける。
- ④ 沸騰してきたら弱火にして砂糖を 2/3 量ほど加える。
- ⑤ 少し煮たてたら残りの砂糖を加えて、再びコトコトと煮る。
最後に塩を加えて火を止める。
- ⑥ 半日ほどおいて味見をして、好みの甘さに調整する。

そば粉と花豆のゼリー

《材料》

そば粉	30 g	
水	500 ml	
砂糖	200 g	
粉寒天(4 g)	2 本	} ①
水	700 ml	
花豆甘煮	好みの量	



《作り方》

- ① そば粉を水 500 ml で溶く。
①も混ぜておく。
- ② 鍋に①と①を合わせて入れ、
火にかけて煮とかし、こす。
- ③ 粗熱をとって型に流し入れ、
花豆甘煮をちらす。
- ④ 冷やし固める。



松本の伝統野菜 『保平かぶ』



自然に恵まれた信州では、昔から美味しい穀物や野菜が育てられてきました。

次々と種や品種が均一化していく時代の中でも、昔の姿や形のまま栽培が続けられ、地域の人たちに愛され続けている野菜があります。

伝統を大切にしながらの食べ方だけでなく、新しい食べ方も多くあります。

簡単に美味しく食べられるレシピをご紹介します。

かぶサラダ

《材料》

大根(頭の方) 1/2 本
保平かぶ甘酢漬 適量

ドレッシング (お好みの)

A) 甘酢漬の汁 大さじ4
しょうゆ 大さじ1
オリーブオイル 小さじ1
B) ごま油 小さじ1
しょうゆ 大さじ3



《作り方》

- ① 大根を1mm程度にスライスし、千切りにする。
- ② 保平かぶの甘酢漬を好みの大きさに切る
- ③ お皿に盛り付け、好みのドレッシングをかける

