

伝統食材を手に取り、料理をしてみる。
 いつもの「つくる」にこの土地で大事に育てられてきた食材と、ひと手間をプラスして味わってみると、この土地や、この土地で暮らしてきた古くからの人たちと深くつながった心地を味わえるようで、なんだかホクホクする。
 「つくる」は嬉しい。「つくる」は美味しい。それは心と身体が知っています。だから、伝統食材と「つくる」を楽しんでみませんか？



松本市のおいしい農産物について詳しくはWEBサイトへ

レシピ提供

- (一社)腸活環境育成協会 神谷陽子(そば)
- 萬年屋(切葉松本地大根、松本越瓜)
- ペンションありす(ガニ豆)



お問い合わせ

 松本市
 農政課 TEL 0263-34-3221
 西部農林課 TEL 0263-78-3003

発行/令和元(2019)年12月



そばクラッカー

そばの香りも味わえるそばクラッカーは、特別感があるのに作り方はとてもシンプル。子どもと一緒につくっても楽しい。

材料(2人分)

- そば粉 …100g
- クリームチーズ …20g
- 甘酒 …20g
- えごまの実 …大2
- 水 …大1.5
- 米油 …大2
- ※クッキングシート1枚

◎サバ缶ディップ
 サバ缶(味噌味) …160g
 クリームチーズ …100g
 ※水煮でもおいしいです。

作り方

- ① ビニール袋に全て材料を入れて、袋をもむ。
 - ② 材料がまとまり、袋につかなくなったら袋のまま、生地を四角に厚さ3mm程に伸ばす。
 - ③ ビニール袋を切り開き生地をとりだし、フォークで穴を空け、適当な大きさに切り込みを入れる。
 - ④ クッキングシートを敷いたオーブンに生地を乗せ、190度で14分程度焼く。
 ※やわらかい場合はオーブンの予熱で少し焼く。
- ◎サバ缶ディップ
 ① サバ缶にクリームチーズを入れて混ぜる。



ガニ豆のロールケーキ

たまには張り切ってケーキ作りを。豆を煮たりスポンジを焼いたり手間をかけた分、形になると嬉しい。みんなの喜ぶ顔も目に浮かぶ。

材料(長さ20cm程度1本分)

- スポンジケーキ
 - 卵L玉…2個
 - そば粉(小麦粉) …60g
 - グラニュー糖 …60g
 (卵黄用20g/卵白用40g)
 - ガニ豆の甘煮 …10g/牛乳…10g
 - 生クリーム…200g
 (グラニュー糖20gを入れ泡立てる)
 - ガニ豆の甘煮 …適量
- 【ガニ豆の甘煮】
 ガニ豆…300g/砂糖…200g

作り方

- ① スポンジケーキを焼く
 - ② 冷ました①の上に、グラニュー糖を入れて泡立てた生クリームとガニ豆の甘煮を置いて巻く。
 - ③ ②をカットし、上に生クリームを少し絞りバターをのせる。
- 【ガニ豆の甘煮の作り方】
 ① 一晩水に浸けたガニ豆を水から煮て、2~3回煮こぼす。
 ② ガニ豆がかぶる程度の水と砂糖を加えて落し蓋と蓋をして40分程弱火で煮る。

スポンジケーキの詳しい焼き方は裏面QRコードへ



松本市