

瑞穂そばを活用した料理講習会

講師 料理研究家 杉本 節子 氏

京都の家庭料理『おばんざい』を提案する他、フレンチの家庭料理も得意とする料理研究家。NHKきょうの料理出演ほか生家の重要文化財京町家住宅の継承に関する番組に多数出演。

京丹波町観光協会

令和2年2月2日（日）

午後1時～3時

京丹波町山村開発センターみずほ

料理研究家の杉本節子氏に瑞穂そばを活用した洋風の家庭料理をご紹介します。

レシピ

1 そばの実とたっぷりお野菜のミネスト・ローネ

そばの実の香りとお野菜のつぶつぶが、やわらかく煮えた野菜とよく合います。仕上げはそば粉でとろみをつけ、そばの実、粉の両方を活用した具だくさんのスープです。

材料4人分

そばの実（乾燥）…カップ1/2（70g）
水……180g
塩……小さじ1/6
玉ねぎ……1/2個
キャベツ……2枚
人参……30g
ハム……2枚
サラダ油（オリーブ油）……大さじ1.5
白ワイン……大さじ2
水……カップ3
コンソメの素（顆粒状）……小さじ1
そば粉……小さじ1.5（倍量の水で溶く）



作り方

- ①そばの実は洗わずにフライパンで軽く炒り、そばの実が少しあたたまる程度でよい。
- ②水を加え沸騰したら塩を加えて蓋をし弱火で12～13分位煮る。
※粒がふっくらと膨らみ、カニの穴が出来ている状態。
- ③10分程度蒸らす。
- ④玉ねぎ、キャベツは1cm角に切る。人参は皮をおき、1cm角の薄切り、ハムは1cm幅に切る。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し④を炒め合わせ軽く塩・胡椒する。
- ⑥白ワイン、水、コンソメの素を加え、中火で15分煮る。
- ⑦野菜が柔らかく煮えたら、そばの実を加えて2～3分煮てから水で溶いたそば粉を加えてとろみをつける。
- ⑧器によそいオリーブ油を少量たらす。

2 そば粉と自然薯のもっちりニョッキ ハーブの香り

そば粉と自然薯を混ぜ合わせ生地をゆでたニョッキに、チーズ、オリーブ油をたっぷりからめ、刻んだハーブを散らしたあたたかいひとしな。そば粉の新しい魅力発見です！

材料4人分

そば粉……120g
自然薯……80g
卵……1個
塩……小さじ1/5
コンソメの素……小さじ1/2
塩・胡椒……適宜
イタリアン・パセリみじん切り……適宜
A-オリーブ油……大さじ2～3
生クリーム……大さじ2
とろけるチーズ……20g
粉チーズ……大さじ3



作り方

- ①自然薯は皮を洗い、かわごとすりおろす。
- ②ボウルに①、そば粉、卵、塩、コンソメの素をいれて混ぜてひとつにまとめる。
- ③鍋に湯を沸かして塩適宜を加え、②を4等分し、1かたまりを10～12等分にスプーンで形作りながら湯におとし茹でる。浮き上がってから1分ゆでる。
- ④ゆで上がったら湯をよくきりAのすべての材料を入れたボウルに入れて混ぜる。塩・胡椒で味を整える。
- ⑤器に盛り、イタリアンパセリをふる。

3 そば粉のクレープ ホイップクリーム&黒みつと黒豆きなこ

そば粉の味わいが手軽に味わえるデザート。京丹波名産の黒豆きなこ、黒みつをかけ、ホイップクリーム、フルーツを添えておしゃれなデザートに！

材料（直径20cm 10～12枚分）

A-そば粉……100g
砂糖……30g
卵……1個
牛乳……250cc
水……50cc
塩……少々
バター……10g
ママレード……大さじ4
ホイップ・クリーム……適宜
黒豆蜜煮……カップ1/2
黒みつ……適宜
黒豆きなこ……適宜
いちご……適宜
ミントの葉……適宜



作り方

- ①フライパンを熱し、バターを溶かして少し焦がす。
- ②ボウルにAの材料を入れて滑らかによく混ぜ①のバターを混ぜて馴染ませる。1時間程度休ませる。
- ③フライパンを熱し、②を薄く焼き、ママレードを薄く塗る。
- ④クレープにホイップ・クリームを絞り、黒豆蜜煮を散らして適宜に折りたたみ、黒みつをかけ、茶こしで黒豆きなこを振る。
- ⑤いちご、ミントの葉を適宜に添える。