



我が家のおすすめ 至福のそば (アレンジ部門)



Recipe collection



目次

アレンジ部門

特別賞

- | | | |
|-------------------|---|---|
| ①ひとくち海老天蕎麦 | P | 1 |
| ②身体あたたまる和風蕎麦ポタージュ | P | 2 |

入賞

- | | | |
|----------------------|---|---|
| ①越前まぜそば | P | 3 |
| ②パリパリ蕎麦ピザ | P | 5 |
| ③ローリングストック de そばそば茶飯 | P | 6 |
| ④二八そば粉のケーキサレ | P | 7 |

応募作品

- | | | |
|--------------------|---|----|
| ①夏野菜そば | P | 8 |
| ②ガスパチョそば | P | 9 |
| ③そばのニョッキ | P | 10 |
| ④かき揚げそば | P | 11 |
| ⑤蕎麦湯の玉子雑炊 | P | 12 |
| ⑥蕎麦とチーズの生ハム巻 | P | 13 |
| ⑦ゴマだれで食べる！絶品生ハム蕎麦 | P | 14 |
| ⑧そば粉入りクイックパン | P | 15 |
| ⑨チャーハン風そば | P | 16 |
| ⑩そばとチーズのカリカリ焼き | P | 17 |
| ⑪ポリポリ蕎麦と野菜のかき揚げ☆ | P | 18 |
| ⑫そば春巻き | P | 19 |
| ⑬そばグラタン | P | 20 |
| ⑭フレッシュもりもりそばサラダ | P | 21 |
| ⑮さらさら〜とお茶そば | P | 22 |
| ⑯夏バテ知らず豚しゃぶそば | P | 23 |
| ⑰ゼラチンの汁を使って、カフェ風そば | P | 24 |

⑱蕎麦めし	P 2 5
⑲豆乳おろし蕎麦	P 2 6
⑳蕎麦ニッシュオムレツ	P 2 7
㉑蕎麦おにぎり	P 2 8
㉒あんかけ揚げそば	P 2 9
㉓そば焼きそばパン	P 3 0
㉔揚げ乗っけそば	P 3 1
㉕釜玉そば	P 3 2
㉖ゆで蕎麦簡単チヂミ	P 3 3
㉗そば焼きそば	P 3 4
㉘ナポリタンそば	P 3 5
㉙蕎麦団子 ～柿の種混ぜてみた～	P 3 6
㉚そばさし	P 3 7
㉛春巻き揚げたしおろし蕎麦	P 3 8
㉜ソバとオリーブ	P 3 9
㉝そばで簡単ランチ	P 4 0
㉞ナポリタンそばパン	P 4 1
㉟あんかけそばのサラダ風	P 4 2
㊱そばの鯖カレーソース	P 4 3

アレンジ部門 特別賞

①ひとくち海老天蕎麦



《材料》

[20 個分(2~3 人前)]

ゆでた蕎麦 75g、たこ焼き粉 50g

水 300cc、卵 1 個

顆粒だし 小さじ 1

むきえび(小) 20 尾

*試作では冷凍むきえび使用

料理酒 大さじ 2

葱 適量

天かす 適量

(トッピング)

葱 適量

炒りごま 適量

(つけダレ)

めんつゆ(3 倍希釈) 大さじ 1

水 大さじ 1

《作り方》

- ①葱を小口切りにする。
- ②むきえびに凍ったまま料理酒をかける。解凍後、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ゆでた蕎麦をキッチンバサミで短くカットする。
- ④ボウルにたこ焼き粉、卵、顆粒だしを入れまぜる。
- ⑤④のボウルに少しずつ水を加え生地をのぼし、切った蕎麦の 2/3(50g)を加えまぜる。
…(生地)
- ⑥たこ焼き器に薄く油をひき、蕎麦ののこり(25g)を少しずつたこ焼き器の穴に入れ焼く。
- ⑦えび、(生地)、天かす、葱の順に入れ、たこ焼きを作る容量でまわし焼く。
- ⑧お皿に盛って、葱と炒りごまをまぶして完成。だしつゆでどうぞ。

《調理のポイント》

蕎麦を生地にまぜると先に焼くのと 2 つに分けることで、パリパリの蕎麦ともちもちの蕎麦の食感を残すようにしました。

めんどくさい方は全部生地に混ぜてしまっても大丈夫です。

②身体あたたまる和風蕎麦ポタージュ



《材料》

- ゆで蕎麦半袋
- じゃがいも中一個
- たまねぎ中半分
- しめじひとにぎり位(おう好みで)
- かつおだしの素顆粒大きじ1位しょうゆ大
さじ2位
- 水カップ2杯
- かつお節、白葱少々(トッピング用)

《作り方》

- 1、じゃがいも、たまねぎの皮をむいてカットししめじも入れて煮る
- 2、1が柔らかくなったら蕎麦、だし、しょうゆを入れて1分位煮る
- 3、2をミキサーにかけて器に入れかつお節をのせて出来上がり(好みで刻み葱をトッピング)

《調理のポイント》

じゃがいも、たまねぎがとろける位柔らかく煮るだしの素としょうゆをだしつゆにしてもいいです

アレンジ部門 入賞

①越前まぜそば



《材料》

蕎麦 2人前 (240グラム)

A 出汁

濃縮だし (3倍) 大さじ2杯 (30ml)

わさび 適量

B トッピング

- 花らっきょう 6粒 (みじん切りにする)
- もみわかめ 大さじ2杯 (なければ岩海苔や刻んだ板海苔で可)
- 揚げ玉 大さじ2杯 (なければ砕いたかっぱえびせんで可)
- 桜えび 大さじ2杯 (なければ砕いたかっぱえびせんで可)
- 鮭フレーク 大さじ2杯 (なければ油を切ったツナでも可)
- 大葉 6枚 (千切りにする)

お好みで白ごまを振ってもOK

《作り方》

- ① 蕎麦を規定時間茹で、冷水でしめる。よく水を切る。
 - ② 蕎麦を茹でている間に以下をしておく
 - ・ Aを混ぜる
 - ・ Bのらっきょうと大葉を刻む
 - ③ 茹であがった蕎麦にAの出汁を絡め、皿に盛りつける
 - ④ ③にBのトッピングを彩りよく盛り付ける
- 完成

食べる際は蕎麦とトッピングを混ぜて食べる
(混ぜ具合もお好みでOK)

《調理のポイント》

○ 出汁は蕎麦に軽く味を付けるためなので、レシピの量を守り、ジャバジャバ（つゆだく）にしないようにして下さい。（ジャバジャバにすると揚げ玉のカリカリ感などがすぐに無くなり、途中で飽きてしまいます）

○ トッピングの材料は色々アレンジ可能ですが、5色の色合いと、甘いもの、旨味のものであるもの、香りを楽しむもの、食感を楽しむものなど、多様性を意識して取り合わせると、食欲がわく彩りと、複雑な味わいが楽しめます。

②パリパリ蕎麦ピザ



《材料》

ゆでそば 一袋
片栗粉大さじ1
玉ねぎ4分の1
ピーマン一個
ベーコン1枚
ピザ用チーズひとつかみ
ケチャップ大さじ2
にんにくチューブ少々
塩胡椒、オリーブオイル適量

《作り方》

- 1、茹で蕎麦の袋を開けて、その中に片栗粉を入れ混ぜ込む。
- 2、くっつかないホイルに蕎麦を丸い形に押しながら成形する。
- 3、2 にケチャップとにんにくチューブを合わせたものを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズ、オリーブオイル、塩胡椒をのせてトースターで焼き目がつくまで加熱する。

《調理のポイント》

オリーブオイルは適量全体に行き渡る様にかけると蕎麦がパリパリになり美味しくなります。

③ローリングストック de そばそば茶飯



《材料》

材料4人分

- ・そば(乾燥)…70g
- ・そば茶(ペットボトル)…炊飯器の2合の線よりちょっと多めの量(2合と3合の間くらい)
- ・福井県産華越前無洗米…2合
- ・煎り大豆(市販の豆まきの豆)…50g
- ・ミックスナッツ無塩(アーモンド、カシューナッツ、くるみ)…50g
- ・顆粒かつおだし…小さじ3

※お好みで塩こんぶをのせてお召し上がりください。

《作り方》

- 1、炊飯器に無洗米(2合)を入れる。目盛り2の線よりちょっと多めのそば茶(ペットボトル)を加え30分程浸水する。
- 2、(1)に顆粒かつおだしを入れ、混ぜる。そば(乾燥)を手で1cm程にポキポキ折って入れる。煎り大豆、ミックスナッツを加えスイッチオン!炊き上がればまんべんなく混ぜお茶碗に盛って塩こんぶを添えて完成です。

※私はガス炊飯器で炊きました。電気炊飯器で炊く場合はしっかり浸水させたあと、早炊き機能を使って炊いていただくとおいしく炊飯できます。

《調理のポイント》

特になし

④二八そば粉のケーキサレ



《材料》

マフィンカップ 4つ分

そば粉 40g

薄力粉 10g

ベーキングパウダー 小さじ 1/2

バター 30g

全卵 1個

牛乳 30g

塩 ひとつまみ

こしょう 少々

ベーコン 薄切り 2枚

バジル 5g程 (無くても良い)

チーズ 30g

越のルビー 2個

《作り方》

- 1、そば粉と薄力粉を合わせてふるう。バターは溶かす。卵は常温で置いておく。トマトは4枚薄くスライス（飾り用）して残りはチーズ1cm角に切る。
- 2、全卵に塩、こしょう、牛乳を入れ混ぜる。
- 3、合わせてふるった粉を加え、とかしバターを加えて混ぜる。
- 4、1cmに切った具材をさっと混ぜ、マフィンカップの8分目まで入れ、スライスした越のルビーを飾る
- 5、180度に予熱したオーブンで15分焼く。

《調理のポイント》

ぐるぐる混ぜていけば出来ますが、溶かしバターを入れたときに分離しないように、しっかり混ぜてください。

アレンジ部門 応募作品

①夏野菜そば



《材料》

そば 2人前
玉ねぎ 1/2個
きゅうり 1本
大葉 4枚
みょうが 1本
乾燥ワカメ 少々
蕎麦つゆ 2人前

《作り方》

玉ねぎを薄くスライスし大きめのボールで水にさらしておく。

きゅうりは横半分にして薄くスライス、大葉、みょうがは千切りにし、水で戻したワカメも玉ねぎと同じボールに入れ水にさらしておく。

そばをゆでる

ボールの水をかえて氷水に野菜をさらしておく。

ゆであがったそばを水で洗い野菜の入った氷水に入れる。

菜箸を使ってそばと野菜と一緒に巻き付けて盛り付ける。

蕎麦つゆで食べる。

《調理のポイント》

野菜とそばと一緒に巻きつけるので野菜はスライサーやピーラーを使って巻きやすくするといい。

②ガスパチヨそば



《材料》

そば 2人前
玉ねぎ 1/2
きゅうり 1本
大葉 4枚
みょうが 1本
乾燥わかめ 少々
トマト 4個
ニンニク 1片
油 少々
コンソメ 1個
塩コショウ 少々
醤油 少々

《作り方》

トマトを湯むきする。

鍋に油、にんにくを入れて湯むきしたトマトを潰しながら入れる。水分が出てきたらコンソメ、塩胡椒と醤油で味付けしてボールに移し冷蔵庫で冷やしておく。

野菜を全てスライスして氷水にさらしておく。水で戻したワカメも。

そばを茹でて氷水で洗う。

そばと野菜を盛り付けて冷やしたトマトスープをかけて出来上がり

《調理のポイント》

ガスパチヨは冷蔵庫でよく冷やしておく和良好的。

③そばのニョッキ



《材料》

里芋の水煮 200g、そば粉 60g、塩こしょう
少々

ごま油小さじ 1、豆乳ホイップ 100ml、ベー
コン 30g、みそ小さじ半分、しょう油少々、
パセリ・七味唐辛子適量

《作り方》

①里芋はつぶし、そば粉と塩こしょうを入
れて混ぜ、まとめる。

②直径 2 センチの棒状に伸ばし、2 センチ
の長さに切り、フォークで軽く押し潰して
筋をつける。

③沸騰したお湯でゆで、浮き上がってき
たらざるにあげる。

④ごま油を熱して、切ったベーコンを炒め、
豆乳、みそ、しょう油、パセリのみじん切
りを加えソースを作る。

⑤④に③を入れて軽く和える。

⑥皿に盛り、七味唐辛子をふる。

《調理のポイント》

里芋とそば粉を混ぜるときに、水分が多くてまとめづらい場合、様子を見てそば粉を足すと
いいです。

④かき揚げそば



《材料》

ナス 1/10 本くらい(少々)
人参 1/4 本くらい
シイタケ 1個
エビイカミックス(冷凍)
100g 程度
越前そば(ゆで)適量
天ぷら粉 適量
水 適量
揚げ油 適量
大根 適量
麺つゆ適量
水 適量(麺つゆのぼす水)

《作り方》

1. 大根はおろしておく。
2. 麺つゆを好みの濃さに伸ばす。
3. そばを適当な大きさに切る。
4. シイタケ人参は細切り、ナスは角切り(小)。
5. 切った材料(3、4)にエビイカミックスを入れて天ぷら粉をまぶし、ざっくりと混ぜる。
6. 別のボールに生地用の天ぷら粉と水をいれざっくり混ぜる。
7. 6に5を混ぜる
8. 揚げ油を中温(約170℃)に熱する。7を木べらに1/6量程度のせ、形を整えてから、揚げ油にそっと入れる。残りも同様にし、3~4分、まわりの泡が小さくなり、浮いてくるまで揚げて取り出す。(中もカリッとさせる為に揚げている途中で爪楊枝などで何度か刺すとよい)
9. カリッと揚がったら完成

《調理のポイント》

特になし

⑤蕎麦湯の玉子雑炊。



《材料》

蕎麦湯	適量
白出汁	少々
薄口醤油	少々
冷やごはん	適量
鰹節	少々

《作り方》

蕎麦を茹でた後の蕎麦湯をつかいます。

土鍋に蕎麦湯を注ぎ、味付けに白出汁と薄口醤油で薄味に調えます。

野菜や鶏肉などを入れて鍋を楽しんだ後に

残った蕎麦湯に冷やごはんを入れて

溶き卵、仕上げに鰹節で出来上がり。

《調理のポイント》

蕎麦湯と野菜、鶏肉などの旨味が最後まで愉しめる料理です。

蕎麦湯に濃度がある場合は水を入れて調整しましょう。

⑥蕎麦とチーズの生ハム巻



《材料》

蕎麦 1 玉
チーズ
生ハム
ネギ
天かす

《作り方》

そばとネギとチーズと天かすを
生ハムで巻くだけ！

《調理のポイント》

特になし

⑦ゴマだれで食べる！絶品生ハム蕎麦



《材料》

蕎麦 1 玉
生ハム
大葉
ゴマだれ

《作り方》

出汁はなんとゴマだれ！
そこに生ハムと大葉も入れて、
サラダ気分で味わえます！

《調理のポイント》

なし

⑧そば粉入りクイックパン



《材料》

そば粉	80g
強力粉	70g
砂糖	10g
塩	2g
インスタントドライイースト	3g
水	100g
牛乳	50g
マヨネーズ	10g
たまねぎ	1/8個
ベーコン	約40g (薄切り2~3枚)
ベビーチーズ	2個

《作り方》

- 1 たまねぎは粗みじん切り、ベビーチーズとベーコンは1cmほどに切る。
- 2 そば粉、強力粉、砂糖、塩、ドライイースト、牛乳をヘラで混ぜなじませ水を少しずつ入れて混ぜ合わせる。水が全て入ったら1分程混ぜる。
- 3 マヨネーズを加え更に1分程混ぜる。
- 4 たまねぎ、ベーコン、チーズを加え混ぜたらマフィンカップの八分目まで入れる。
- 5 温かい場所で20分ほど置く。
- 6 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。

《調理のポイント》

粘りがある生地なので、トータル2分混ぜるのが少し大変ですが、がんばると多少ふわっとします。

⑨チャーハン風そば



《材料》

干しそば 200g
卵 2個
ベーコン 2枚
刻みネギ 少々
市販のチャーハンの素 2袋

《作り方》

- ①干しそばを細く砕く。
- ②干しそばの指定されている茹で方に従ってゆでる。
- ③茹で上がったら、ざるで水を切る。
- ④フライパンで卵とベーコンを炒め、お皿に移す。
- ⑤油を大さじ2杯を入れ、そばを炒め、④を戻す。
- ⑥チャーハンの素を入れ、再び炒めて、混ざったら、ネギを入れ、軽く炒める。
- ⑦皿に盛る。

《調理のポイント》

ソバの水気をよくきる。

⑩そばとチーズのカリカリ焼き



《材料》

シュレッドチーズ 100g
ベーコン（薄切り）1枚
そば（袋入りゆで麺）1パック
塩こしょう 少々
オリーブオイル 小さじ1

《作り方》

- 1 ベーコンを1cm幅に切り、そば、シュレッドチーズ半量、塩胡椒と合わせておく。
- 2 テフロン加工されたフライパンにオリーブオイルをなじませ、残りのシュレッドチーズを広げ、その上に混ぜたそばを平たく押し付けるように広げる。
- 3 両面よく焼く。

《調理のポイント》

フライパンでチーズをカリカリに焼くことがポイントです。

⑪ ポリポリ蕎麦と野菜のかき揚げ☆



《材料》

生蕎麦一袋、人参5センチ位、白葱
10センチ位、オクラ3本、天ぷら粉
50g位、水(天ぷら粉がトロリとなる
位)かつお節パック半分位、キャノー
ラ油

《作り方》

- 1、天ぷら粉に水を混ぜトロリ天ぷら液を作る
- 2、1に半分にカットした生蕎麦、細切り人参、斜め細切り白葱、斜め細切りオクラ、かつお節を混ぜ合わます
- 3、キャノーラ油で蕎麦がポリポリになるまでじっくり揚げる

《調理のポイント》

中火でひっくり返しながら蕎麦がポリポリになるように揚げる

⑫ そば春巻き



《材料》

春巻きの材料：生そば約 50g、
ピーマン 1/2 個、にんじん 1
/4 本、ごぼう 6 cm 分、春巻きの皮 5 枚、豚バラうすぎり肉 2
枚、米油、ごま油、塩少々、コ
シヨウ少々

つけだれ：わさび、だいこんおろし適量、だししょうゆ適量

《作り方》

- ① ごぼうを 6 cm にカットしたものを細切りにして、水につけてアクをぬく
- ② ピーマン、にんじん、豚肉スライスを細切りにする
- ③ 生そばを 1 分半ゆでる
- ④ ①②③をフライパンにごま油をひいて、塩、コシヨウを入れてきつと炒める
- ⑤ ④を少しさましてから、春巻きの皮で包みフライパンに多めの米油でころがしながら焼く

《調理のポイント》

なし

⑬ そばグラタン



《材料》

生そば約 100 g、しめじ 1 / 2 株、越のルビー 6 個、ほうれん草、玉ねぎ 1 / 2 個、鶏もも肉（カットしてあるもの 6 個）、ミックスチーズ、シチューのルー適量（粉末）、牛乳（低脂肪）適量、コショウ、米油、塩少々

《作り方》

- ① 鶏もも肉をひと口サイズに切る
- ② 玉ねぎを細切りにする
- ③ ほうれん草をさっと茹でる
- ④ ①②としめじをフライパンに米油をひいて、塩、コショウを入れて炒める
- ⑤ 生そばがひたひたになるくらいになべに水をいれて、火にかけてろっとしてきたら、火を弱める。
- ⑥ ⑤にシチューのルー（粉末）を適量いれて牛乳でのばす
- ⑦ ⑥をグラタン皿にうつして、③を入れて越のルビーを半割りしたものをミックスチーズをまぶして飾り、オーブントースターで 10 分焼く

《調理のポイント》

特になし

⑭フレッシュもりもりそばサラダ



《材料》

生そば（あらびきの玄そばを平らに打ったもの）

モッツアレラチーズ、きゅうり、越のルビー、パプリカ1／2個、

かいわれ大根1パック、にんにく1片、レタス1／2個、塩適量、コシ

ョウ適量、米油、エクストラバージ

ンオイル

《作り方》

- ① にんにくをうすくスライスして、米油でカリカリになるまで焼く
- ② 生そばを2分茹でる
- ③ きゅうりをうすく切る
- ④ ボウルにそば、きゅうり、レタス、かいわれ大根、越のルビーを入れ、エクストラバージンオイル、塩、コシヨウをふって混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に④と①、モッツアレラチーズを盛る

《調理のポイント》

なし

⑮さらさら〜とお茶そば

《材料》



そば 2人前
濃いめの緑茶 500ml (ペットボトルのお茶でも可)
昆布茶 小さじ2
塩 ふたつまみ
梅干し 2個
海苔 1枚
大葉 3枚
そばの実 適量

《作り方》

1. そばの実を鍋に入れ中火にかけ乾煎りする。大葉と海苔は手で適当にちぎる。
2. そばをゆでるお湯をわかしそばを茹でる。
3. 濃いめの緑茶を鍋に入れ沸かし火を切り、昆布茶と塩を加えて器に250ml注ぐ。
4. ③の器にゆでたそばを入れ、①の大葉・海苔・炒ったそばの実と梅干をのせれば出来上がり

《調理のポイント》

なし

⑩夏バテ知らず豚しゃぶそば



《材料》

生そば 260g
豚肉ロース薄切り 6切れ
ミニトマト 2個
オクラ 2本
大根 1片
そば用出汁 適量
ねぎ 少々
ミョウガ 2個

《作り方》

- ①大鍋に生そばを茹でるためのお湯を沸かしておく
- ②別の小さめの鍋でもお湯を沸かし、塩をひとつまみ入れ、オクラをさっと茹でる。オクラを引き上げたら、そのお湯で豚肉もさっと茹でる。豚肉は氷で冷やしておく。
- ③茹でたらオクラ、ミニトマト、ねぎ、みょうがをそれぞれ薄く輪切りにしておく。
- ④大根をすりおろし、そば用出汁と合わせておく。
- ⑤生そばを茹でる。茹で上がったら水ですすぎ、氷水ですっきりと冷ましておく。
- ⑥かっこよく盛り付けて、おろし出汁をかける。

《調理のポイント》

そばに乗せる具材の準備を先に済ませておいて、最後にそばを茹でる。(そばがのびてしまわないように)

⑰ゼラチンの汁を使って、カフェ風そば



《材料》

茹でそば、揚げそば、ゼラチン汁、大根おろし、とろろ

《作り方》

そば汁をゼラチンでゼリー状態にして冷蔵庫で冷やし、茹でたそばをカフェ用の器に盛り付けながら、大根おろしとゼラチン汁をサンド状態に盛り付け、最後はとろろとわさびと揚げそばを盛り付けて完全

《調理のポイント》

そば汁をゼラチン状態にして冷すのとそばと汁を交互に盛り付けていることがポイント

⑱蕎麦めし



《材料》

ゆで蕎麦 半袋
ご飯 お茶碗一杯
サラダ油 少々
合い挽き肉 50g 程
玉ねぎ 4分の1程
ピーマン 1個
人参 3センチ程
めんつゆ 適量
かつお節 1つかみ
塩胡椒 少々

《作り方》

- 1、茹で蕎麦を細かく包丁で切る
- 2、フライパンにサラダ油をひき合い挽き肉、玉ねぎ、ピーマン、人参のみじん切りにしたものを炒め塩胡椒する。
- 3、2にご飯、そばを入れて炒め合わせ、味を見ながら、めんつゆを入れて味付けする。
- 4、3にかつお節を入れて混ぜ合わせて出来上がり。

《調理のポイント》

野菜を炒めた後にご飯を入れてヘラでぎっくり切りながら混ぜてから、そばを入れた方が混ぜりやすく作りやすいです。

⑩豆乳おろし蕎麦



《材料》

蕎麦 2人前

豆乳 400cc

蕎麦つゆ (おこのみで)

へしこ (焼いてぼぐす)

大根おろし (大6)

小口葱

オリーブオイル(大1~2)

《作り方》

1. 豆乳と蕎麦だしを合わせて皿に入れる。
2. 蕎麦を茹で、氷水でしめ水けを切る。
3. 1に2を盛り、上にへしこ、大根おろし、葱をのせる。
4. 豆乳蕎麦に オリーブオイルをかける。

《調理のポイント》

なし

⑳蕎麦ニッシュオムレツ



《材料》

- 茹で蕎麦 100g
- 卵 3個
- 天かす 大匙2
- 油 大匙1
- ショウガ(すりおろし) 小さじ1
- 白ねぎ(みじん切り) 大匙1
- 鶏ひき肉 80g
- 長いも 60g
- 鶏ガラスープ 大匙1
- 薄口しょうゆ 中さじ1
- みりん 中さじ1
- 万能ねぎ(小口切り) 大匙2

《作り方》

1. 玉子焼きフライパンに油大匙1を加え、ショウガと白ネギのみじん切りを加え中火にかける。
2. ショウガとネギの香りが出てきたら、鶏ひき肉を加え炒める。
3. 鶏肉に火が通ったら、切った茹で蕎麦を加えて炒める。
4. ボウルに卵を割り、鶏ガラスープ・薄口しょうゆ・みりん・天かす・万能ねぎ・綿棒で適度にたたいた長いもを加えてまぜ、③の具材を加え再度混ぜる。
5. 具材を炒めた玉子焼きフライパンを中火にかけ、④の卵液を戻し入れ菜箸で混ぜながら半熟手前まで炒めて混ぜるのをやめて加熱する(1分程度)。
6. ある程度固まったら、皿にひっくり返しフライパンに滑らすように戻し裏面を蓋をして火が通るまで焼く
7. まな板にのせ、粗熱が取れたら一口大にカットし盛り付ければ出来上がり。

《調理のポイント》

卵にはしっかり火を通し粗熱をとることでカットするときに崩れることなく切れます。長いもは崩しすぎると食感が残らないので大きめに崩してください(1センチほどにカットしてもOKです)

②蕎麦おにぎり



《材料》

- ゆで蕎麦半袋
- ごま油大さじ1
- 4倍濃縮だしつゆ大さじ1位
- ご飯茶碗一杯位
- 白葱 10センチ位
- すりごま大さじ1位
- かつお節 2g位
- 大葉4枚

《作り方》

- 1、白葱をみじん切りにする、蕎麦を1～2センチ位に切る
- 2、フライパンにごま油を入れて蕎麦を少しカリッとなるまで炒めてだしつゆで味をつける
- 3、ごはん、1の白葱、かつお節、いりごまを加えてきつと炒める
- 4、ラップでおにぎりにして大葉をつけて握って出来上がり

《調理のポイント》

蕎麦がごま油を吸って少しカリッとなるまで炒めてだしつゆを染み込ませ味をつける

②あんかけ揚げそば



《材料》

ゆでそば 2袋
八宝菜の素
豚こま 100グラム
ニンジン 1/3本
チンゲンサイ 1株
うずらの卵 4つ
きくらげ 1袋
シーフードミックス ひとつかみ
サラダ油 大さじ4

《作り方》

シーフードミックスを解凍しておく。

うずらの卵は茹でて殻を剥いておく。

キクラゲはぬるま湯でもどしてひとくち大に切っておく。

ニンジン、チンゲンサイをざく切りにする。

フライパンにサラダ油を入れて熱し、茹でそばの麺を揚げ焼きにする。両面こんがりとしたら、皿に盛っておく。

同じフライパンで豚こまを炒め、火が通ったらシーフードミックス、ニンジン、チンゲンサイを入れて炒める。

八宝菜の素とキクラゲを加えてとろみがつくまで加熱したら、うずらの卵を入れて火を止める。

揚げ焼きにしたそば麺のうえにかけて、できあがり。

《調理のポイント》

特になし

②③ そば焼きそばパン



《材料》

そばの茹で麺 1袋
8枚切り食パン 2枚
キャベツ 2枚
焼きそばの粉 1袋

《作り方》

そばの麺で焼きそばを作る。
パンに挟んで食べやすい大きさに切る。

《調理のポイント》

なし

④揚げ乗っけそば



《材料》

茹でそば 2袋
厚揚げ 1/2枚
大根おろし 大さじ2
醤油、みりん 適量
かつお節 ひとつかみ

《作り方》

厚揚げを一口大に切って、好みの味付けで煮る。
大根おろし、厚揚げ、かつお節を茹でそばのうえに乗せる。

《調理のポイント》

なし

②⑤釜玉そば



《材料》

茹でそば 1袋

生卵 1個

だし醤油 大さじ1

粉末和風だし 小さじ1/2

《作り方》

茹でそばに生卵を乗せて、醤油と粉末だしをかけて混ぜるだけ。

《調理のポイント》

なし

②⑥ゆで蕎麦簡単チヂミ



《材料》

ゆで蕎麦	1袋	
ニラ	1/2束	
青ネギ (細ねぎ)	2本	
にんじん	1/3本	
薄切り豚バラ肉	3枚	
水	150cc	
卵	1個	
米粉	大さじ3	
オイスターソース		大さじ1
塩	小さじ1/2	
みりん	大さじ1	
ごま油	適量	

《作り方》

- ① ゆで蕎麦 1/2 袋と水を合わせてミキサーにかけ、液状にする。
- ② ニラは長さ3センチ、ネギは斜め切り、にんじんは千切り、豚バラ肉は1センチ巾、残った蕎麦もざく切りにする。
- ③ 豚バラ肉は、フライパンでカリカリ気味に焼く。
- ④ ①に②と③、ごま油以外の材料を全て入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、④をお玉一杯分ほど入れて、中火で、焼き目がつくくらい、よく焼く。
- ⑥ ポン酢やラー油などをつけて。

《調理のポイント》

少し生地が緩くても、よく混ぜてからフライパンに入れて焼く。
溶けるチーズやゴマを入れても美味しい。

②7 そば焼きそば



《材料》

茹でそば麺 2袋

焼きそばの粉 2袋

キャベツ 2枚

かつおぶし お好みで

《作り方》

キャベツを一口大に切り、フライパンで炒める

茹でそばの麺を入れてほぐし、焼きそばの粉で味をつける

器に盛って、お好みでかつおぶしをかける

《調理のポイント》

なし

②⑧ナポリタンそば



《材料》

茹でそば麺 2袋
玉ねぎ 1/4個
ウインナー 2本
ケチャップ 大さじ4
顆粒コンソメ 小さじ1
サラダ油 大さじ1

《作り方》

玉ねぎを薄切りにする。ウインナーは斜めに薄く切る。

熱したフライパンにサラダ油を入れて、玉ねぎを炒める。

玉ねぎがしんなりしたらウインナーとそばの麺を入れてほぐすように炒め、ケチャップとコンソメを加えてよく混ぜる。

《調理のポイント》

特になし

②9蕎麦団子 ~柿の種混ぜてみた~



《材料》

蕎麦

柿の種 わさび味

《作り方》

- 1 蕎麦をこねこね潰す
- 2 柿の種を潰すように殴る
- 3 ピンポン玉サイズにまるめる

《調理のポイント》

なし

③⑩ そばさし



《材料》

そば(江戸屋さん産)

《作り方》

そば自体は茹でて冷やすだけ！

《調理のポイント》

なし

③春巻き揚げたしおろし蕎麦



《材料》

蕎麦 40g 位、春巻きの皮 2 枚、大根おろし少々、ねぎ少々、カツオ節少々、麵だし

《作り方》

蕎麦を湯がき水で冷やす。春巻きの皮に冷やした蕎麦を水とき片栗粉を糊にして包む。多めの油で、蕎麦春巻きにキツネ色に焦げ目がつくまで揚げ焼きし、揚げたらキッチンペーパーなどで油をきる。蕎麦春巻きを半分に切り、皿の中央に盛り、大根おろし、ねぎ、カツオ節を添え、つゆびたしをして完成。

《調理のポイント》

なし

③ソバとオリーブ



《材料》

基本の材料

そば 人数分

オリーブオイル 適量

岩塩 適量

(以下はお好みで)

豆乳(無調整) 適量

小ネギ、大葉、焼き海苔、わさびなどお好みの薬味

季節の野菜 肉(茹で豚やサラダチキン)油揚げ、豆腐など(タンパク質)

《作り方》

1. 野菜や肉を添える場合は、湯通ししたり、食べやすい大きさにカットしておく
2. そばを茹でる
3. 水でしめて水分をきり、皿に盛る
4. 小ネギなどの薬味を盛り付け、上から岩塩とオリーブ油をかける

基本的には以上

5. 食べている途中で、豆乳を加えてマイルドに味変させる
6. 栄養分を補いたい時は、用意した旬の野菜やタンパク質類も一緒に食べる

《調理のポイント》

とにかく、そば、塩、オリーブ油の素材が美味しければ、それだけで充分です。

③そばで簡単ランチ



《材料》

そば 2袋 ソース 豆乳 350cc アボカド 一個 とうふ 四分の1
ほんだし 大1 塩 ひとつまみ 胡椒 少々 めんつゆ 大2

そばの上トッピング

さつまいも 4切れ 厚揚げ 一口サイズ四枚 アボカド 二枚 トマト 一枚
キノコ 少々 ナス 四切れ

《作り方》

そばを二袋茹でる。

湯で上がったら、ザルにあげて水洗いする

フライパンにオリーブオイルを少々入れ、アボカドのみじん切りを炒める。炒まったら、豆乳と手でほぐした豆腐を入れて加熱する。

ほんだし、塩、胡椒、めんつゆを入れてソースは完成です。

上にのせるトッピングは、家に残っている野菜など何でもあいます。今回は少量の油で全て素揚げにしました。

《調理のポイント》

暑い時期はこのままソースを冷やして冷製そばで食べるのもよし、ソースを沢山かけてチーズをトッピングしてグラタンそばとしても美味しいです。是非とも温、冷を試して貰いたいです。

③ナポリタンそばパン



《材料》

茹でそば麺 1袋
食パン8枚切り 2枚
ケチャップ 大きじ4
玉ねぎ 1/4

《作り方》

そばの麺と玉ねぎとケチャップ
を炒めてナポリタンをつくり、食
パンに挟む

《調理のポイント》

なし

③⑤あんかけそばのサラダ風



《材料》

茹でそば麺 1袋

八宝菜の素

うずらの卵、にんじん、キクラゲなどお

好みの具材 適量

《作り方》

茹でそば麺をお湯にさっとくぐらせ、水で洗って器に盛る

八宝菜の素で味をつけた具材をかける

《調理のポイント》

なし

③⑥ そばの鯖カレーソース



《材料》

そば 2人分
鯖水煮缶 1缶
醤油麹 大さじ 2
みりん 大さじ 1
カレー粉 小さじ 1.5
水菜 適量
ミニトマト 5個

《作り方》

- ①鯖水煮缶の水気を切ってから、フライパンに入れ箸で細かくほぐす。
- ②水菜とトマトは洗って、水菜は3センチ、ミニトマトは半分に切っておく。
- ③火をつけて、醤油麹・みりん・カレー粉を入れてよくなじませる。
- ④そばを湯がいて水冷し、器に盛ったら、真ん中に味付けした鯖カレーを乗せ、水菜とミニトマトを飾る。

《調理のポイント》

鯖水煮缶は、火を付ける前に良くほぐしておいてください。