



我が家のおすすめ

至福のそば

(スイーツ部門)

Recipe collection



目次

スイーツ部門

特別賞

- ①そばモンブラン P 1

入賞

- ①ソバスクチーズケーキ P 2
②蕎麦尽くしチョコサラミ P 3
③弾む食感！ゆでそばサーターアンダギー P 4

応募作品

- ①二八ブリトー P 5
②そば粉と豆乳のカリカリドーナツ P 6
③そば湯のゼリー P 7
④そばクッキー P 8
⑤そばゆの水ようかん P 9
⑥蕎麦とくるみのシフォン P 10
⑦そばパウンドプレート P 11
⑧蕎麦あずきミルクムース風 P 13
⑨コロコロそばクッキー P 14
⑩炊飯器 de 蕎麦と小豆のふんわりケーキ P 15
⑪贗作:福井蕎麦粉で朝食を P 16
⑫Galette de 越前 P 17
⑬そば粉カステラ P 18
⑭そばころん P 19
⑮ゆでそばのパンナコッタ…めんつゆ練乳ソースをかけて P 20
⑯SOBA man P 21
⑰soba man P 22
⑱SOBA マンジエ P 23
⑲型のいらない蕎麦タルト P 24

スイーツ部門 特別賞

①そばモンブラン



《材料》

6 個分

そば粉 120g、熱湯 150ml、きび砂糖 75g、
豆乳ホイップ 150ml、きび砂糖 15g、そばの実大
さじ 3(大さじ 2 は塩少々を入れてゆで、残りは
乾煎りする)、カステラ適量

《作り方》

①鍋に水と塩を少々入れ、そばの実大さじ 2 をゆで水を切っておく。そばの実大さじ 1 は乾煎りする。

②そば粉に熱湯を半量注ぎ、素早く強く菜箸でかき混ぜる。残りの熱湯も入れてさらにかき混ぜ、きび砂糖も加え、筋目が消えないくらいの状態にする。

③豆乳ホイップにきび砂糖を入れ、9分立てくらいにし、ゆでたそばの実を混ぜる。

④カステラを1センチの厚さに切り、直径6センチ程度のコップの縁で円く抜く。

⑤口金をつけない絞りだし袋に③を入れ、カステラの上に山だかに絞る。

⑥星形の口金をつけた絞りだし袋に②を入れ、⑤の上に渦巻き状に絞る。

⑦仕上げに乾煎りしたそばの実をトッピングする。

《調理のポイント》

そば粉に熱湯を入れて混ぜるとき、とても力が要りますが、負けずに素早くしっかりとかき混ぜてください。お湯の温度が低かったり、混ぜ方が遅かったりすると、ダマになります。

スイーツ部門 入賞

①ソバスクチーズケーキ



《材料》

15センチ型 1台分

クリームチーズ	300g
グラニュー糖	105g
全卵	150g
生クリーム	150g
そば粉	50g

《作り方》

【下準備】

- ・クリームチーズを室温に戻しておく
- ・15センチ型（5号）の側面にバター（分量外）を塗って、グラニュー糖をまぶしておく。底にはオーブンペーパーを敷く。
- ・オーブンを230℃に余熱しておく（温度機能が無い場合は最高温度で可）

【作り方】

- ①ボウルにクリームチーズを入れて、手もしくはホイッパーでなめらかになるまでほぐす。
- ②グラニュー糖を加えて、混ぜる。
- ③そば粉を加えて、混ぜる。
- ④ほぐした全卵を2～3回に分けて加えて混ぜる。
- ⑤生クリームを加えて、混ぜる。
- ⑥最後ゴムベラに持ち替えて全体的に生地が混ざったら用意した型に入れる。230℃に余熱したオーブンで25～30分程度焼き上げる。
（この際、焼き時間は表面の焼き色を見て微調整する。）
- ⑦オーブンから取り出し、すぐに型から網や板に外す。
- ⑧冷蔵庫で冷やして完成
（ラップをしておくこと乾燥を防ぐことができる）

《調理のポイント》

- ・クリームチーズは固いま調理するとダマになってしまうので必ず室温に戻す。冬場など寒い時期はクリームチーズをほぐす際、少しボウルに熱を与えてほぐすと良い。
- ・あまり念入りに混ぜすぎると泡立ってしまい空気が入り込んでしまうので、混ざったと思ったら次の材料を入れてしまう。

②蕎麦尽くしチョコサラミ



《材料》

チョコレート（ダーク）100g
生クリーム 60g
そば粉 20g
そばぼうろ 50g
蕎麦の実 30g
好みのナッツ（素焼き無塩）
20g
あら塩 少々
そば茶 大匙1/2
粉糖 大匙1

《作り方》

1. オーブンを170度に予熱し、そば粉・そばの実を鉄板に薄く広げ150度で15分焼く（オーブンがない場合には、それぞれフライパンで中火にかけて炒めればOK（そば粉で4分程度））
2. ナッツは包丁で粗く刻み、そばぼうろは袋に入れ綿棒で5～6回たたき（大きめに砕く）
3. 鍋に生クリームを入れ沸騰させ、刻んだチョコレートを入れたボウルに注ぎしばらく置く。
4. ③のチョコレートに空気を入れないようにゴムベラで混ぜ、①のそば粉を加えて混ぜ全体が均一になるようにする。
5. ④のチョコに砕いた蕎麦ぼうろ・ナッツ・①の蕎麦の実と塩を加えて混ぜ、広げたラップに細長く乗せる。
6. ラップでチョコを包み、円柱状にして冷蔵庫で4時間ほど冷やす。
7. そば茶をミルにかけ粉状にして粉糖と混ぜ、冷えた⑥のチョコレートにまぶせば出来上がり

《調理のポイント》

チョコレートは常温に戻したものを使用してください。

③弾む食感！ゆでそばサーターアンダギー



《材料》

材料10個分

ゆでそば…100g

小麦粉…150g

ベーキングパウダー…小さじ2

上白糖…60g

卵…1個(50g)

サラダ油…小さじ1

バニラエッセンス…10振り

《作り方》

1、ビニールのジッパー付き保存袋にすべての材料を入れ、そばを潰しながら粉気がなくなりひとまとまりになるまで袋の上から揉みます。

2、(1)を10等分し丸めます。

※使い捨てゴム手袋を使用し、手のひらにサラダ油を薄く塗って丸めると丸めやすいです。

3、鍋にサラダ油を入れ、火をつける前に丸めたサーターアンダギーを入れる。それから火をつけ中火で揚げる。

焦げやすいので火加減に注意して揚げてください。表面がパクッと割れてきつね色に揚がればできあがりです。

《調理のポイント》

特になし

スイーツ部門 応募作品

①二八ブリトー



《材料》

そば粉 80g
小麦粉 20g
サラダ油 大きじ 1.5
塩 小さじ 1/4
卵 1個+水 合わせて 175ml

ハムまたはベーコン 8枚
スライスチーズ 8枚

《作り方》

そば粉と小麦粉、塩をボウルに入れ、まぜる。

溶かした卵と水をボウルに入れてダマにならないようまぜ、油を加えてさらにまぜる。

温めたフライパンや卵焼き器に大きじ 2 ほど生地を入れ、広げて焼く。

焼き色がついたら裏返し、両面が焼けたら器にとりチーズ、ハムを乗せてはしから巻いていく。

《調理のポイント》

生地の粘性が高いため、焼くときに流し込んだままだと分厚くなってしまいます。

生地を流し込んだらすぐ広げてください。

②そば粉と豆乳のカリカリドーナツ



《材料》

そば粉 120 グラム

薄力粉 30 グラム

ベーキングパウダー 小さじ1

豆乳 70ml

砂糖 50 グラム

《作り方》

材料をすべて混ぜ、生地を8等分する。

ドーナツ状に手で形を整え、平たくしてから熱した油できつね色になるまで揚げる。

《調理のポイント》

平たくして揚げるとカリカリ食感。

生地を厚めにするとかなり弾力があります。

③そば湯のゼリー



《材料》

そば湯 400ml、きび砂糖 20g、ア
ガー10g、黒蜜・きなこ適量

《作り方》

- ①きび砂糖とアガーは合わせておく。
- ②鍋にいれた 40℃くらいのそば湯に①を少しずつ振り入れながら、泡立て器で混ぜる。
- ③鍋を火にかけて、沸騰直前まで温めて、完全に煮とかす。
- ④火から下ろしてバットに移し、冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤適当な大きさに切り分け、器に盛ったら、黒蜜ときなこをかける。

《調理のポイント》

そばの風味が命なので、そば粉 100%のそば湯を用い、下の方に沈殿したなるべく濃い部分を使ってください。

④そばクッキー



《材料》

A(薄力粉 80g、そば粉 80g、紛糖 40g、アーモンドパウダー30g、ベーキングパウダー小さじ半分)

B(太白ごま油 60ml、豆乳 40ml、メープルシロップ 30ml)

ゆでそば 50g(2~3 ミリの長さに刻んだもの)

《作り方》

①ボウルに A をすべて入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。

②別の小さめのボウルに B をすべて合わせ、泡立て器で攪拌する。

③①に②を入れて混ぜる。ざっくり混ぜたら、ゆでそばも入れてまとめる。

④③を、直径 5 センチ、厚さ 5 ミリくらいの円形にして、天板に並べる。

⑤180℃のオーブンで、20 分焼く。

《調理のポイント》

ゆでそばはできればそば粉 100%のものを使ってください。しっかり水にさらして水気を切ってから刻むと、後から生地混ぜるときにほぐれやすくなります。

⑤そばゆの水ようかん



《材料》

5人分(タッパー中1個分)

蕎麦湯 300cc

こしあん 250g

黒糖 15g

粉末寒天 2g

《作り方》

①鍋に蕎麦湯、粉末寒天、黒糖を入れ加熱しながらよく溶かす。

②こしあんを(味噌を溶かすように)少しずつ加える。

③火を止めて、粗熱を取りながら10分ほどまぜ続ける。

④茶こしでこしながらタッパーに流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

《調理のポイント》

①の工程で、沸騰させるくらいしっかり加熱し寒天を完全に溶かしきる。

③の工程はようかんが分離しないためにしています。

⑥蕎麦とくるみのシフォン



《材料》

●シフォン 21 センチ型 (シフォンケーキ)

そば粉 50g、薄力粉 50g、卵黄 4 個
卵白 5 個、グラニュー糖 90g

サラダ油 60g

牛乳で煮だしたそば茶 70ml (そば茶
小さじ 2 牛乳 150ml)

素焼きクルミ 60g

●そばチョコ (トッピング)

ホワイトチョコ 50g

炒ったそば粉 25g、そば茶 適量

《作り方》

1. そば粉・薄力粉をふるいにかける。
2. そば茶小さじ 2 に牛乳 150ml を入れて火にかけて沸かし、沸騰したら蓋をして 3 分ほど蒸らしてから濾し 70ml 確保する。(絞って OK)
3. ボウルに卵白を砂糖を一つまみ入れてハンドミキサーで泡立てる。8 割ほど泡立ったら砂糖を大匙 1 入れハンドミキサーを高速で泡立て、砂糖を大匙 1 泡立てるを繰り返す、砂糖がなくなったらぴんと角が経つまで泡立て、その後低速で卵白のキメを整える。
4. 別のボウルに卵黄にサラダ油・そば茶を煮出した牛乳・そば粉&薄力粉を入れ、ハンドミキサーで中速で乳化させる。
5. ④のボウルに卵白を半分入れてゴムベラで混ぜる。残りの卵白を入れて混ぜてまだ混ざりきらないところに軽く砕いたクルミを入れて混ぜる。
6. シフォンケーキの型に入れ、200 度に予熱したオーブンに入れて 170 度で 30 分焼き、焼きあがったら 10 センチほどの高さから軽く落としひっくり返し一晩冷ます。
7. そばチョコを作る。オーブンの鉄板にそば粉をふるい 160 度のオーブンで 15 分加熱する。ホワイトチョコと粗熱がとれたそば粉ボウルに入れ湯煎にかけて溶かす。
8. ⑥のシフォンケーキを型から外し、そばチョコでトッピングし仕上げにそば茶を振りかければ出来上がり

《調理のポイント》

卵は必ず常温に戻したものを使用してください。

⑦そばパウンドプレート



《材料》

●そばのパウンドケーキ

そば粉 65g、薄力粉 65g

ベーキングパウダー2g

グラニュー糖 130g

卵 110g、無塩バター 130g

そば茶 50ml、グラニュー糖 20g

●そばチョコ、ホワイトチョコ 50g

炒ったそば粉 20g

(トッピング用炒ったそばの実)

●そばみそ

赤味噌 小さじ2、炒ったそば粉 10g

砂糖 小さじ2、みりん 小さじ1

酒 小さじ1、白ゴマ油 小さじ1

《作り方》

そばのパウンドケーキ

準備：材料をすべて常温に戻しておく。

そば粉・薄力粉・ベーキングパウダーをまぜてふるっておく。

オーブンを180度に予熱しておく

パウンド型にクッキングシートをカットし型にはめておく。

1. バターにグラニュー糖を加え、ハンドミキサー高速で5分間混ぜる。
2. ①にとき卵を4回に分けて加える（加えるたびにハンドミキサー高速で2分以上混ぜる）
3. ②にそば粉・薄力粉・ベーキングパウダーを加えゴムベラで混ぜる。
4. パウンド型に生地をいれて隅にも生地が入るようにゴムベラで抑える。
5. 180度のオーブンで35分～40分（串を刺しても生地がつかなくなるまで）焼く
6. 焼いている間に、【そば茶シロップを作る】鍋にそば茶を50ml 淹れグラニュー糖20gを加えて加熱し溶かす。
7. パウンドケーキが焼けたら、パウンド型ごと10センチほどの高さから落とし、型からはずす。
8. パウンドケーキの上部にシロップを刷毛で塗り冷ます。

【そばチョコ】

1. そば粉をフライパンで中火にかけ乾煎りする。

2. ホワイトチョコを湯煎で溶かし、①のそば粉を加えて出来上がり

【蕎麦みそを作る】

1. 材料をすべて鍋に加えて中火にかけて煉れば出来上がり。

【盛り付ける】

お皿に蕎麦みそを塗り、パウンドケーキを1.5センチほどにカットしたものをのせて、そばチョコをたらしてそば茶の実（炒ったそばの実）をトッピングすれば出来上がり

《調理のポイント》

バターとグラニュー糖を加えたときは5分、玉子を加えた後はハンドミキサーを高速で2分以上しっかりかけてください。

⑧蕎麦あずきミルクムース風



《材料》

市販のゆで蕎麦半袋
ゼラチン 5g(ふやかし水大さじ2位)
牛乳 200ml
甘み付き茹で小豆 100g 位
きな粉少々
飾り用ミント(無くてもOK)

《作り方》

- 1、ゼラチンに水を加えふやかしておく、飾り用あずきを少しとっておく
- 2、牛乳、蕎麦、あずきを鍋に入れ中火で温めながらまぜあわす(沸騰させない)
- 3、あら熱をとってからふやかしたゼラチンを混ぜ、ミキサーにかけトロトロになったら器に入れて冷蔵庫で冷やしかためる
- 4、きな粉、あずき、ミントをのせて出来上がり

《調理のポイント》

沸騰させない事と、きな粉を茶こしでふりかけると綺麗になります

⑨コロコロそばクッキー



《材料》

バター100 g、きび砂糖 40 g、ふくこむぎ 70 g、片栗粉 40 g、アーモンドパウダー30 g、あらびきのそば粉 50 g

《作り方》

- ① バターを室温に戻してボウルに入れ柔らかく練り、きび砂糖を加えてよく混ぜる
- ② ふくこむぎをふるって①に片栗粉、アーモンドパウダー、そば粉を混ぜる
- ③ ②を少しずつ指でちぎり、手のひらで丸め、冷蔵庫で30分ほど休ませる
- ④ オーブンシートを引いた天板に③を並べ170度に余熱したオーブンで20分焼く

《調理のポイント》

特になし

⑩炊飯器 de 蕎麦と小豆のふんわりケーキ



《材料》

蕎麦粉 50 グラム
卵 2 個
パウチぜんざいパックの小豆 大さじ 2 程
パウチぜんざいパックの汁 40cc
砂糖 大さじ 2
サラダ菜 20cc

《作り方》

- 1、卵 2 個を卵白と卵黄に分けて、卵黄、ぜんざいの汁、サラダ油、蕎麦粉を混ぜておく。
- 2、別のボールで卵白、砂糖でメレンゲを作る。
- 3、1 にメレンゲを 2、3 回に分けて混ぜ合わせ炊飯器に入れて普通モードで炊飯ボタンを押して出来上がり。

《調理のポイント》

メレンゲをきちんとツノが立つまで混ぜ、あまり混ぜ過ぎないことです。

①鷹作：福井蕎麦粉で朝食を



《材料》

- ・蕎麦粉 50g…3つ分
- ・塩 1g
- ・水 130ml 程度
- ・油 適宜
- ・黄桃（缶詰）3切れ
- ・ホイップクリーム 70cc＋・砂糖 小さじ2
- ・干し梅シート 6枚
- ・ミントの葉、メープルシロップなど

《作り方》

- ①前日、あるいは数時間前に、蕎麦粉と塩をよく混ぜて、水を加えて冷蔵庫で寝かす。
 - ②フライパン（20cm以下）を熱し、油を引く。お玉に1杯弱の①を流し入れて、丸くなるよう伸ばして両面を焼く。
 - ③ガレットは、火からおろして冷ましておく。
 - ④クリームは緩めに泡立てて、角が立つ前あたりで砂糖を加える。黄桃は、卵黄大に見えるように丸い所だけ横にスライスしておく。
 - ⑤皿にガレットを敷いて中心10cm角にこんもりクリームを盛り、中心に黄桃を載せる。
 - ⑥全体が真四角になるようにガレットの縁を織り込み、ベーコンに見立てた干し梅シートを隙間に散らす。缶シロップで黄桃や干し梅に照りをつける。
- ※好みでミントの葉を散らしたり、メープルシロップをかけたりする。

《調理のポイント》

- ・ガレットのタネは、寝かす時間が必要。量が食事用だと少ないが、スイーツということで。
 - ・クリームはホイップ済みのものでもOK
- 白身に見えるには市販の杏仁豆腐、牛乳プリンも使えそう。

⑫Galette de 越前



《材料》

3 個分

- ・蕎麦粉 50g
- ・塩 1g
- ・水 130ml 程度
- ・油 適宜
- ・市販の水ようかん塩味 1 個
(福井産なら 3.4 切)
- ・LOTTE 爽 バニラ 1 個 またはあわら産梨
- ・板チョコ、ミントの葉など適宜

《作り方》

- ①前日、あるいは数時間前に、蕎麦粉と塩をよく混ぜて、水を加えて冷蔵庫で寝かす。
- ②フライパン (20cm 以下) を熱し、油を引く。お玉に 1 杯弱の①を流し入れて、丸くなるよう伸ばして両面を焼く。
- ③ガレットは、火からおろして冷ましておく。
- ④皿にガレットを敷いて、中心 10cm 角に水ようかんをスプーンでスライスして敷く。板チョコをピーラーで削り、アイスも荒く崩しておくが、とけすぎないように注意。
- ⑤全体が真四角になるようにガレットの縁を織り込み、中央におろしに見立てたアイスを盛り付ける。ネギの代わりにミントの葉、鯉節に見立てた削りチョコをのせてどうぞ。

《調理のポイント》

- ・ガレットのタネは、事前に寝かす。

⑬ そば粉カステラ



《材料》

そば粉 70g
小麦粉 50g
タンサン 4g
ベーキングパウダー 4g
全卵 2個
上白糖 150g
クルミ 50g
サラダ油 125cc
18センチのケーキ型

《作り方》

1. オーブンを 150 度にしてクルミを 15 分焼く。焼けたら 5 ミリ角にカットする。
2. そば粉、小麦粉、ベーキングパウダー、タンサンをふるって合わせておく。
3. ボウルに卵と上白糖を入れて泡立て器で混ぜる。砂糖が混ざったら、少しずつ油を入れてしっかり混ぜる。
混ざったら、ふるった粉を入れ混ぜる。
最後にクルミを入れさっくり混ぜる。
4. ケーキ型にまんべんなく油を塗り、小麦粉をまぶす。そこに生地を入れ、オーブン 170 度で 30 分焼く。
5. 焼けたらオーブンから出して、そのまま冷めるまで置いておく。

《調理のポイント》

油が分離ないようにしっかりと混ぜることが大切です。
生地ができたら、出来るだけすぐにオーブンに入れてください。

⑭ そばころん



《材料》

- ・そば粉 50g
- ・牛乳 小 1.5
- ・片栗粉 30g
- ・きび砂糖 25g
- ・卵黄 1 個分

《作り方》

- ①卵黄ときび砂糖を ボールに入れて混ぜます
- ② ①に牛乳を入れ さらに混ぜます。
- ③合わせておいた粉を ②に入れて まとまるまで 混ぜ合わせます。
- ④まとめた 生地を 1 個 30g 位に丸め オープンシートを敷いた天板に並べ 160℃に温めたオーブンで 17 分焼きます。
- ⑤粗熱をとって ビンなどに保存します。

《調理のポイント》

前もって 粉類は あわせておきます。

⑮ゆでそばのパンナコッタ…めんつゆ練乳ソースをかけて



《材料》

材料4～5個分

【パンナコッタ材料】

- ・ゆでそば…100g
- ・牛乳…300g
- ・生クリーム…200g
- ・シュガーカット…大さじ4
- ・板ゼラチン…4枚(1枚1.5g)

【ソース材料】

- ・ゆでそばに添付のめんつゆ(ストレートタイプ)…大さじ4
- ・加糖練乳…大さじ4

《作り方》

- 1、板ゼラチンは冷水に浸けて戻しておく。
- 2、ミキサーにゆでそば、牛乳を入れて20～30秒攪拌する。
※そばはトロトロになるまで攪拌せず、形が残っているほうが食感がいいです。お好みで攪拌時間は調節してください。
- 3、鍋に(2)を移しシュガーカットを加え、温くなるまで加熱し、火を止めてから水分を切った板ゼラチンを入れ、混ぜて溶かす。ゼラチンが溶ければ冷たい生クリームを加える。まんべんなく混ぜる。
- 4、(3)をグラスに注ぎ冷蔵庫に入れる。固まればめんつゆと練乳を同量ずつ混ぜ合わせたソースを大さじ1かける。そばとミントを飾りできあがりです。

《調理のポイント》

特になし

⑩SOBA man



《材料》

薄力粉、30g. ベーキングパウダー、少々
福井県産そば粉、6g
牛乳、20ml. 砂糖、7.5ml 胡麻油、3.75ml
塩、少々、
肉種- 豚挽肉、25g. ねぎ、6g. 生姜、1g
酒、1g. 胡麻油、3.75ml. 醤油、3.75ml
塩、胡椒少々
打ち粉、適量、そばのむき実、適量
醤油麴、3g

《作り方》

1. ボールに薄力粉、そば粉、ベーキングパウダーを入れて手でさっと混ぜ合わせる。
別のボールに残りの生地材料を入れて混ぜ合わせた粉を加える。
2. 手で大きく混ぜ、粉と水分を馴染ませる。水気が全体にいきわたったら、更に指先でつかむようにしながら、生地を練り合わせる。
3. 粉っぽさがなくなり、全体がまとまったら、乾燥しない様にラップをかけ、室温で10分置く。
4. ネギはみじん切りにして、醤油麴、そばの実、肉と共に粘りが出るまで粘る。
5. 長さ2.5cmで、平らにする。
6. 手のひらに生地をのせて、肉だねを入れる。
7. フライパンに油をひいて、弱火で5分蒸し焼き、強火で水分がなくなるまで、10秒ほどで焼き上げる。

《調理のポイント》

蒸し焼きする事により、蕎麦が香ばしく風味を増して、味わい深くなります。

越前塩で食べるか

山椒粉も良く合います。

⑰soba man



《材料》

薄力粉、20g. 蕎麦粉、17.5g. ベーキングパウダー、少々、牛乳、20ml. 砂糖、15ml

胡麻油、3.75ml. 塩、少々、打ち粉、適量

肉だね、豚挽肉、25g. ねぎ、6g. 生姜、1g

酒、1g. 胡麻油、3.75g. 醤油麴、3.75g

蕎麦のむき実、適量、油、少々

《作り方》

1. ボールに薄力粉とベーキングパウダー、そば粉を入れて、手でさっと混ぜる。
2. 1 に牛乳、胡麻油を入れ粉っぽさがなくなるまで、全体を混ぜ合わせる。
3. 乾燥しない様にラップをかけて室温で 10 分置く。
4. ねぎはみじん切りにして、肉をいれて調味料を入れ、そばの実もいれ粘りがでるまで混ぜる。
5. 3 を平らにする
6. 手のひらにのばした所に、4 の肉だねをいれて、閉じてくる。
7. 仕上げにそばの実を載せる。
8. フライパンに油をいれ、弱火で 5 分、仕上げに強火で、10 秒で水分をとばす。

《調理のポイント》

蒸し焼きする事により、蕎麦が香ばしく風味を増して、味わい深くなります。

越前塩で食べるか山椒粉も良く合います。

⑱SOBA マンジエ



《材料》

本みりん、60ml. 水、50ml. 蕎麦茶、15ml
ゼラチン、5g. 水、5g. 牛乳、100ml
生クリーム、100ml. グラニュー糖、5g
ミルミル、少々

《作り方》

1. みりんを鍋に入れて、半量になるまで煮詰めてシロップにする。
2. 1の半分は完成後にミルミルと混ぜてかけるシロップにする。
3. 1の残りに、牛乳、生クリームを入れて沸騰直前まで温める、水でふやかしたゼラチンを入れて溶かす。

4. 蕎麦茶を入れてふやかす。
5. 粗熱がとれたら、3.に混ぜる。
6. 器に移す。
7. ブラマンジエが固まったら、シロップをかけて仕上げる。

《調理のポイント》

蕎麦茶を混ぜるときに、
味見をして、調整します。

①9型のいらない蕎麦タルト



《材料》

- タルト台
- そば粉 60g
- 薄力粉 60g
- サラダ油 50g
- 全卵 20g
- 砂糖 30g

●フィリング

- そば粉 30g
- 全卵 タルト台で使った残り全て (約 30g)
- 砂糖 30g
- バター 30g
- バナナ 1本

《作り方》

下準備

バターを常温に置き柔らかくする。

オーブン用天板にクッキングシートをひく。

- 1、フィリング用のそば粉をフライパンでそばの香りがふわっとするまで炒り冷ましておく。
- 2、タルト台をつくる。ボウルに油、砂糖、全卵 20g を入れて泡立て器でよく混ぜる。卵の黄色がクリーム色になるまでしっかり混ぜ合わせる。
- 3、泡立て器を外し、タルト台用のそば粉と薄力粉を合わせてふるい入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。できるだけ練らない。まとまったらラップに包む。
- 4、フィリングを作る。室温で柔らかくしたバターに砂糖、残りの全卵、炒ったそば粉を混ぜる。
- 5、クッキングシートを敷いた天板の上にタルト生地を置き、麺棒や手で 5mm 位の厚さに伸ばす。真ん中にフィリングを 10~13cm くらいの円になるように置き、1cm 厚さに切ったバナナを重ねる。
- 6、フィリングの周りの生地をフィリングを包むように折る。割れやすいが、割れたところ

は手をつまんで生地をつなぐ。

7、180℃で予熱したオーブンで30分焼く。

《調理のポイント》

タルト生地は切るように混ぜるとサクサクに仕上がります。

フィリングのそば粉は軽く炒ってそば粉の香りを引き出します。

タルト生地は割れやすいので直接天板の上で成形してください。割れても指で摘んだり押しえたりして穴を埋めると繋がります。

フィリングの上にバナナを置いたあと、更に冷凍ブルーベリーやチョコレートなどをトッピングして焼いても美味しいです。