

【スイーツ部門】

そばモンブラン

中島 香苗さん（福井市）

材料 6個分

〈そばクリーム用〉

そば粉…120g

熱湯…150ml

きび砂糖…75g

豆乳ホイップ…150ml

きび砂糖…15g

豆乳ホイップ…150ml

そばの実…大さじ3

カステラ…適量

粉糖…適量

作り方

- 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。大さじ1はから炒りする。
- 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丸く抜く。
- 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。
- 口金をつけない絞りだし袋に③を入れ、カステラの上に山高に絞る。
- 豆乳ホイップ（そばクリーム用）を8分立てにする。
- 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。
- ⑤を3回に分けて加え、ダマを崩すようにホイッパーでよく混ぜる。
- モンブラン用の口金をつけた絞りだし袋に⑦を入れ、④の上に渦巻き状に絞る。
- 仕上げに粉糖をふり、から煎りしたそばの実をトッピングする。

ポイント

一般的なモンブランより、甘さもカロリーも控えめ。そばがきをアレンジしたクリームは、そばの風味が際立ちます。そばの実も使い、そばのおいしさを存分に。そば粉に熱湯を入れて混ぜるときは力が要りますが、頑張ってかき混ぜて！お湯がぬるかったり混ぜ方が遅かったりすると、ダマになります。

上位入賞の10作品のレシピは、「ふーぼ」でも紹介しています。



check!

我が家の
おすすめ

至福のそばコンテスト

レシピ

特別賞3作品レシピ



福井県が誇る「そば」を、自宅でおいしく食べるためのアイデアレシピ。特別賞に選ばれた3作品をご紹介します。

\\ 我が家のおすすめ至福のそばコンテスト //

そば及びそば粉を使って家庭で楽しめる未発表のレシピを、令和3年7月21日から9月10日まで募集。県内外から多数の作品の応募があり、特別賞3作品および入賞7作品が選ばれました。

主催：福井県 協力：天谷調理製菓専門学校 協賛：(株)ふくいブルー

いにしへの時代から伝わる。

しゅくだいに 蘇生苧谷石 福井の輝き。ふくいブルー。

【アイデア料理部門】

ひとくち海老天蕎麦

重久 理衣子さん
(福井市)

材料 20個分(2~3人前)

ゆでた蕎麦…75g
たこ焼き粉…100g
※パッケージ記載の分量
水…300cc
卵…1個
顆粒だし…小さじ1
むきえび(小・冷凍可)…20尾
料理酒…大さじ2
ねぎ…適量
天かす…適量
トッピング
ねぎ…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むきえびに料理酒をかけ、水気をキッチンペーパーで拭き取る
- ②ねぎを小口切りにする
- 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ばし、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、蕎麦の残り(25g)を少しずつたこ焼き器の穴に入れて焼く
- ⑦えび、【生地】、天かす、ねぎの順に入れ、たこ焼きを作る容量でまわし焼く
- ⑧お皿に盛って、ねぎと炒りごまをまぶして完成。だしつゆでどうぞ

ポイント

ゆですぎて余った蕎麦を味変。お酒のおつまみにもぴったり。蕎麦を2つに分けることで、パリパリとももちもちの2つの食感が楽しめますが、面倒なら全部生地に混ぜてもOKです。

材料 2~3杯分

ゆで蕎麦…半袋
じゃがいも(中)…1個
たまねぎ(中)…半個
しめじ
…ひとにぎり位(お好みで)
かつおだしの素(顆粒)
…大さじ1程度
しょうゆ…大さじ2程度
※好みで調整。だしつゆで
代用可。
水…カップ2
かつお節、ねぎ
…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
- ②①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
- ③②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。好みで刻みねぎを添える

【アイデア料理部門】

体あたたまる

和風蕎麦ポタージュ

岡崎 喜美江さん(福井市)

ポイント

ゆで蕎麦を使っているのでトロトロ!寒い季節にピッタリな、カラダに優しい和風ポタージュです。じゃがいも、たまねぎがとろける位柔らかく煮るのがポイント。味は好みで調整し、手軽に市販のだしつゆで代用するのもおすすめ。加える野菜を変えれば、色々楽しめます。

