

平成 27 年 1 月 吉日

第 4 回「わが家の年越蕎麦、私たちの年越蕎麦」コンテスト

そう い く ふう
創意工夫賞

蕎麦の磯辺巻き・蕎麦の巾着煮

福島和子（江戸ソバリエ・ルシック）

今年の大晦日は、私も、家族のみんなも仕事でしたから、《ざる蕎麦》などで食べる
ことができないようなので、茹でた蕎麦と作り置きのお惣菜を使って大晦日に食べるという、
いわば「年越蕎麦変わりバージョン」ということにしました。簡単ですから、みな様もい
かかでしょうか。

《蕎麦の磯部巻き》

材料

茹で蕎麦	1 人前（少なめ）
海苔	1 枚
厚焼き玉子か伊達巻	1cm 幅で海苔の長さ分
きんぴら等味の少し濃いめのもの	適量
蕎麦粉	適量
油	適量
蕎麦汁	適量
山葵	適量

作り方

巻き簾に海苔を載せ、茹でた蕎麦を巻いて、終わりを 1cm ほど残し平らに載せる。
海苔の中心より手前に具材を載せて手前から巻いて巻き終わりを水で溶いた蕎麦粉（分量
外）を塗る。

蕎麦粉を水で溶き、巻いた海苔巻き全体につけ油で揚げる。

蕎麦を 5 等分くらいに切り分け、両端を切り口を下に盛り付ける。

蕎麦汁、山葵を添える。好みで藻塩も。

*海老や烏賊などの天ぷらを返しに味醂を足した垂れをかけ具材にしても（天井の垂れで
もよい）（この場合は塩も合う。）

《蕎麦の巾着煮》

材料

稲荷用の油揚げ(煮たもの) 煮汁は取って置く。

筑前になどの煮物

茹で蕎麦

だし汁

卵の白身

絹さやなど青物少々

煮物は小口に切り、茹で蕎麦も適当な長さにきっておく。

ボールに煮物・蕎麦・よく溶いた白身をあわせて混ぜ、

油揚げの中に適量詰め口を楊枝で止め、

止め口を上にして煮立てただし汁でさっと煮る。

好みで煮汁を足すか醤油を少し足す。

器に盛り付けるときに楊枝は外す煮汁を廻しかける。

切り分けて盛り付けるときは鶏の卵を使い切り口に卵の黄身が見えるように真ん中に来るよう入れる。

以上

〔林幸子審査員の講評〕

とても柔軟な発想の年越蕎麦ですね。揚げたり煮たりと、茹で蕎麦を魅力的な料理に変えて、大晦日以外でも使えるレパートリーにできると良いですね。

〔石田大三審査員の講評〕

家族と一緒に食卓を囲めなくても、それぞれが年越蕎麦を楽しめるよう工夫された新しい年越蕎麦。大晦日も仕事の都合等で家族が一同に揃えない家庭は多いもの、そこで茹でた蕎麦を巻物にして揚げたり、稲荷寿司風の煮物にして、いつでも各々の生活時間に合わせて年越蕎麦を楽しめるように工夫された、アイデア満載の年越蕎麦。このような創意工夫から新しい蕎麦料理が生まれるのでは？と想像させられる秀作です。ご家族はきっと、蕎麦の新しい美味しさを発見されたことと思います。