

## 美味しい《蕎麦がき苺大福》を召し上がれ♪

小池ともこ(江戸ソバリエ & 「そばの実カフェ sora」主宰)

《蕎麦がきの苺大福》を作りましたので、レシピをご紹介します。

グルテンのない蕎麦粉だけど、ひとつの料理法として、水分と蕎麦粉を合わせてから熱を加えることによりグルテンがなくとも滑らかにつながり、口当たりの良い生地ができます。それがいわゆる「蕎麦がき」です！

これを料理に、スイーツに活用しないなんてもったいない～、という思いで作った《蕎麦がき苺大福》のレシピです😊

### 【蕎麦がき苺大福】

#### ◎材料

苺	4個(小ぶり)
蕎麦粉(細かめ)	60g
水	170g
あんこ	100g(1個25g)
片栗粉	40g

#### ◎作り方

- ①苺は洗ってヘタを取りペーパーで水気をとる。
- ②苺をあんこで覆い丸めておく。
- ③バットに片栗粉を広げておく。
- ④ボールの中に蕎麦粉を入れ、水を加え泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤小鍋に④を入れ、中火にかけ木べらで鍋底が焦げないようにこそげながら混ぜ火を入れていく。
- ⑥団子状になってくるが、少し水分が表面に残るくらいまで火にかける。
- ⑦うっすらと水分が残っている状態になったら、いったん火から外して滑らかになるまで木べらで混ぜる。
- ⑧再度中火にかけ、よく混ぜ、鍋底がちりっと音がしたら火を止め、片栗粉を広げたバットにあける。
- ⑨ここからは手袋をして作業する。熱いので火傷にご注意！  
手袋は、ポリエチレン製の物がおすすめです。
- ⑩生地を4等分にし、手のひらで広げて、②を苺のヘタが上に来るように乗せ、包んでいく。
- ⑪閉じ口をきれいに丸めたら、最後、片栗粉をまんべんなくまぶし、形を整え出来上がり。



美味しい《蕎麦がき苺大福》を召し上がれ♪