

# 『蕎麦がき七変化』

千葉ソバリエサロン  
江戸ソバリエ13期 島崎 朝美

そば打ちを趣味の一つとしています。

麵棒や木鉢を使う本格的なそば打ちだけでなく、少量の蕎麦粉を家庭の道具で作る（打つとは少し違います）ことにチャレンジしています。その打ち方のためか、全員女性です。そばを作る（打つ）だけでなく、蕎麦粉の栄養価の高さを紹介したく、蕎麦粉料理も作ってます。

全員女性、スイーツに関する厳しい目を持っているので、味のクオリティはそれなりにしたいと思っています。しかし、2時間という時間制限の中、そばを打ち、試食蕎麦を食べ、そして蕎麦粉料理。必然的に蕎麦粉料理は簡単なものになってしまいます。なので、つつい蕎麦がきの応用、つまり七変化です。

## 1. そば粉の蓬（よもぎ）まんじゅう

### 材料

そば粉 100g	水 200g
よもぎ粉 小1〜	小豆餡 適量
砂糖 10g	黄な粉 適量

### 作り方

1. そば粉、よもぎ粉、砂糖を混ぜて、木べらなどを使って少量ずつ水を加え、ダマが出来ないようにする。全部が混ざったら、強火で練り上げ、蕎麦がきをつくる。
2. 濡らした木べらを使いながら、大体4〜5個に分ける。
3. 丸めた餡を蕎麦がきで包む
4. 黄な粉をまぶす



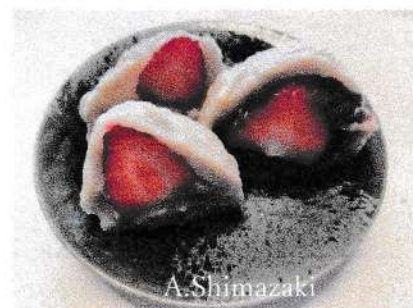
## 2. そば粉のいちご大福

### 材料

そば粉 100g	餡（白、小豆どちらでも） 適量
砂糖 10g	いちご小粒 適量
水 200g	

### 作り方

1. いちごを餡20gで包む
2. そば粉、砂糖を混ぜて、木べらなどを使って少量ずつ水を加え、ダマが出来ないようにする。全部が混ざったら、強火で練り上げ、蕎麦がきをつくる。
3. 濡らした木べらを使いながら、大体4〜5個に分ける。
4. 蕎麦がきを広げ、いちごがった方を下にして蕎麦がきで包む



### 3. そば粉の変わりいちご大福

#### 材料

- そば粉 20g
- 打粉（又は、片栗粉、さらしな粉）20g
- 水 170g
- 白あん 100g
- 抹茶 小1
- 餡、苺、適量 他に桜の葉のパウダー、食紅など

#### 作り方

1. そば粉、打粉を鍋に入れ、水を少しずつ加えよく混ぜる。さらに白あん、抹茶を加える
2. 1を中火で絶えず混ぜ、沸騰したら火をやや弱めて30秒ほど加熱する。
3. ラップに分け、中央に苺、餡を入れ冷やす。



### 4. そば粉の小豆ういろう風？

#### 材料

- そば粉 20g
- 打粉 20g
- 砂糖 20g
- 水 150g
- ゆで小豆（缶）100g

#### 作り方

1. そば粉、打粉、砂糖を鍋に入れ、水を少しずつ加えよく混ぜる。ダマが無くなったらゆで小豆を加える
2. 1を鍋にいれ中火で絶えず混ぜ、沸騰したら火をやや弱めて30秒ほど加熱する。
3. 濡らした木べらなどを使いラップに分け、冷やす。（だいたい5、6個分）



### 5. そば粉のくずもち風

#### 材料

- そば粉 80g 砂糖 60g 水（※）400g 黄粉（まぶし用）適量
- ※ 豆乳、牛乳、又は水で薄めた豆乳、牛乳でも

#### 作り方

1. 鍋に蕎麦粉、砂糖を入れ、水を少しずつ混ぜ入れる。
2. 強火弱で木べらで混ぜながら、沸騰したら30秒ぐらい火を通す。
3. ラップを敷いた容器に入れ、冷ます。
4. 食べやすい大きさに切り、お好みで黄な粉をまぶす。



## 6. 蕎麦豆腐

### 材料

そば粉 40g 豆乳 400g 塩 少々（調整豆乳の場合は必要ないです）  
からし、ワサビなど

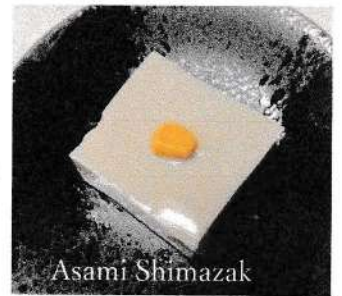
### 作り方

1. そば粉、豆乳、塩少々をよく混ぜ、ダマが出来ないように水を少しずつ混ぜ入れる。
2. 1を鍋にいれ中火で絶えず混ぜ、沸騰したら火をやや弱めて1分間ほど加熱する。
3. 容器に分け、冷やす。
4. ワサビやからし等好みの薬味でどうぞ

※応用 胡麻豆腐

☆上記のレシピに練りごま 50g を加える。その場合豆乳を 350g 強にへらします。

☆また、胡麻豆腐の場合、豆乳でなく水 350ml でも、栄養価は下がるけど大丈夫です。



Asami Shimazak

## 7. 揚げそばがき（蕎麦前のそば）

### 材料

そば粉 40g 水 100g  
れんこん、しいたけ、しし唐辛子、パプリカなど  
青のり、桜エビなど  
そば粉 適量  
揚げ油 適量  
蕎麦つゆ、塩、

### 作り方

1. そば粉と水で蕎麦がきを作る
2. 出来上がった蕎麦がき適量に、青のりや桜エビを混ぜる。
3. れんこんは5ミリの厚さに切り、片面にそば粉を軽くふる。椎茸は軸をとり内側にそば粉をふる。しし唐辛子は半分に切り、内側にそば粉をふる。パプリカなども同様にそば粉をふっておく。
4. 野菜のそば粉をふった面に蕎麦がきを擦り付けるようにして乗せ、かたちを整える。
5. 4を160度に温めた油で揚げる。
6. 食べる時に蕎麦つゆや塩をつける。



Asami Shimazak

外側がカリッとして内側がフワッとした揚げ蕎麦がきを、野菜と組み合わせたら、天ぷらとは一味違った食感になります。青のりや桜エビなどを混ぜるとそれだけで贅沢な一品料理になります。

料理の名称は、お酒の肴ということで、酒のかたわら『側』（そば）と蕎麦がきの『蕎麦』をかけてみました。