

# 常陸秋そばを使用したレシピ



作成：女子栄養大学食文化栄養学科

## 常陸秋そばについて

- ・茨城県のブランド品種で品種が指定されている
- ・旬は11月~2月
- ・茨城県の水はけの良い土壌や昼夜の気温差が大きいことが生産に適している

## そば打ちのコツ！

- 1 水回し（粉と水を合わせる作業）は手早く、大きく行う  
→長くやると仕上がりがべちゃっとしてしまう
- 2 練りは体重をかけてしっかり行くと切れにくいそばになる
- 3 生地を伸ばすときは麺棒を猫の手で持つ  
→麺棒自体を動かし、手は滑らせるだけ！  
力を入れすぎないように注意する。
- 4 麺を切る時の駒板を抑える手は中指と薬指を使ってきつねの指にして抑えると安定する
- 5 包丁をまっすぐ下ろして太さが均一になるようにする  
（包丁は駒板の中心に下りると良い）

## 実は栄養豊富！そばの成分

- ・たんぱく質が多く、脂質少なめ
- ・低カロリーで食物繊維たっぷり！（そば一杯=白米5杯分相当）
- ・ルチン（ポリフェノール類）が多く含まれる  
→高血圧予防、酸化防止
- ・ミネラルが豊富で生活習慣予防に！



## そばシフォンケーキ

材料 17cm型1つ分	
・そば粉	85g
・ベーキングパウダー	3.5g
・卵M	4個
・白砂糖	85g
・サラダ油	50g
・水	50g

- ▼メレンゲをしっかり立てることがポイント！
- ▼そばの香りがしっかり感じられるスイーツ🍩



### 作り方

- 卵を卵黄と卵白に分ける
- 粉を合わせてふるっておく
- オーブンを180°Cに予熱しておく
- 1 大きめのボウルに卵黄をよく溶き、砂糖の半分を加える。泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる
- 2 2に油、水、粉の順に加えていき、その都度よく混ぜる
- 3 別のボウルに卵白と残りの砂糖の1/3を加え、ハンドミキサー（高速）でしっかり混ぜる
- 4 3に砂糖を2回に分けて入れ、しっかり泡立てる（泡がモコモコしてくるくらいまで）
- 5 ゴムベラで5を1/3量取り、3の生地に混ぜる。7残りのメレンゲを2回に分けて入れ、さっくり混ぜる。（そば粉は膨らみにくいので素早く、メレンゲの泡をなるべく潰さないように注意する）混ぜたら型に流し入れて180°Cで25分焼く（竹串を刺して生地が付いたら2分ずつ延長して調節する）
- 6 粗熱が取れたら型から外して適当な大きさに切る。

## そばどら焼き

材料 小さめ6個分	
・そば粉	80g
・豆乳	100cc
・ベーキングパウダー	12g
・卵	1個
・蜂蜜	大さじ1
・塩	小さじ1/4杯
・あんこ	60g
・サラダ油	適量



### 作り方

- 1 粉類、塩を合わせてふるっておく
- 2 ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐす
- 3 あんこを10gずつに分ける
- 4 ボウルに1、2と油、豆乳以外のその他の材料を入れ、泡立て器でよく混ぜる
- 5 豆乳を2、3回に分けて入れる
- 6 ホットプレートで熱し、油を敷いて1~2分程度焼く
- 7 裏返して焼き目がつくまで焼く
- 8 粗熱が取れたらあんこを挟んで完成

- ▼餡を変えれば季節感のあるどら焼きに！
- ▼小麦粉と違ってグルテン形成がないため、ダマがなくなるまでしっかり混ぜる！

## そばコロッケ

材料	小さめ8個
・そば粉	110g
・水	70ml~80ml
・キャンディチーズ	4個
・塩	3g
・そばの実	適量



### 作り方

- 1 キャンディチーズを半分に切る。
- 2 そば粉、塩に少しずつ水を加え、耳たぶくらいの硬さになるまで混ぜる。  
まとまってきたら手で混ぜる
- 3 生地を8等分して丸める。
- 4 丸めた生地を平たく潰してチーズを包む。
- 5 パットに茹でたそばの実を敷き、コロッケにしっかりつける。
- 6 170°Cで3~4分程度揚げてきつね色になったら完成

#### ポイント

- 👁️ 揚げた時にチーズが出てきてしまうので、生地で包む時に割れ目がないかチェックする！
- 👁️ 水は生地の柔らかさをみながら全て入れるか決める！

## そばポタージュ

材料	4人分
・牛乳400ml	
・出汁600ml	
・そば粉45g	
・バター18g	
・油大さじ1	
・A醤油大さじ1/2	
・A塩3g	
・粗挽き胡椒	適量



### 作り方

- 1 鍋にバターと油を入れて弱火で溶かし、溶けたら火からおろしてそば粉を2回に分けて加える。ダマにならないようによく混ぜる。
- 2 粉っぽさがなくなったら、出汁を少量ずつ加える。
- 3 牛乳を加えてよく混ぜたら再び火にかけて弱火で10分程度煮る。
- 4 Aを加えて混ぜ、味をととのえたら完成。

#### ポイント

- 👁️ そば粉を加える時にはバターをしっかり溶かしてから入れる。
- 👁️ 牛乳を入れた後は沸騰させすぎないようにする。

## そば粉アイス



材料 6人分

・そば粉	40g
・グラニュー糖	60g
・牛乳	300cc
・生クリーム	100cc
・ココアパウダー	適量

### 作り方

- 1 そば粉、グラニュー糖、牛乳を鍋に入れ、弱火にかける。
- 2 ゆるくとろみがつくまで5分程度加熱する。
- 3 2を濾して粗熱をとったら生クリームを加えて、タッパーなどに入れて冷やす。
- 4 3時間くらい経ったら空気を入れるようにしてかき混ぜる。
- 5 かき混ぜる、冷凍庫に入れる工程を3回くらい繰り返す。
- 6 器に盛ってココアパウダーを適量かけたら完成。

▼とろみがあってナッツのような濃厚な味わい！  
▼濃厚なのに通常のアイスよりも後味がさっぱりしているので、食後におすすめ🍷

## そばブラウニー

材料 17cm型1個分

・Aそば粉	50g
・Aココアパウダー	50g
・Aベーキングパウダー	5g
・きび砂糖	50g
・卵	2個
・無調整豆乳	50g
・植物油	30g
・ビターチョコレート	20g
・そばの実	適量



### 作り方

- 1 チョコレートを細かく刻む。Aは合わせてふるっておく。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、よく混ぜる。砂糖を加えて再度混ぜる。
- 3 2に豆乳、油を入れ、よく混ぜる。
- 4 Aを加えてゴムベラで切るようにしっかりと混ぜる。
- 5 チョコレートとそばの実を加え、ざっくり混ぜてたら型に流し入れる。
- 6 160°Cで25分焼いて、竹串に生地が付いてこなければ完成。

▼混ぜて焼くだけで簡単！  
▼しっとり濃厚なのに低カロリーで栄養たっぷり！