

【そばからすみ】



【材料】 (からすみ 1本分)

そば粉 ...50g	三温糖(砂糖) ...70g
米粉(上新粉) ...50g	塩 ...少々
	水 ...130cc

【つくりかた】

- ①厚手の鍋に、水・砂糖・塩をいれ、とかしながら沸騰させる。
- ②沸騰したら中火にし、そば粉と米粉を合わせて沈まないように加える。
- ③粉が湯になじんできたら、弱火にしてよく練る。
- ④全体がひとかたまりになったら火を止めて、ラップでくるみながらよく練る。
- ⑤型の中にラップを敷き、④をしっかりと詰め、形を整える。
- ⑥ラップをはずし、底になる部分にクッキングシートを敷き、蒸し器で蒸す。

強火(1~2分)→弱火(15分)



▲ 鍋で練る



▲ 手で練る



▲ 蒸す

- ⑦蒸し上がったら、すぐ取り出してうちわであおいで冷ます。(艶よく仕上がる。)

坂下高校の家庭クラブでは、そば粉の研究を続けています。その中で郷土料理の中にそば粉を取り入れることを考えてこのメニューを考案しました。このレシピは、そば粉の風味を生かすため、砂糖の分量・米粉とそば粉の割合を何度も研究して完成したものです。分量も覚えやすく、練り上げる作業もとても楽しいので、小さな子どもさんとも一緒に楽しくつくれます。

現在、「道の駅きりら坂下」で販売されているそばからすみは、この坂下高校のレシピを再現していただいたものです。



▲ そばからすみ