

令和7年度 地場産品料理講習会

〈メニュー〉

そば粉のガレット

そば粉のピザ

きのことろろそば

そば粉のガレット(2人前)

【主材料】

○ガレットの生地	・そば粉 100g
	・水 250ml
	・塩 ひとつまみ(2g)
・卵	2個
・ハム	2枚
・ピザ用チーズ	60g

【作り方】

- ①ボウルにガレットの生地を入れ泡立て器で混ぜ合わせる
(できれば一晩寝かせる)
- ②テフロン加工のフライパンを弱めの中火で温め、ガレットの生地を適量入れて、うすく丸く広げる
- ③生地の表面が乾いてきたら、生地の中央に半分に切ったハム、卵、ピザ用チーズをのせ、卵に火を通す
- ④生地がパリッと焼けてきたら、中央に向かって4辺を折り、お皿に盛る

そば粉のピザ（2人前）

【主材料】

○ピザ生地	・そば粉	120g
	・水	90ml
	・ドライイースト	5g
	・塩	少々
○トッピング	・玉ねぎ	1／4個
	・ピーマン三種	緑 1／2個、赤・黄 各1／4個
	・ベーコン	40g
	・ピザ用チーズ	70g
	・トマトソース	大さじ1

【作り方】

- ①ボウルにそば粉を入れて中央をくぼませ、水、ドライイースト、塩を入れて混ぜ合わせる
生地が手にくつつかなくなるまでこねて、常温で2～3時間休ませる
- ②オーブンを200℃で温めておく
トッピングの野菜とベーコンは細切りにする
- ③鉄板にクッキングシートを敷き、丸く伸ばした生地を置いて、トマトソース、野菜、ベーコン、チーズをのせ、200℃のオーブンで15～20分焼く

きのことろろそば（2人前）

【主材料】

・そば（乾麺）	140g
・長いも	100g
・お好みのきのこ	適量
・オリーブオイル	適量
・めんつゆ	適量
・小ねぎ	2本

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、そばを茹でる（袋に記載されている茹で時間で）
- ②茹で上がったそばは水でしっかり洗い、水を切る
ボウルにそばを入れオリーブオイルで和える
- ③きのこは食べやすい大きさに切りオリーブオイルで炒める
- ④長いもはきれいに洗い、皮ごとすりおろす
- ⑤そばを入れたボウルに、炒めたきのこ、長いもを入れて混ぜ合わせ、オリーブオイルとめんつゆで味を調える
お皿に盛り、小口切りにしたネギをトッピングする