

## 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

きのこそろそば

### 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生地が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	1 2 0 g
	・ 水	9 0 ml
	・ ドライイースト	5 g
	・ 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	4 0 g
	・ ピザ用チーズ	7 0 g
	・ 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  
生地が手にくっ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

## きのこそろそば（2人前）

### 【主材料】

・ そば（乾麺）	1 4 0 g
・ 長いも	1 0 0 g
・ 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