

# おいしい「そばがき」のつくり方

そばは、古来から健康食・救荒食（飢餓や災害、戦争などに備えて栽培されるもの）として大切にされてきた食物です。日本はもちろん中国やインド、ヨーロッパにおいて重要な食品です。そばはタンパク質ビタミンB1・2、ルチンなど重要な栄養素をたっぷり含んでいます。そば粉を手軽に食生活に取り入れられるよう「そばがき」の簡単な作り方と食べ方のアイデアを紹介します。参考にして、あなた好みの「そばがき」をお楽しみ下さい。

## 【そばがき2人前～3人前】

用意する材料

そば粉 100g    お湯（沸騰） 150cc 程度



①ボウルにそば粉 100gを入れ、お湯 150ccを何回かに分けて入れながら、スプーンや小型の杓文字などで混ぜ、コネていきます。



②お好みですが、耳たぶより少しやわかい程度になるまでお湯の量を調整しながら混ぜ団子状にひとまとめにします。



③団子状のそばを、水で濡らした大きなスプーンで小分けにすくいとって沸騰したたっぷりの湯に入れます。



④ 5分程茹でて出来上がりです。(大きさに  
より茹で時間は変わります。また、お好みで、  
直接スープやぜんざいに入れてもおいしい  
です。)



「そばがきぜんざい」にしてみました。

### 【「そばがき」の食べ方】

- 1 生姜醤油でワイルド系
- 2 すまし汁でオーソドックス系
- 3 ぜんざいに入れて癒し系
- 4 フルーツポンチでライト系

あとはあなたのアイデア次第です。