

そば米を使った簡単な料理 2品

江戸ソバリエ・ルシック特別セミナーで披露した二品です。
手間はかかりませんので、是非チャレンジしてください。



市販ソースと混ぜたカーシャ



そば米サラダ

(事前準備) そば米の下拵え

- ・そば米を水洗いし、水気を切っておく
 - ・湯を沸かし、蕎麦の実を入れて2～3分煮る
 - ・火を止めて、そのまま2～3分放置する
 - ・再度水洗いし、水を切る
- (時間に幅があるのは、堅さの好みで調整してください)

(料理1) 市販ソースと混ぜたカーシャ

- ・そば米を油炒めする
- ・市販の「鶏肉のトマト煮」ソース（当日はカゴメソース製を使用。肉汁入りでトマト味のものであればどれも美味しくなるはず）と混ぜ30分湯煎する
- ・食べるときにサワークリームを混ぜる（口当たりが良くなります）

(料理2) そば米サラダ（スロベニアの学会にて紹介されたものを和風味にアレンジ）

- ・茹でたそば米2：ミックスベジタブル1：レタス適量を混ぜる
- ・もり汁4、酢1、オリーブオイル0.1、練り山葵適量を混ぜたドレッシングを作り、上記に混ぜ合わせる。（当日のオリーブオイル+山葵は、カネク(株)のハーブ山葵を使用）