

# 蕎麦料理に願いを込めて

江戸ソバリエ・ルシック

福島和子

☆この度のコロナ禍中、医療関係の仕事に従事している私は「移らない、移さない」の厳しい自己管理のもとで毎日の生活をおくっています。外出も自分で制限し、自宅と職場(医療機関)を往復するだけの日々です。

そんな中の気分転換に、自宅で蕎麦を打つこと以外にいろいろ蕎麦料理を考えて、コロナ禍が一日も早く収束することを願いながら作りました。

## 1. 《焼き蕎麦味噌と鯨の蕎麦米冷や汁》

- ・剥き実 1cup を茹でておく。
- ・出汁をとる。
- ・鯨の開き 1枚は焼いてほぐしておく。
- ・胡瓜 1本を薄切りにし塩で揉み軽く絞る。
- ・焼き蕎麦味噌、出汁、鯨を合わせ、味を調え、掛け汁とする。
- ・器に剥き実を入れ、味噌と合わせた掛け汁に、胡瓜を合わせて掛け、好みの播り胡麻を振る。



焼き蕎麦味噌と鯨の蕎麦米冷や汁

## 2. 《ダツタン蕎麦茶 炊込み栗ご飯》

- ・白米2~3cup にダツタン蕎麦茶 大匙 2~3杯を加え、炊飯器で普通に炊く。
- ・焼き栗 10~12粒を炊き上がり前に入れて軽く混ぜ蒸らす。(または、一緒に炊いてもよい)



ダツタン蕎麦茶 炊込み栗ご飯

☆ダツタン蕎麦茶の味には焼栗がよく合いますので、作ってみました。

### 3.《手作り蕎麦米入りウインナー風と ライスバーガー》

・ご飯を丸めて平らにして軽く両面を焼き、好みの焼肉や野菜を挟む。



手作り蕎麦米入りウインナー風と  
ライスバーガー

### 4.《蕎麦味噌 五平餅》

・小判型に形を整え平串に挿し軽く焼く  
・蕎麦味噌を焼き、塗る。

または、甘練り味噌(味噌 50g、砂糖 25g、味醂 50cc、酒 50cc、  
胡麻油大 1 をとろみがつくまで煮詰める)を塗ってもいい。



蕎麦味噌 五平餅

### 5.《串団子》

・ご飯を丸めて串に刺し、軽く焼き目をつけ、御手洗餡(砂糖  
50g 醤油大1片栗粉小 1.5 水 70cc煮詰める)をかける。



串団子

### 6.《蕎麦米入り 千切りパン》

・強力粉 150g、蕎麦粉 50g、砂糖 15g、塩 4g、スキムミルク 5  
g、篩にかける。(または、ビニール袋で振り交ぜてもいい。)

・ドライイースト 3gを乗せる。

・牛乳+卵=120~130cc(人肌に温める)をドライイースト目  
掛け注ぎ込むみ混ぜ込み捏ねる。

・溶かしバターを練りこむ全体に練りこまれたら軽く広げ、  
ご飯を入れて練りこみながら丸めて一次発酵(20分位)させる。

・一次発酵が終わったらガス抜き後生地を 16 等分にし、クッキングシートを敷いたフライパンに並べ、  
二次発酵(15分位)させる。



蕎麦米入り 千切りパン(制作中)

・二次発酵が終わったら弱火で8~10分焼く、裏返して7~8分焼く。焼き色を見て足りなければ更に2~3分足す。



蕎麦米入り 千切りパン

☆殆どの作業をフライパンの中でできます。ご飯を入れた生地はブツブツしていますが焼き上がりは残りません。発酵はフライパンで1分強火で温めます。

## 7. 《関東風桜餅(長命寺)》



関東風桜餅(長命寺)

- ・餡 200g を5個くらいに丸めておく。
- ・桜の葉 5枚 桜の塩漬け それぞれを塩抜きする。
- ・蕎麦米 1cup、もち米 1cup を 炊飯器で炊きあげ、搗粉木で、色粉耳かき半量位を入れ混ぜながら搗く。好みの色になったら5等分し、餡を包む桜の葉で巻き桜の花を添える。

## 8. 《関西風桜餅(道明寺)》



関西風桜餅(道明寺)

- ・更科粉大匙 1、小麦粉大匙 1、蕎麦粉小匙 1、好みで砂糖少々、食紅、合わせ水でリボン状に流れるくらいに溶き、少し休める。
- ・フライパンを熱して火から外し、生地をスプーンで流し入れてから焼く。丸い場合は2枚で1組、細長く焼くなら1枚で。すぐ火が通るのでご注意ください。

・焼けた生地に餡を挟み、桜の花を乗せる。楕円形に焼いた生地は餡を挟み桜の葉で包み花を乗せる。☆普通は大島桜を使いますが、今日は八重桜で作ってみました。



以上ですが、文字だけでは伝えきれないところもありますので、詳しい作り方をお尋ねになりたい方は、福島までご連絡頂ければ幸いです。