

# 蕎麦粉のスイーツ

千葉ソバリエサロン  
江戸ソバリエ 13期 島崎 朝美

そば打ちを趣味の一つとしています。

麺棒や木鉢を使う本格的なそば打ちだけでなく、少量の蕎麦粉を家庭の道具で作る（打つとは少し違います）ことにチャレンジしています。その打ち方のためか、全員女性です。そばを作る（打つ）だけでなく、蕎麦粉の栄養価の高さを紹介したく、蕎麦粉料理も作ってます。

全員女性、スイーツに関する厳しい目を持っているので、味のクオリティはそれなりにしたいと思ってます。しかし、2時間という時間制限の中、そばを打ち、試食蕎麦を食べ、そして蕎麦粉料理。必然的に蕎麦粉料理は簡単なものになってしまいます。さらにこの頃では「インスタ映え」するようにしています。

毎月開催している会で作った蕎麦粉料理の中で、お菓子系を集めてまとめてみました。

そば粉のロールケーキ

蕎麦粉100%の シフォンケーキ（18cm型） & シフォンサンド

そば粉のスノーボールクッキー

りんごと蕎麦粉のオープンケーキ

そば粉とオートミールのクッキー

蕎麦粉の優しい味の蒸しパン

ベジタリアンのパンケーキ（グルテンフリーのパンケーキ）

レシピで使用している蕎麦粉は、栃木県益子地方の『常盤秋そば』40目です。蕎麦粉は粉によって吸水量、吸水時間が違うので、参考のために。

## 1. そば粉のロールケーキ

### 材料 【天板1枚分】

卵	M玉4個	蕎麦粉	75g	砂糖	75g
サラダ油	大さじ2	水（又は牛乳）	大さじ2	生クリーム他、抹茶など	

- 準備**
- ・オーブンは180度に温めておく
  - ・そば粉はふるっておく（ビニール袋に入れてカチャカチャ）
  - ・天板にシートを敷く

### 作り方

- ① 卵は卵黄と卵白に分ける。
- ② 卵白に半量の砂糖を2回に分けて加え角が立つまで泡立て（ハンドミキサー使用）、冷蔵庫で冷やしておく
- ③ ミキサーは洗わず卵黄のボウルに残りの砂糖を入れ白くもったりするまで泡立て、サラダ油、

水（牛乳）を加え、よく混ぜる。

- ④ ハンドミキサーから泡だて器に替えて、卵黄のボウルに蕎麦粉を入れ、粉っぽさが無くなるまで良く混ぜ合わせる。
- ⑤ ④のボウルに卵白の1/3を入れて混ぜあわせたら、さらに1/3の卵白を入れて、さっくりと混ぜ合わせる。最後は卵白のボウルに生地を全部移して、ボールを回しながら底から持ち上げて切るを数回繰り返す。
- ⑥ 天板に流し込み、なるべく平らになるように広げる。一度空気を抜くため高い位置から落とし、表面の泡を消す。
- ⑦ 180度のオーブンで10分前後焼く。
- ⑧ 焼き上がったらすぐに天板ごと少し高い位置から落とし、焼き縮み防止をする。ラップをかけて冷ますと焼き色は綺麗にはがれる。
- ⑨ ボウルに生クリーム、砂糖、ブランデーなどを入れ硬めに泡立てる。
- ⑩ 全体にクリームを塗る。手前には多めのクリームを塗り、巻く。
- ⑪ 巻きあがったら、ラップ（シート）で包み冷蔵庫へ。



## 2. 蕎麦粉100%の シフォンケーキ（18cm 型） & シフォンサンド

材料 【17cmのシフォンケーキ型】

卵	L玉4個	蕎麦粉	80g	砂糖	65g
サラダ油	35g	水（又は牛乳）	80g		

準備 オーブンは170度に予熱する

### 作り方 シフォンケーキ

- ① 卵黄、卵白に分ける そば粉はふるっておく
- ② 卵白に砂糖45gを2回位に分けて入れ固いメレンゲを作る
- ③ 卵黄に砂糖20gを入れ、マヨネーズ状になるまで泡立てる
- ④ ③の生地にサラダ油を入れ乳化するまでハンドミキサーで混ぜる。次に水を入れさらにハンドミキサーで混ぜる。次に そば粉を泡だて器（ハンドミキサーではない）で混ぜ入れる。
- ⑤ ③の生地に②の卵白の1/3を入れて泡だて器で良く混ぜる
- ⑥ ゴムベラで残りの卵白に⑥の卵黄生地を入れ良く混ぜる
- ⑦ シフォン型に入れオーブンで35分焼く
- ⑧ 焼き上がったら逆さまにした冷ます
- ⑨ 冷めたらナイフ等型から外す



### 作り方 シフォンサンド

シフォンケーキを適当なサイズに分割して切り、真ん中に切れ目を入れる。間に泡立てたクリームをしぼり入れ、果物を飾る。



### 3. そば粉のスノーボールクッキー

材料 蕎麦粉 75g アーモンドプードル 25g  
粉糖 (又は砂糖) 30g 無塩バター 50g  
粉糖 (まぶし用) 適量



準備 無塩バターは常温に戻しておき、オーブンを170°Cに予熱しておきます。

#### 作り方

1. 無塩バター、粉糖をボウルに入れて白っぽくなるまで混ぜ合わせます。
2. 粉類をふるい入れ、ゴムベラでしっかりと混ぜ合わせ、粉気がなくなってきたら手でひとまとめにします。
3. 直径2cm程に丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べます。
4. 170°Cのオーブンで12分こんがりとし焼き色がつくまで焼きます。
5. バットに粉糖を入れ、4に熱いうちにまぶしたら完成です。

### 4. りんごと蕎麦粉のオーブンケーキ

材料 (23cm型)

☆りんご 2個 (5mm厚さの薄切り)  
☆砂糖 大2~ (りんごの酸味甘みで適当に)  
☆レモン汁 りんごの酸味で適時適量  
砂糖 120g  
バター100g 室温に戻しておく  
卵 2個  
牛乳 適量  
蕎麦粉 200g  
ベーキングパウダー 4g



準備 無塩バターは常温に戻しておき、オーブンを180°Cに予熱しておきます。

#### 作り方

1. ☆の材料を全て耐熱容器に入れ混ぜて、軽くラップをして電子レンジ600Wで5分加熱
2. 煮汁は分けて置く。煮汁と牛乳を合わせて50ccにしておく
3. 蕎麦粉とベーキングパウダーを混ぜておく。
4. バターと砂糖を白くなるまで混ぜ、溶き卵を少しずつ入れていく。
5. 卵が全て混ざったら1のりんご煮汁と牛乳ミックスを最後に加え、粉類を混ぜ入れる。
6. オーブンシートを敷いた焼き型に蕎麦粉生地を入れ、上にりんごを飾る。
7. 180度、30分焼く。

## 5. そば粉とオートミールのクッキー

### 材料

オートミール 80g                      蕎麦粉 80g                      ベーキングパウダー 4g  
サラダ油 50g                      砂糖 30g ~ (※)                      牛乳 30g ~

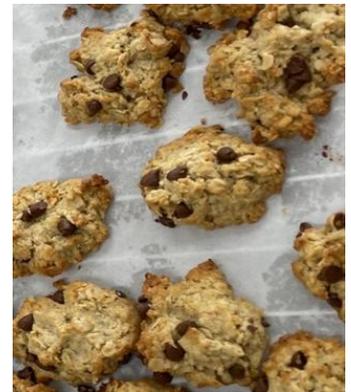
(※) 砂糖は自分の好みで。

甘さが少ないと思ったら適当に増量、又は焼きあがってから熱いうちに粉糖をまぶす。

**準備** オーブンを170℃に予熱しておきます。天板にクッキングシートを敷いておきます。

### 作り方

1. ボウルに油、牛乳と砂糖を加え、泡立て器でよく混ぜます。
2. そば粉、ベーキングパウダーを袋の中で合わせてから、1に加えゴムベラで混ぜ合わせ、さらにオートミールを加え、スプーンでオーブンシートの上に落とします。
3. 170℃のオーブンで12分程、こんがり焼けたら完成です。



## 6. 蕎麦粉の優しい味の蒸しパン

### 材料 (8個分)

蕎麦粉 100g                      薄力粉 60g                      ベーキングパウダー 小さじ2 (6g)  
◎砂糖 30g (※)                      ◎水 80g                      ◎ヨーグルト 100g                      ◎サラダ油 大さじ1  
甘納豆 好みで

**準備** 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく

### 作り方

1. ◎の材料をボウルで混ぜて、そば粉を加えて泡だて器で軽く混ぜる。
2. ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れて泡だて器で混ぜ、1のボウルに加える。
3. アルミカップに入れて鍋やフライパンに並べたら水を2cmほど入れる。強火で沸騰したら中火にし、10分蒸したら出来上がり。

(※) 飾りに甘納豆を使うので、砂糖は少なめです。適当に増やしてください。



## 7. ベジタリアンのパンケーキ（グルテンフリーのパンケーキ）

### 材料

蕎麦粉 200g                      豆乳 200ml                      バナナ 1本  
アーモンドパウダー 70g                      ベーキングパウダー 8g  
オリーブオイル 適量  
苺、粉糖 適量

### 作り方

1. オリーブオイル以外の材料を全てミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜます。
2. オリーブオイルを適量敷いたフライパンでお玉一杯分ぐらいずつ焼く。

おやつでなく食事に食べてもらいたいので、甘味はバナナの甘味のみです。別に砂糖や卵などを加えても、美味しいですし、豆乳を牛乳や水に変えたり、バナナを省けば、蕎麦の風味をより味わえると思います。

