

■ そばがき ■

▼材料: 5人前

- ・そば粉(粗曳き粉)80g
- ・水160cc
- ・土佐醤油(しょうゆを沸かし、火を止めて鰹節を入れ、しばらくおいてから濾したもの)



▼作り方:

- ↓そば粉を水で溶いて片手なべに入れてガスを中火にして
- ↓「木べら」でゆっくり回す。火が通ってきたら急に重くなるので、焦がさないようにまんべんなくかき回す。
- ↓おおむね火が通ってきたら鍋を下ろし余熱で仕上げる。
- ↓出来あがったら、へらで薬味皿などの縁を使い半月型にし、お湯をいれたボウル(出来れば陶器がいい、冷めにくい)に入れておく。
- ↓土佐醤油につけて食する。

▼そばがきのバリエーション

●手巻き風そばがき

薬味: 生姜、ミョウガ、ワサビ、大葉、ねぎ、大根おろし、ごま、かいわれ大根、鰹節などを海苔に巻いて食する。

●そばがきぜんざい

小豆を煮てぜんざいにし、そこにそばがきを入れ、そばの実をちらす。

