

Recipe journal 越沢三角そば manoma のレシピ



器／隆太窯（パンケーキ） 器／石原稔久（スープ）

Recipe 1 | そば米粉のパンケーキ&かぼちゃのココナツミルクスープ

【材料 直径 14～15cm・2 枚分】

パンケーキ○そば粉 100g、薄力粉 30g、ベーキングパウダー 5g、塩ふたつまみ（2～3g 程度）、豆乳 170ml、米油などクセのない油 大さじ 1、焼き用の米油 適量
スープ○かぼちゃ 1/4 個（約 350g）、塩小さじ 1、水 300ml、ココナツミルク 100ml

【作り方】

○そば粉のパンケーキ

- 1 ボウルにそば粉、薄力粉、ベーキングパウダー、塩を入れて泡立て器で軽く混ぜる。油を加えて、ひと混ぜ。豆乳を少しずつ加えて、粉気がなくなる程度にさっくり混ぜる。そのまま5～10分ほど置いて、少し生地を休ませる。
- 2 フライパンをコンロで中火で熱して油を薄く引く。フライパンが熱々になったら、一度火からはずし、濡れふきんの上にフライパンをのせジュウツとさせる。
- 3 再びフライパンを火にかけ、弱めの中火にして、生地を流し込む。表面にぷつぷつ穴が出てきて、フライ返しで裏面をのぞいたときに焼き色がついたら、返して、裏面も焼く。フライパンにふたをしてしばらく弱火で焼き、両面に焼き色がついたらできあがり。

○かぼちゃのココナツミルクスープ

- 1 かぼちゃは皮を落として、火の通りやすい1cm厚ぐらいにスライスする。
- 2 鍋にかぼちゃと水を入れ、ふたをして10～15分弱火で熱する。かぼちゃがやわらかくなったら木べらなどで粗くつぶして、ココナツミルクを加えてよく混ぜ、沸騰させすぎないように温め、塩を加えて味を調える。よりなめらかにしたいときは、ミキサーやブレンダーをかける。



小さめのスキレットなどを使うと、生地が広がりすぎずに、形が決まりやすいです。



Recipe 2 | 越沢三角そば 焼きなす豆乳ごまだれ

【材料 2～3 人分】

越沢三角そば（乾麺）1袋200g、しゃぶしゃぶ肉6枚、なす3～4本（400g程度）
白練りごま30g、かつおだし100ml、しょうゆ30ml、米酢10ml、
豆乳100ml、塩小さじ1/2、みょうがやしそなど好みの薬味

【作り方】

- 1 なすは魚焼きグリルや焼き網、オーブンなどで、皮が黒くなるまでしっかり焼いて皮をむく。包丁で1cm幅に切り、すり鉢に入れて、粗くつぶす。練りごま、しょうゆ、酢、豆乳、塩を合わせ、かつおだしを加え混ぜる。だしの加える量で好みの濃度に調整する。
- 2 みょうがやしそは千切りする。
- 3 そばはたっぷりの湯でゆで、ゆであがったらザルにあげて冷水で締め、再びザルにあげ水気を切る。残ったゆで汁の鍋でさつとしゃぶしゃぶ肉をゆでる。
- 4 器に1のたれを入れ、そばをのせ、しゃぶしゃぶ肉と薬味をのせる。

焼きなす豆乳ごまだれは、酸味をきかせるときに、米酢を使えばやわらかく和風に。白ワインビネガーに変えると、少しシャープで洋風な味つけに。刻んだプチトマトなども合います。



器／一柳京子

