



昭和村はそばがうまい！
 お店や生麺・乾麺もおすすめ。
 夏～秋には各所でそばの花も。
 麺になる前の実や粉にも
 奥深い魅力があります・・・！

そば

保存方法 (実・粉)

時間が経つと香りがなくなり、
 乾燥してきてしまいます。
 早めに使うのがおすすめですが、
 保存の際は密封して冷暗所へ。
 夏場に限り、冷蔵庫の野菜室で。

キノコ入り そば粉のガレット



フライパンの大きさによって
 生地が少し余ります。

- 生地: そば粉 50g 具材: 卵 1個 しめじ 30g
- (1枚分) 水 150ml (1枚分) チーズ 30g 舞茸 30g
- 塩 小さじ 1/3 ベーコン 30g

生地を材料を全てよく混ぜ、できれば1時間ほど置く。
 その間にベーコンとキノコを塩こしょうで炒め、鍋から出す。
 フライパン全体に薄く油をひき、中火で熱したら生地を
 おたまで少しずつ入れながら薄く全体に広げる。
 生地が乾いてきたらチーズ、キノコ、ベーコンの順に
 中心を丸く空けて載せ、中央に卵を割って入れる。
 生地の外側がパリパリになったらフライ返しで中央にたたみ、
 フタをして弱火で卵が半熟になったら完成！

やさい王国の

とれたてたより

第48回



日本野菜ソムリエ協会認定
 野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

