

Ai's dressing Kitchen & 大西製粉 & 健康づくり課

Presents 「そばの実」 レシピ

4か月連続企画
.....

食べるドレッシングです。季節の焼き野菜に添えてドレッシングアップ！
BBQソースとしてもオススメです。また、焼き豆腐、温サラダ、
お肉のソースなどに使えるので、ぜひ様々なシーンでお試ください♪

そばの実とほうれん草のドレッシングソース

(90kcal/人 塩分 0.6g/人)

<材料 (4人前)>

そばの実	15g (炒った状態の分量)
ほうれん草	80g
レモン果汁	小さじ1と1/2
酢	小さじ2
オリーブオイル	30～35cc
塩	2.5g
はちみつ	1g
胡椒	少々
にんにく	1/4片

→ お好みでボウルにこすりつける程度

<作り方>

- ① そばの実を包丁で刻んでフライパンで炒っておく(極々弱火で7分)
- ② ボウルの底へにんにく片をこすりつけて香りづけしておく(にんにくは好みで、なくてもよい)
- ③ ほうれん草はサッと塩ゆでし、冷水中にさらしてよく水気をとる。
- ④ ③を包丁でたたきながらペースト状にする。
- ⑤ ペーストの水気をとったらボウルに入れ、塩、酢、レモン果汁、はちみつ、胡椒を加えてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤のボウルに、そばの実、オリーブオイルを加えて混ぜれば完成



十月二十三日 霜降

"小諸の土"産 二十四節気レシピ

小諸の中でも標高の高いところの早朝には、本当に霜が降りています。寒い寒い冬がもうそこまで来ています。新そばの時期。標高の高いところで取れる小諸のそばは、霧下そばとも言われ、新そばは少し緑色をしています。今日は手打ちそばを、地元の方に打ってもらいました。(小諸は自称含め、そば打ち名人だらけです。)

打ち立て、茹でたてを、そのままいただくのが、やっぱり一番ですが、今日は特に冷えてきたので、残りを「おにかけ」にして囲みました。甘みののってきた白菜が美味しいです。

霜が降りると、小諸の収穫シーズンも終わりに近づきます。働きづめだった土の中の微生物さんたちもそろそろ、お疲れさまというところでしょうか。微生物さんたちにもごほんをたっぷり与えねばですね。

料理・文 鴨川知征 (BISTRO AOKUBI)
"小諸の土"産チーム



"つくる農" から "つなぐ農" へ

圃 農林課 農業ブランド振興係
(調理方法やレシピは農林課窓口にもご用意しています)