

第1期そば学検定 そば料理学 課題及び解答用紙

|      |  |    |        |
|------|--|----|--------|
| 受験番号 |  | 氏名 | 優秀賞(1) |
|------|--|----|--------|

Q. そば粉を使った料理を1品作って下さい。  
 種物でも、創作でも酒肴でも、甘味でもなんでも良いです。  
 ただ、この料理を作る動機と誰に食べさせたいかとの思いを  
 レシピ(写真)と一緒に書きください。

|                               |  |       |         |    |    |     |      |     |         |    |       |  |  |    |    |   |    |    |    |  |  |    |      |  |  |   |        |  |  |
|-------------------------------|--|-------|---------|----|----|-----|------|-----|---------|----|-------|--|--|----|----|---|----|----|----|--|--|----|------|--|--|---|--------|--|--|
| 料理の名称                         | 三色そば寒天 飾りそばすし  |       |         |    |    |     |      |     |         |    |       |  |  |    |    |   |    |    |    |  |  |    |      |  |  |   |        |  |  |
| 材料及び分量                        | <p>4人分としてください。</p> <table border="0"> <tr> <td>さらしな粉</td> <td>350g</td> <td>抹茶</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>中力粉</td> <td>150g</td> <td>米紅麴</td> <td>5g +赤色素</td> </tr> <tr> <td>熱湯</td> <td>300ml</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>海苔</td> <td>8枚</td> <td>卵</td> <td>2個</td> </tr> </table> <table border="0"> <tr> <td>寒天</td> <td>8g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>120g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>1200ml</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | さらしな粉 | 350g    | 抹茶 | 5g | 中力粉 | 150g | 米紅麴 | 5g +赤色素 | 熱湯 | 300ml |  |  | 海苔 | 8枚 | 卵 | 2個 | 寒天 | 8g |  |  | 砂糖 | 120g |  |  | 水 | 1200ml |  |  |
| さらしな粉                         | 350g   | 抹茶    | 5g      |    |    |     |      |     |         |    |       |  |  |    |    |   |    |    |    |  |  |    |      |  |  |   |        |  |  |
| 中力粉                           | 150g   | 米紅麴   | 5g +赤色素 |    |    |     |      |     |         |    |       |  |  |    |    |   |    |    |    |  |  |    |      |  |  |   |        |  |  |
| 熱湯                            | 300ml  |       |         |    |    |     |      |     |         |    |       |  |  |    |    |   |    |    |    |  |  |    |      |  |  |   |        |  |  |
| 海苔                            | 8枚   | 卵     | 2個      |    |    |     |      |     |         |    |       |  |  |    |    |   |    |    |    |  |  |    |      |  |  |   |        |  |  |
| 寒天                            | 8g   |       |         |    |    |     |      |     |         |    |       |  |  |    |    |   |    |    |    |  |  |    |      |  |  |   |        |  |  |
| 砂糖                            | 120g   |       |         |    |    |     |      |     |         |    |       |  |  |    |    |   |    |    |    |  |  |    |      |  |  |   |        |  |  |
| 水                             | 1200ml   |       |         |    |    |     |      |     |         |    |       |  |  |    |    |   |    |    |    |  |  |    |      |  |  |   |        |  |  |
| 調理方法<br>(特に工夫したことなども入れてください。) | <p>具体的に</p> <p>子供 孫にひな祭りを楽しんでもらいたいので、「変わりそばをほんの少量打つ」を参考に、赤 緑 白の三色そばを作り、甘味の寒天と、余りで飾りそばすしを作ります。</p> <p>耐熱ビニール袋にさらしな粉と中力粉を入れ、300mlの熱湯を加え少し揉み、密閉して10分放置します。その後水で冷やし、鉢で練ってから三等分して、白色と抹茶入り、米紅麴入りの三色のそばを作り茹でます。半月型容器に砂糖入り寒天を入れて固め、次に赤色のそばをのせ、緑色のそば 白色のそばを順次重ねて固めます。型から取り出し切分けます。</p> <p>菱餅をイメージした甘味です。苺ソースをかけてお召し上がりください。</p> <p>茹でたそばを小分けに乾燥させ、2分割した海苔で細巻きを作ります。巻くときに筆でそばに酢を塗ります。細巻き6本と細切り玉子焼きを合わせて海苔巻きを作ります。春らしい飾りそば寿司です。米紅麴だけでは色が薄いので、赤色素を少し加えました。</p>   |       |         |    |    |     |      |     |         |    |       |  |  |    |    |   |    |    |    |  |  |    |      |  |  |   |        |  |  |

完成品画像を別に添付してください。(A4以下)

プリント写真、DVD等の記録媒体やメールでの添付も可



三色そば寒天 苺ソースをかけてお召し上がりください



飾りそば寿司