



タナカトウコ先生の
そば蜜バナナbaum
 そば粉にそば蜜を合わせた
 そば好きにはたまらないスイーツ。
 甘さ控えめでヘルシーなので、
 子どもにも年配者にもおすすめ。



- 材料(2人分)**
- ▶ わんだい高原農場のそば粉(十割そば粉) ----- 50g
 - A ▶ 薄力粉 ----- 20g
 - ▶ ペーキングパウダー ----- 小さじ1
 - ▶ 卵 ----- 1個
 - B ▶ 山本養蜂場のはちみつ(そば蜜) ----- 大さじ1
 - ▶ 砂糖 ----- 小さじ1
 - ▶ 有塩バター ----- 15g
 - ▶ 牛乳 ----- 140cc
 - ▶ バナナ(できるだけ曲がりの少ないバナナを選ぶ) ----- 1本
 - ▶ キャノーラ油 ----- 適宜

- 作り方**
- ① バターを電子レンジにかけて溶かす(600Wで20秒)。バナナは卵焼き用の角フライパンの左右幅に合わせてカットする。Aを混ぜてふるいにかける。② ボウルにBを入れてホイッパーですり混ぜる。なめらかになったら、①の溶かしバター、牛乳、Aの順に少しずつ加えて混ぜる。③ 角フライパンにキッチンペーパーに染み込ませたキャノーラ油を塗って熱し、②の生地をおたま1杯分広げて中火で焼く。表面が半乾きになってぶつぶつと穴があいてきたら、フライパンからすべらせるようにスライドさせて巻き簀に取り出して、バナナを芯にして巻く。残りの生地も同じように焼いて巻き重ねていく。④ 焼き終わったら乾かないようにアルミホイルで包み、粗熱が取れたら食べやすいサイズ(4等分)にカットする。

「八幡平レシピ」で使用している
 八幡平市の食材・特産品は、
 「ハチクラCLUB」から購入できます。



▶ 撮影協力 / フードコーディネーター・近藤祐子(地産地消レストラン&ペンションスターダスト)

八幡平レシピを愉しむ宿泊プラン
 撮影のためにレシピを再現した「地産地消レストラン&ペンションスターダスト」では、今回の料理が味わえる宿泊プランをご用意。詳細は、スターダストまでお問い合わせください。
地産地消レストラン&ペンションスターダスト
 ■ 八幡平市安比高原167-17 ■ TEL 0195-73-5132 ■ 八幡平レシピを愉しむ宿泊プラン/平日1名12,650円〜(税込・1室2名利用の場合)

食卓を彩る 八幡平レシピ

八幡平市では、数多くの食材、特産品がつくられている。それらを使ったレシピを料理家の皆さんが紹介。誰でも楽しくつくれる料理なので、ぜひお試しを。



岡嶋美香先生の そばがきのニョッキ 海老と安比まいたけのトマトソース

電子レンジでつくる、もちもちでふわふわなそばがきのニョッキ。グルテンフリーな和風ニョッキです。

- 材料(2人分)**
- そばがきニョッキ**
- ▶ わんだい高原農場のそば粉(十割そば粉) --- 50g
 - ▶ 水 ----- 100cc
 - ▶ 塩 ----- 小さじ1/4
- ソース**
- ▶ 有頭海老 ----- 2~4尾
 - ▶ 安比まいたけの安比まいたけ生パック ----- 1/3パック
 - ▶ ニンニク ----- 1片
 - ▶ トマト水煮缶(ホール) ----- 1/3缶
 - ▶ 麩屋もとみやの玄米塩麹 ----- 小さじ2~
 - ▶ バルミジャーノレッチャーノ ----- 適量
 - ▶ オリーブオイル ----- 適量

- 作り方**
- ① そばがきニョッキをつくる。耐熱ボウルにそば粉、塩、水を入れて泡立て器でよく混ぜる。ラップをして600Wの電子レンジに1分30秒かけ、木べらで練るように混ぜる。※生地が緩い場合はひとまとめになる固さになるまで、電子レンジで加熱する。② そば粉を振った台に取り出して1.2cm程の棒状にし、幅1.5cmにカットする。表面にフォークで筋をつける。③ ソースをつくる。有頭海老は殻に切り目を入れて背ワタを取る。ニンニクは皮を剥いて包丁で潰し、安比まいたけは食べやすい大きさに割く。トマトの水煮は粗く潰しておく。④ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて香りを移し、有頭海老を殻ごと入れて香ばしく焼く。途中で安比まいたけを加えて炒め、トマトの水煮、玄米塩麹を加える。⑤ 沸騰したら有頭海老を取り出し、ソースの濃度がつくまで煮込む。塩分が足りなければ玄米塩麹が塩で味を調える。有頭海老はフライパンに戻しておく。⑥ 茹でたニョッキをソースに加えて和え、器に盛ってバルミジャーノレッチャーノをかけて仕上げる。