

そばワッフル (8 個分)

☆材 料

- 1 生 そ ば … 150g
- 2 水 … 50g
- 3 卵 L … 1 個
- 4 ホットケーキの素 … 150g
- 5 溶かしバター … 30g
- 6 ワッフルシュガー … 30g
or ザラメ
- 7 そばの実 (あれば) … 適量

☆作り方

1. そば、水、卵をボールに入れ混ぜ合わせる (写真 1)
(バーミックスを使うと早い)
2. ホットケーキの素を加えて混ぜ合わせる
3. 3.に溶かしバターを加えて混ぜ合わせる
4. 3.にワッフルシュガー (無ければザラメ)
を加えて混ぜ合わせる
5. 余熱したワッフルメーカーに流し入れ
そばの実をトッピングして3分間焼く (写真 2)
6. 好みでソースを掛けたり、チョコレートを
コーティングしても美味しい

1



2



..... remake

300 個焼きました!

令和 4 年に五段位受験の際に、そばのリメイク料理の活動に関して発表させて頂き、また、昨年5月富山でのそば大学で、更にそばのリメイク料理レシピを発表させて頂く機会があり、その中の一つに「そばワッフル」を加えておりました。

練習そばや余ったそばは、思いつくままに和洋アレコレ、混ぜ混ぜして周りの人に、そば会の人達に試食して頂いていましたが、このワッフルが一番人気だったかと思えます。

昨年 11 月、新得での五段位認定会で、沢山出るであろう受験者のそばを使って、ワッフルを焼かせてほしい旨を担当者に話したら、快諾して頂き、会場でのワッフル焼きが実現しました。現地スタッフの方と 2 人で 2 日間で 300 個程のワッフルを焼き上げました。

受験者提供のそばですので、そばのリメイクであることを知って頂きたく、レシピと共に皆さんに配布させて頂きました。2 日間食された審査員の先生に「ホイップないの?」と聞かれましたが!なるほどです。

帰宅してからホイップといちごを添えてみたらおしゃれな一品になりました。

