|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 所属  団体  氏名 | いしかりそば同好会　後藤　篤雄 | | |
| 料理名 | 桜エビのそばがき  （４人前） | | 桜えびのそばがき |
| 料理 | 材料名 | 分量 |
| そば粉  水  そばつゆ（辛汁）  桜エビ  わさび  （用意するもの）  雪平鍋  ホイッパー  木ベラ  菜箸  はかり  計量カップ  電子レンジ  ミキサー  サランラップ  キッチンペーパー | ８０g  240cc  200cc  7ｇ  少々 |
| 作り方 |
| 1. 桜海老をから煎り、またはレンジに入れ（600Wで30秒～１分程度）水分を飛ばす。 2. ①の桜エビをミキサーにかけて粉末状にし、そば粉とよく混ぜる。 3. 鍋に水と②のそば粉を入れホイッパーでダマがなくなるまでよく混ぜる。溶けたら強火に木べらで沸騰するまで手早くかき混ぜる。 4. さらに火からおろしてかき混ぜ、粘りが増し、照りが出るまで辛抱強く混ぜる。 5. あらかじめ鍋の中で４等分に分けておく。 6. ⑤をラップに包み、形を整える。 7. 温かいそばつゆをかけてワサビをのせて完成。 |
| 備考 | ・おいしくて色も綺麗。エビの香りも春らしい一品です。  ・桜エビをから煎りする時は、火を入れすぎて焦がさないようにすること。  ・そば粉の種類の違いで色や味、食感が変わるので、色を引き立てるには白っぽい粉が合う。  ・桜エビの色が薄い場合は、微量の食紅で色を付けると綺麗になる。 | | |