|  |  |
| --- | --- |
| 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 | ８０g240cc200cc7ｇ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。 |