|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 所属団体  氏名 | 北の郷そば工房玉垣優子(考案)  渡辺和哉(提出) | | |
| 料理  名 | ソバの実とそば湯の  ブランマンジェ | |  |
|  | 材料名（8 個分） | 分量 |
|  | 粉ゼラチン  そば湯①（冷凍） | ４g 40ml |
| 料理 | 豆乳  そば湯②（冷凍）砂糖  練りごま（白） | 150ml 100ml 50g  小さじ 2 |
| 作り方 |
|  | 生クリーム | 100ml | ※ここではあらかじめ冷凍保存しておいたそば湯とソバの実(丸抜き)を使う方法で説明します。 |
|  | ソバの実（冷凍） | 大さじ３ | ① そば湯①②とソバの実は解凍する。  ソバの実は分量から飾り用を少々とりおく。  ② 常温のそば湯①にゼラチンを振り入れる。  ③ 鍋に豆乳・そば湯②・砂糖・練りごま（白）を入れ、沸騰直前で火を止め、②のゼラチンを加えて溶かす。  ④ 水に当てて冷やす。  ⑤ 生クリームを六分立てに泡立て、④と合わせる。  ⑥ ⑤にトロミがついたらソバの実を加える。  ⑦ 器に⑥を流し入れ、冷蔵庫で約 3 時間冷やす。  ⑧ 食べる直前に、表面にトッピングとしてソバの実を飾る。 |
| 備考 | ▶ブランマンジェとは、フランス語で白い（ブラン）食べ物（マンジェ）という意味です。このフランス生まれの冷たいデザートを、そばの風味が味わえる、夏にぴったりの爽やかな冷菓にアレンジしてみました。  ▶ソバの実（茹で）とそば湯は、あらかじめ冷凍保存しておいたものを解凍して使うと便利ですが、直前にソバの実を茹でたり、そば粉を溶かして作ったそば湯を冷まして利用しても構いません。  ▶そば湯の濃度をやや濃い目に調整すると、そばの風味がより感じられるデザートになります。 | | |