

1 そばつゆの作り方紹介   2 そば粉を使ったアレンジメント   3 そばの再利用の紹介   4 私のクラブの例会食紹介   5 そば菓子紹介

No.	レシピ名	レシピ種別	所属	氏名	更新日
001	やみつきそばヌガー	5 そば菓子紹介	北海道そば研究会	橘井 美智子	令和6年5月14日
	(第一回そば料理コンテスト最優秀賞受賞作品)				
002	例会食	4 私のクラブの例会食紹介	苫小牧手打ちそば愛好会	そば食担当代表 巻口 義明	
003	そばのシフォンケーキ作り方	5 そば菓子紹介	幌加内そばスクール蕎麦庵	山根 昌美	
004	①そばだしの取り方	1 そばつゆの作り方紹介	北檜山手打ち蕎麦愛好会	北川 泰弘	
	②かえしの作り方	1 そばつゆの作り方紹介			
	③手打ちそばの料理紹介	4 私のクラブの例会食紹介			
	④そば粉を使ったアレンジメニュー	2 そば粉を使ったアレンジメニューの紹介			
	⑤そばの再利用	3 そばの再利用の紹介			
	⑥例会食	4 私のクラブの例会食紹介			
005	そばワッフル（8個分）	5 そば菓子紹介	苫小牧手打ちそば愛好会	有川 美紀子	令和6年10月1日
006	超簡単そばいなり	3 そばの再利用の紹介	ZenMen北海道の会「そば食チーム」	宮崎 廣光	
007	そばベベロンチーノ	3 そばの再利用の紹介	札幌蕎麦道会	鈴木 明範	
008	けんちんそば&そば団子	3 そばの再利用の紹介	江別手打ちそば愛好会	田上 昌幸	令和7年1月15日
009	そばステッキ「から揚げ」	3 そばの再利用の紹介	奈井江手打ちそば道光会	丸山 勝孝	
010	和風そばボタージュ	3 そばの再利用の紹介	江別手打ちそば愛好会	岸下 昌代	
011	そばボンデリング風	5 そば菓子紹介	幌加内そばスクール蕎麦庵	山根 昌美 松森八重子	
012	美味しい・早い・安いそば入りチジミ	3 そばの再利用の紹介	いしかり手打ちそば同好会	大西 由美子	
013	そば粉入りシフォンケーキ	5 そば菓子紹介	旭川そばスクールまつもり	松森 行彦	令和7年4月1日
014	そばがきの作り方	2 そば粉を使ったアレンジメニューの紹介	いしかり手打ちそば同好会	後藤 篤雄	
015	そばがきのかば焼き	2 そば粉を使ったアレンジメニューの紹介	いしかり手打ちそば同好会	後藤 篤雄	
016	そばがきの揚げ出し	2 そば粉を使ったアレンジメニューの紹介	いしかり手打ちそば同好会	後藤 篤雄	
017	桜エビのそばがき	2 そば粉を使ったアレンジメニューの紹介	いしかり手打ちそば同好会	後藤 篤雄	
018	雲龍風そば菓子	5 そば菓子紹介	奈井江手打ちそば道光会	佐藤 靖子	
019	紅そば天ぷら	3 そばの再利用の紹介	幌加内そばスクール蕎麦庵	高橋富士子	
020	揚げそばサラダ	3 そばの再利用の紹介	幌加内そばスクール蕎麦庵	安田みゆき	令和7年7月1日
021	ソバの実とそば湯のブランマンジェ	5 そば菓子紹介	北の郷そば工房	渡辺和哉 玉垣優子(考案)	
022	ひつまぶし風そば	4 私のクラブの例会食紹介	北の郷そば工房	渡辺和哉 玉垣優子(考案)	
023	豚冷しゃぶ梅肉ソースそば	4 私のクラブの例会食紹介	北の郷そば工房	渡辺和哉 玉垣優子(考案)	
024	ビビンバ風そば	4 私のクラブの例会食紹介	北の郷そば工房	渡辺和哉 玉垣優子(考案)	
025	卵とじそば	4 私のクラブの例会食紹介	いしかり手打ちそば同好会	大西由美子	
026	蕎麦のチーズ餃子風	3 そばの再利用の紹介	札幌蕎麦道会	中城 一	
027	蕎麦のチーズ入り春巻き風	3 そばの再利用の紹介	札幌蕎麦道会	中城 一	
028	かえしの作り方	1 そばつゆの作り方紹介	札幌蕎麦道会	長谷川 和之	
029	辛汁の作り方	1 そばつゆの作り方紹介	札幌蕎麦道会	長谷川 和之	
030	甘汁の作り方	1 そばつゆの作り方紹介	札幌蕎麦道会	長谷川 和之	
031	カレーそばハンバーグ	3 そばの再利用の紹介	旭川そばスクールまつもり	中嶋 茂 松森 八重子(考案)	
032	あんかけかた焼きそば	4 私のクラブの例会食紹介	十勝蕎麦倶楽部	池 功司	
033	しゃぶしゃぶ風ぶっかけ	4 私のクラブの例会食紹介	奈井江手打ちそば道光会	宮崎 廣光	
034	焼き蕎麦	4 私のクラブの例会食紹介	札幌蕎麦道会	鈴木 明範	
035	かばちゃそば饅頭	5 そば菓子紹介	苫小牧手打ちそば愛好会	有川 美紀子	
036	おろしそば焼	4 私のクラブの例会食紹介	幌加内そばスクール蕎麦庵	安田 薫	令和8年1月1日
037	簡単そば寿司	3 そばの再利用の紹介	旭川そばスクールまつもり	松森 八重子	
038	そばステック「唐揚げ」2	3 そばの再利用の紹介	奈井江手打ちそば道光会	丸山 勝孝	