

No.	レシピ名	レシピ種別	所属	氏名	更新日
001	やみつきそばスガー (第一回そば料理コンテスト最優秀賞受賞作品)	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
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雪庵	山根 昌美	
004	①そばだしの取り方 ②かえしの作り方 ③手打ちそばの料理紹介 ④そば粉を使ったアレンジメニュー ⑤そばの再利用 ⑥例会食	1そばつゆの作り方紹介 1そばつゆの作り方紹介 4私のクラブの例会食紹介 2そば粉を使ったアレンジメニューの紹介 3そばの再利用の紹介 4私のクラブの例会食紹介	北檜山手打ち蕎麦愛好会	北川 泰弘	
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	
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	そばペペロンチーノ	3そばの再利用の紹介	札幌蕎道会	鈴木 明範	令和6年10月1日
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	
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	そばポンデリング風	5そば菓子紹介	幌加内そばスクール蕎雪庵	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1月15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雪庵	高橋富士子	令和7年4月1日
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雪庵	安田みゆき	
021	ソバの実とそば湯のプランマンジェ	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	豚冷しゃぶ肉肉ソースそば	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	令和7年7月1日
026	蕎麦のチーズ餃子風	3そばの再利用の紹介	札幌蕎道会	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)	令和7年10月1日
032	あんかけかた焼きそば	4私のクラブの例会食紹介	十勝蕎麦俱楽部	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	札幌蕎道会	鈴木 明範	
035	かぼちゃそば饅頭	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雪庵	安田 薫	
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	令和8年1月1日
038	そばステック「唐揚」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	