

100%無農薬 信楽産 信楽高原そば

そばの実

200g 400円

栄養！美容！健康！

そばの実には主成分である炭水化物のほか、ビタミンやミネラルなど、さまざまな栄養分からできています。

希少なレジスタントプロテインを含む良質なタンパク質や、必須アミノ酸リジン、ポリフェノールの一種ルチンを多く含んでいます。

小さな一粒のそばの実には、栄養分をたっぷり含んだ、バランスの良い栄養食なのです。

冷え性や疲労回復、便秘解消、美肌効果もあると言われていたスーパーフードです。



料理アラカルト

1 スタンダードな茹で方

●材料 そばの実 100g 水 300ml

- ① 分量外の水にそばの実を1時間浸す。
- ② そばの実をザルにあげて水を切る。
- ③ そばの実と水 300ml を鍋に入れ、フタをしないで強火にかける。沸騰したら弱火にし、フタをして15分程度茹でる。
- ④ ③をザルにあげ、さっと流水で洗ってぬめりを落とす。

☆完成→だし、ねぎ、わさびなどアレンジでお楽しみください。

☆保存は冷蔵庫3日、冷凍庫1ヶ月ほど

2 そば飯

●材料 そばの実 0.3合 白米 1.7合

- ① そばの実と白米を水で洗い、炊飯器に入れて2合のメモリまで水に浸す。
- ② 炊飯器にセットして、普通の白米炊きで炊く。

製造 NPO 法人ふれ愛パーク

住所 滋賀県甲賀市信楽町西352

TEL 0748 82-4010 FAX 0748 82-4002

E Mail soba@hukusi-shiga.net

<http://www.fureeaipark.net>



料理アラカルト

3. 茹でたそばの実を利用



←とろみ煮物へ

- 1 出汁 200cc、酒・醤油・みりん各大さじ1
- 2 刻みネギ・トーフ半丁・ゆでそばの実・し

4. 乾煎りそばの実を利用



↑すり鉢ですりつぶし、醤油、みり



↑乾煎りのそばの実 1/2 カップに
水 300cc を入れ弱火で煮る。固まれ

5. そのまま そばの実を利用

→下味をつけた鶏肉フライのパン
粉代わりにそばの実をつけて油で

