

信楽産 信楽高原そば 栽培期間中農薬不使用

そばの実

200g 400円

低カロリー！栄養満点！グルテンフリー！

そばの実の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は、低カロリーで、栄養分をたっぷり含む、バランスの良いグルテンフリーの栄養食です。

私たちは信楽の畑で、栽培期間中農薬を使用せず、一粒ひとつぶ大切に育てました。

下記のレシピを参考にご利用ください。



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.fureaipark.net>



料理アラカルト

3. 茹でたそばの実を利用



トッピング



ヨーグルト



←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

