

認定番号	252	氏名	大坪 薫子
料理名	そばがゆ餅（きゃもち）		
料理の紹介 （いわれ、特徴）	<p>（いわれ） そば粉を使った料理は、昔の農村地域では晴れ食から日常食として食べられた。その料理の中でもそばがゆ餅は最も手軽にできる日常食であり、米の大変貴重だった時代は主食として、また米が日常食となってからもご飯の少し足りない時などの代替食として食べられた。また農作業等の合間の小昼（おやつ）としても食べられた。</p> <p>（特徴） 熱湯や残りご飯（冷や飯）を湯漬けにしたものにそば粉を加え、火にかけるながらしっかりと練り上げたものを茶碗に取り、熱いところを醤油やねぎ味噌など、好みの調味料でいただく。 残ったものは冷めると固くなるので形を整えおき、翌日などにこれを切って、炙ったものに味噌などを付けて食べる。</p>		
材料と分量 （4人分）	<ul style="list-style-type: none"> 〔そば粉 200 g 〔水 200ml 〔塩 少々 〔冷やご飯 200 g 〔水 500ml <p>◆ねぎ味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> 味噌 100 g 酒 50ml 砂糖 25 g かつお節（花かつお/粉末状） 大さじ1 葉ねぎ 3本程度 		
作り方	<p>① 鍋に冷やご飯200 g と水500mlを入れ中火にかける。鍋が沸騰したら火を弱めておく。</p> <p>② ボウルにそば粉200 g と塩少々を入れ、200mlの水を加えよく混ぜる。</p> <p>③ ①の鍋に②を少しずつ加えながら、焦がさないようにへらを使って、しっかりとかき混ぜる。</p> <p>④ そば粉に火が通ると、へらでかき混ぜる時にもったりと重さを感じ、生地に透明感が出てくる。そば粉に火が通ったら火を止め、ひとまとめにする。</p> <p>◆ねぎ味噌の作り方</p> <p>① かつお節（花かつお）をフライパンで乾煎りし、手で揉んで粉状にする。</p> <p>② 味噌、酒、砂糖、粉状のかつお節をフライパンに入れ、焦げないようにへらでかき混ぜながら煮詰める。</p> <p>③ ほどよく煮詰まったら、みじん切りにした葉ねぎを加え、ねぎに火が通るまでかき混ぜる。</p>		

料理・技術のポイント及び工夫している点

- ・鍋にそば粉を直接投入するとダマになりやすく、均一に練り上げるのに時間が掛かるため、そば粉をあらかじめ水で溶くことでダマにならない工夫をしている。
- ・そば粉に均一に火が通るように、鍋肌についたものもこそげとりながら混ぜる。
- ・冷やし固めて焼き餅にする場合は、熱いうちに金属トレイなどに入れ、表面をならしておくと、あとで切りやすい。焼き網にのせ両面を炙ると、香ばしく、練りたてとはまた違った味わいを楽しめる。
- ・湯漬は沸騰する程度に火にかけ、煮込まない方がご飯粒の食感があってよい。ご飯が入ることでふわっと仕上がるのが特徴である。
- ・調味料は好みでよい。醤油、からし醤油、ねぎ味噌、にんにく味噌、焼き肉のたれなどのほか、焼いた餅ははちみつなどでも美味しく食べられる。
- ・ねぎ味噌は冷蔵では1か月、小分けにして冷蔵することで2～3か月程度は美味しく食べられる。