

所要時間  
15分

## 伊吹そば粉100%のガレット

伊吹そば粉を使った生地で食材を包んで焼くガレットの基本レシピ。  
お好みの具材を乗せてお召し上がりください。

### 材 料

#### ■ ガレット生地

- ・ そば粉 … 200g(本品1袋)
- ・ 卵 … 1個
- ・ 塩 … 小さじ 1/4
- ・ 水 … 400ml

1袋で

約8枚分  
作れます

#### ■ トッピング

サラミや目玉焼き、季節の野菜をあしらうと、  
色鮮やかな仕上がりになります。



### 作り方

- 1** 容器に卵とそば粉を入れ、水**350ml**を加えながら混ぜ、塩を加える。

#### POINT

はちみつを小さじ1弱加えると焼き色が綺麗に!



- 2** 残り**50ml**の水を生地の上に加えて、冷蔵庫で一晩置く。

#### POINT

生地は4~12時間しっかり寝かすと発酵します



- 3** フライパンを中火で熱し、バターを小さじ1ほど入れて軽く拭き取る。

#### POINT

残る油が少なめだと、焼きムラが少なくなります



- 4** おたま一杯分の生地を薄くのばす。端が浮き上がってきたら、ひっくり返し具材を乗せれば完成。

#### POINT

四方を折り曲げるとオシャレに仕上がります



所要時間

3分

## 伊吹そば粉のそばがき

滋賀県の伊吹地方で伝わる、昔ながらのシンプルな作り方をご紹介します。  
お好みの固さでお召し上がりください。

### 材 料

#### ■そばがき(1人分)

- ・そば粉 … 約65g(1/2カップ)
- ・熱湯 … 適量

1袋で  
約3人分  
作れます

#### ■つけだれ

伊吹地方に伝わる、昔ながらのつけだれは、  
砂糖しょうゆ または 砂糖みそが定番。  
お好みの甘さでお楽しみください。



### 作り方

- 1 お椀にそば粉を入れ、熱湯を少しずつ注ぎ、だまにならないよう、まとまるまで混ぜる。

#### POINT

少しずつ入れて固さを調節してください



- 2 お好きなつけだれにつけて、お召し上がりください。

#### POINT

- 砂糖しょうゆ
- 砂糖みそ

各1対1の割合で  
混ぜ合わせてください



他にも  
あります。

### そば粉の使い方

甘味や香りが強く、粘りのある在来種伊吹そば。  
健康面を考えた、グルテンフリーのお菓子作り  
などにも大変オススメです。

