

第Ⅱ期そば学検定 そば料理学 課題及び解答用紙

受験番号		氏名	
------	--	----	--

<p>課題1</p> <p>そば粉(抜き実、麺なども含む)を使った料理を1品作って下さい。種物でも、創作でも酒肴でも、甘味でもなんでも良いです。</p> <p>ただ、この料理を作る動機と誰に食べさせたいかとの思いをお書きください。</p>	
料理の名称	そばリメイクトマトクリームソース
材料及び分量	<p>4人分としてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ そば切りクズ適量</li> <li>・ 玉ねぎ 1/4コ</li> <li>・ トマト 大1ケ</li> <li>・ ベーコン 2~3枚</li> <li>・ マッシュルーム (好きなだけ)</li> <li>・ 生クリーム 100cc</li> <li>・ 白ワイン 30cc</li> <li>・ コショウ少々</li> </ul>
調理方法 (特に工夫したことなども入れてください。)  書ききれない場合は別紙でも結構です。)	<p>そばのリメイク</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① そばの切りくずをボール入れ塩と水を少量加え練る。</li> <li>② 鍋に一塩入れ、練ったそばを小さめににちぎり茹でる</li> </ol> <p>ソースの作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① フライパンにオリーブ油をしき、みじん切りにした玉ねぎを炒める</li> <li>② 玉ねぎが透き通ってきたら、切ったベーコン、マッシュルームを投入</li> <li>③ トマトをカットし②に入れ、角が取れるまで炒める</li> <li>④ 白ワインを入れ半量程度になるまで煮詰める</li> <li>⑤ クリームを入れて沸かして、少しトロみがつくまで煮詰める</li> <li>⑥ 塩コショウして味を調える</li> <li>⑦ ソースに茹でたそばを入れてよく混ぜて完成です</li> </ol> <p>お好みで黒コショウでも良い</p>
この料理作成の動機と食べてもらいたい人	<p>SDGsの観点から、そば打ちしたロスを上手く活用できないか考えた時に、美味しく酒肴でもてなすと共に、そば会食と一緒に食べる事を目的とした。そば打ちする方々には是非ともそばロスを上手く利用していただきたい。ジャパンは特にそばロスに取り組んでいるので是非ともに。</p>
<p>完成品画像を別に添付してください。(A4以下)</p> <p>プリント写真、DVD等の記録媒体やメールでの添付も可</p>	



1. 2021年

2. 2021年

3. 2021年

## 課題 2

そばを用いた料理の奥行を広げる方法と考えを具体的に記して下さい

先ず思い付きで発想する。そして具体的に手持ちに有る材料で、どの様に作っていくか具体化する。

具体化の中では、味付け、盛り付けを頭の中で描き、調理味付けをしていく事。

調理しながらは、誰に食してもらうのか、相手を想像しながら愛情を込めて造り進めていくこと。

造りかたとしては、テーマを絞る。

イメージを描く。

書き表す事を目的として進める。

調理・料理の中には、酒肴品、デザートとして考える。

デザートとしては、そば饅頭・そばゼリー・そば豆腐などが簡単である。