

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

老舗そば店の次世代が伝える！新しいそばの魅力 ＜YouTubeライブ配信＞

そば豆腐

秋の柿とごぼうのそばガレット

きのこあんかけそば

2026.10.8
講師：堀井 良光 先生
「総本家 更科堀井」次期十代目

そば豆腐

材料：6人分

そば粉 30g
キッコーマン おいしい無調整豆乳 250ml

そばつゆ
キッコーマン 濃いだし 本つゆ 10ml (小さじ2)
水 40ml

わさび 少々

<つくり方>

- (1)鍋にそば粉を入れ、ダマにならないよう豆乳を泡立て器で混ぜながら、2回に分けて加える。
- (2) (1)を中火～強火にかけ、全体に火が回るように木べらで絶えず混ぜながら加熱する。
- (3)生地全体に照りが出る、パタパタとした音がする、生地が重くなる、この3点が揃ったら、火からおろし、流し缶やバットなどの容器に流し込む。
- (4)氷水を張り、(3)を30分以上しっかりと冷やす。
- (5)かたまった(4)を取り出し、切り分けて器に盛りつけ、わさびをのせ、そばつゆをかける。

秋の柿とごぼうのそばガレット

材料： ガレット 5 ～ 6 枚分

そば粉	100g
卵	2個
牛乳	200g
柿	1/8個
ごぼう（ささがきにしたもの）	適量
クリームチーズ	50g
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	小さじ 1 と 1/2
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん（煮切る）	小さじ 2
油	少々

<つくり方>

- (1)ボウルにそば粉を入れ、卵を加えて泡立て器でよく混ぜ合わせ、牛乳を入れて合わせ、ガレット生地をつくる。
- (2)フライパンをよく熱し（生地をはしで置いた時、少し音が鳴るくらい）、うすく油をひき(1)の生地をおたま1杯弱入れて、フライパンを少し火から離しながら回し、生地を全体に広げる。
- (3)生地がかたまったら裏返して、焼き目がつくまで両面を焼き取り出す。
- (4)柿は 8 等分にする。ごぼうはささがきにし油で素揚げする。クリームチーズとしょうゆ、みりんは混ぜ合わせる。
- (5)(3)のガレット生地を広げ、(4)の柿、素揚げしたごぼう、しょうゆとみりんを合わせたクリームチーズをそれぞれ適量のせて巻く。

きのこあんかけそば

材料：1人分

市販のそば	1人分
エリンギ	1/4本
まいたけ	1/10パック（12g）
しめじ	1/10パック（12g）
三つ葉	適量
ごま油	適量
そばつゆ	
キッコーマン 濃いだし 本つゆ	30ml（大さじ2）
水	200ml
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

<つくり方>

- (1)エリンギは切り、まいたけ、しめじは小房に分けて、食べやすい大きさにする。
- (2)鍋にごま油を入れ、(1)のきのこをしんなりするまで炒める。
- (3) (2)にそばつゆを入れて、ひと煮立ちさせる。
- (4) (3)の味をみて、ごま油の香りときこのうまみが出ていたら、仕上げにざく切りにした三つ葉を加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- (5)市販のそばはゆでて湯をきり、器に入れて温めた(4)をかける。

総本家 更科堀井 青

頑張る人の日々を、
更科堀井のそばで支える。

更科堀井 青は、働く人の毎日を支える更科堀井の新ブランドです。そばが本来持つ、高タンパク・低脂質・低GI値を活かし、「ねむくなりにくい」をテーマに午後の生産性を支えるメニューをお届けします。

これまでの伝統に、新しい感性を添えて。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。





午後もねむくなりくい
十割そば

そばのすべてを凝縮した十割をご用意しました。
いつもの更科そばの喉越しとは対照的な、
素材本来の深い香りと風味を味わえるように
仕上げています。

総本家更科堀井 青

〒105-0001
東京都港区虎ノ門2- 2-3 マルシェ 虎ノ門アルセアタワー1F
TEL 03-6459-1615
営業時間
月・火・水・木・金:11:00 - 16:00 17:00 - 22:00 土:11:00 - 15:00
日・祝日:定休日

sarashinahorii_ao ...

更科堀井 青 | SarashinaHorii Ao

投稿46件 フォロワー450人 フォロー中20人

蕎麦屋

頑張る人の日々を、更科堀井のそばで支える。

- 虎ノ門アルセアタワー1F
- TORANOMON MARCHÉ

