

ほろプラ新聞 vol.9

発行 幌加内町観光協会
〒074-0411
北海道雨竜郡幌加内町
字幌加内 交流プラザ内
☎ 0165-35-2380

第27回

幌加内町新そば祭り

2022年9月3日、4日

開催決定

《幌加内そば》

◦ほろみのりとは

従来のキタワセソバより草丈が低く風雨により倒れにくいので脱粒が少なく、味は甘みがあり、クセがなく上品な味とされています。

◦そばは体に良い

- ① 毛細血管の強化
- ② 血圧降下作用
- ③ 糖尿病予防抑制効果
- ④ 便秘解消
- ⑤ 記憶力の活性化

◦そばにはルチンが含まれています

1日摂取目安30mgに対し、もりそば1食分で100mg摂取できます。

◦そば湯は食物繊維が豊富な健康食!

◦そばの花

7月中旬から8月中旬にかけて幌加内の景色は白く染まります。

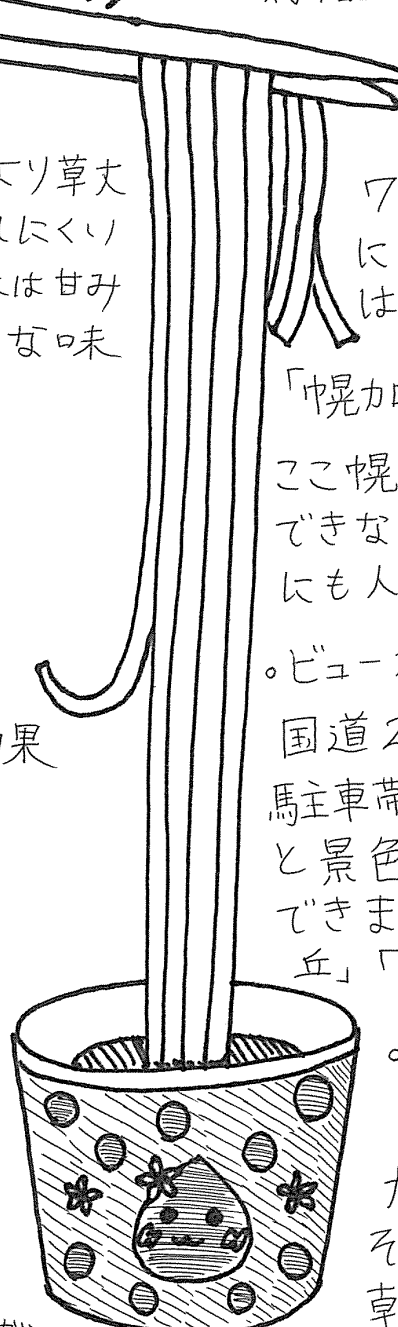
「幌加内は2度雪が降る」ここ幌加内でしか見ることのできない風景です。写真家にも人気があります。

◦ビューポイント「純白の丘」

国道275号線沿いに馬車道とベンチがありゆくりと景色を楽しむことができます。近くには「白銀の丘」「白絨毯の火田」も。

◦そば粉の料理
といえは...

カレットがオススメ。そば粉のクレープです。朝食にも!

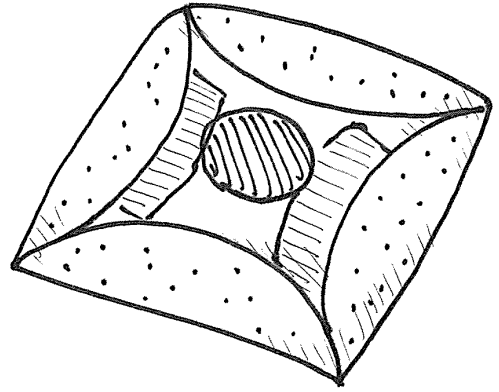


ガレットの作り方

材料 (8枚分)

生地	そば粉	100g
	塩	1.5g
	こしょう	少々
	水	200g

具材	バター	適量
	ピザ用チーズ	適量
	卵	1個
	ハム	適量



- ① 生地を作る。塩こしょうを混ぜたそば粉に水を少しずつ入れてぬり、ゆるませる。ラップをして冷蔵庫に入れ、1時間以上寝かせる。
- ② 熱したフライパンに油を薄くひいて、適量の生地を落とし、生地を薄く広げる。
- ③ バターを塗り、チーズ、たまご、ハムの順にのせる。
- ④ 卵の白身が白くなったら生地のを縁をヘラで折り曲げ、完成。