

そば粉クレープを作りますか？

村井俊治

そば粉をよくいただきます。そばを打つ趣味を持っていませんので、そば粉が意外と残ります。そばがきは簡単に作れますが、そんなに需要はないです。そこで美味しく食べる方法を考えました。そば粉クレープです。そば粉に玉子と水を加えて溶かします。熱したホットプレートに、水に溶いたそば粉を小皿大の大きさに薄く延ばします。そば粉のよいところはすぐに食べられるように焼けることです。

そば粉クレープの中に入れる具は、好き好きで結構です。キュウリやセロリの千切り、トマト、酒蒸しのササミ、チーズ、納豆、玉子スクランブル、エビなどを包みます。マヨネーズで食べてもよいし、柴漬けなどの漬物を入れても結構です。先に味をつけておいても良いです。クレープが温かい内に食べるのがよいでしょう。ドンドン食べられます。ベトナムの春巻きや北京ダックの要領です。

ところでそばは日本だけでなくアジアではいくつかの国でよく食べます。そばの花は日本では白色ですが、チベットに行くとピンクです。丘陵地に沢山そば畑が見られます。ネパールでもそばを食べます。日本とネパール友好 100 周年記念のときに、ネパールから取り寄せたそば粉でそばを打ち、振舞ってくれました。とても腰の強いそばで美味しく食べた記憶があります。

そば粉を使った料理をもう一つ考えつきました。一人の時に良くします。そば粉に玉子と水を入れて溶かすのは同じです。これを茶碗か小さな丼に入れて、適当な具を入れます。私が好きなのは納豆とチーズを入れてかき混ぜたものです。適当に塩味をつけます。サラップでカバーをしたら、電子レンジで「強」で 3 分程度チンします。そば粉の蒸かしパンのようなものが出来上がります。肉、魚や野菜を入れればそれだけで十分な昼ごはんができます。そば粉は本当に便利です。

我が家に仕事の仲間を招待したときに、そば粉クレープのパーティをしたことがあります。実は料理のことを考えていなかったのですが、昼食時になったので窮余の案でした。たまたまそば粉をいただいたのを思い出したのです。具は適当に切り刻んで置きました。肉はホットプレートで焼きました。6, 7 人の仲間だったのですが、とても喜ばれました。だれも食べた経験はなかったです。10 年経過した今でも時々そば粉クレープが美味しかったと言ってもらいます。これは私の創作料理なのです。私は市販のクレープを一度しか食べたことはありません。女子高校生たちが好むように作られていました。そば粉クレープはオジサン用です。

みなさんもオジサンそば粉クレープをしませんか？

