

●そばの実の炊き方●

その1

ボウルにそばの実を入れ、お米をとぐ要領で浮いている汚れなどを取り除き、1時間ほど水に浸けておきます。

その2

鍋にそばの実と、そばの実の量の2.5~3倍の水を入れ、強火にかけます。

沸騰してきたら弱火にして10~15分ほど茹でます。

(この時、時々混ぜながら茹でない焦げ付くので注意。水が少ないと思ったら足してください。)

その3

好みの硬さに茹で上がったら、完成です。

(その他の食べ方)

そのままお召し上がりはもちろん、コメと混ぜて雑穀米として、またはおかゆや雑炊、サラダのトッピングなど、いろいろなお料理に応用できます。



(例)そばの実と鮭の炊き合わせ