

ふのりそばの太巻き



《材 料（1本分）》

- そば（乾麺） 75g
- きゅうり 1/4本
- カニカマ 2本
- 焼き海苔 1枚
- めんつゆ 適量

《作 り 方》

- ①そばの端をゴムで結わえ、沸騰したお湯でゆで冷水に取る。
- ②きゅうりを千切りにする。
- ③まきすの上に海苔を敷き①をのせてゴムで結わいた部分を切り落とす。
- ④そばを広げてきゅうり、カニカマを真ん中にのせて巻き、8等分に切り器に盛って出来上がり。

【へぎそば】



「へぎ」は「剥ぐ」のなまりで、木を剥いだ板(折敷)のこと。そばのつなぎには「ふのり(海藻)」を使い、つるんとしたのどごしが特長です。

織物の盛んな十日町や小千谷で生まれたへぎそばは、織りの目に模した並べ方で、美しく一口ずつ、へぎの上に盛られます。