



令和7年度フードデザイン履修生徒考案レシピ

ひだ たんびん
飛驒 蛋餅

飛驒産シコクビエの深いコクと
エゴマの香ばしさが広がるタンビン。

地域の恵みを生かした、
素朴で滋味あふれる味わいが魅力です。



材料	【具材】	【生地】	【あぶらえのタレ】
4 つ 分	<ul style="list-style-type: none"> ●ハム 4枚 ●卵 4個 ●ピザ用チーズ 大さじ4 ●細ネギ 1/2袋 ●サラダ油 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ●シコクビエ粉 35g ●小麦粉 15g ●卵 2個 ●塩 少々 ●水 50cc ●牛乳 50cc 	<ul style="list-style-type: none"> ●あぶらえ 30g ●砂糖 15g (A) ●醤油 大さじ1と1/2 (A) ●みりん 大さじ1と1/2 (A) ●塩 少々 (A)

- 下準備
- ★全ての材料を計っておく
 - ★あぶらえのタレ(A)の材料を合わせておく
 - ★細ネギを1cm幅、ハムを半分に切っておく

- 作り方
- 【あぶらえのタレ】
- ①弱火であぶらえを炒る。(3～4粒パチパチ音がすればOK)
 - ②すり鉢で、力を入れすぎず優しく擦る。
 - ③②にAを加えてたれを作る。
- 【蛋餅】
- ①細ネギを1cm幅、ハムを半分に切る。
 - ②フライパンで炒り卵を作り、皿に取り出す。
 - ③ボウルにシコクビエ粉、小麦粉、卵、塩を入れる。
 - ④③に水と牛乳を少しずつ加えて混ぜ、生地を作る。
 - ⑤フライパンに生地を流し入れ、中火で表面が乾くまで焼く。
 - ⑥表面が乾いたら卵・ハム・ネギ・チーズの順でのせる。
 - ⑦チーズが溶けたら生地を巻き、皿に乗せる。
 - ⑧あぶらえのたれをかける。

シコクビエ雑学

縄文時代の遺跡からも

見つかっていて、日本にはかなり
昔に伝わった外来作物なんだよ！

