

エビちゃん食育隊プロデュース
やってみよう！手打ち蕎麦！！



<材料> 4 人分

◆手打ちそば

そば粉	400 g (1 人分 100 g)
割り粉 (小麦粉)	400 g (1 人分 100 g)
水	400 cc (1 人分 100 cc)
打ち粉 (小麦粉)	少々

◆薬味

ネギ	10 cm位
大根	10 cm位
焼き海苔	1 枚
わさび	お好みで
七味	お好みで

＜そばの打ち方＞

1. そば粉 100 g、割り粉 100 g をボールに入れ、軽く混ぜ合わせる。
2. 100 ccの水をまず 3/4 ほど入れて指で混ぜて、周囲の粉をかぶせながら、粉と水を混ぜ合わせる。
3. 粉全体に水がまわったら、かたまりを手のひらを使って押し転がし、親指大にする。
4. 生地を寄せ集めて、ボールのまわりを使って、押し付けるように練りあげる。
5. 生地の肌がなめらかになったら、横に回転させながら、円錐状に形を整える。
6. 円錐状にしたら、その部分を上にして軽くつぶし、反対にしてまた軽くつぶす。
7. そば打ち台に打ち粉をふり、つぶした生地の上にも打ち粉を全体にふる。
8. 手にひらを使って、生地を押し広げる。
押しては回転させ、押しては回転させて丸く延ばす。
※あまり強く押すと割れてしまうので、ていねいに押すこと。
9. 中央から上半分を麺棒で延ばす。
生地を 30 度位ずつ回しながら麺棒で延ばす。
※厚みを均等にするように心がける。
10. 丸い形から、四角い形に生地を延ばし仕上げる。
11. 生地を 3 つに折り、包丁で切る。
※包丁の使い方には十分注意すること。

＜そばのゆで方＞

1. 鍋に多めにお湯を沸かす。
2. 沸騰したら、そばをほぐしながら入れる。
3. 再び沸騰したら2分程度ゆで、そばをざるにあげる。
そば湯を器に注いでおく。
※湯きりをする際は熱湯に十分注意すること。
4. 水で洗い流して、水をよく切ってお皿に盛り付ける。

＜薬味の準備＞

1. ネギは薄く輪切りにする。
2. 大根はおろし金でおろして、汁気を切っておく。
3. 焼き海苔は、料理用ばさみで5cm位の棒状に切る。
※切り方は自由です。好きな形に切ってください。

＜そばつゆ＞

今回はご指導いただいたおそば屋さんのそばつゆを準備してもらいました。
おそば屋さんのそばつゆを味わってみてください！！