

2. 手打そば (その2)

村山地方

材料	(5人分)
そば粉	550g
小麦粉	110g
卵	1個
ぬるま湯	200 cc
油	40 cc

用具

- 手打棒 (70 cm位)
- のし板
- ボール

作り方 (準備)

● 打ち粉をするそば粉を 200g 位、台の片隅に置いておく。

ボールにそば粉、小麦粉を合わせ卵、油を入れてかき混ぜる。

にぬるま湯を少しずつ入れ、はしでよくかき混ぜる。

何回もよく手でこね、のし板の上で上げて両方の手でよくこねる。

手につかない位の硬さで 20 分位こねたら、台の上にそば粉をふって打ち棒で 30 cm 直径位までのばす。

を棒に巻いて打ち粉をしながら手でたたくように、中心から左右に回していく。

何回も打ち粉をしながら、繰り返し厚さ 2 mm 位まで伸ばしていく。

厚さ 2 mm 位までになったら、打ちそばを広げ、そば粉を多めにふって、それを 4 つに折り、包丁で適当な幅に切る。

沸騰したたっぷりのお湯に、パラ

パラと手でほぐしながら入れ、又沸騰してきたら、しゃくしで沈め 2 回繰り返す。

水を入れたボールに受け取り、静かに水でよく洗う。これをざるに上げて置く。

ポイント

- こね方がコツなので、両方の手でよくこねる。
- そばは、煮たてがおいしいので、たれを作っておいてすぐ食べられるように準備しておく。

(大石田町 豊田生活改善クラブ)

斉藤 初音