

4 . そばきり

最上地方

材料	(5 人分)
そば粉	1 kg
熱湯	1 カップ
水	1 カップ
塩	大さじ 3
小麦粉	1 カップ
(そばつゆ)	
だし汁	3 カップ
醤油	大さじ 4
みりん	大さじ 5
砂糖	大さじ 1

用具

- そば粉
- そば棒
- ボール

作り方

大鉢に、そば粉をとり、真ん中にくぼみを作り、熱湯、水、塩を加えよくこねる。

のし板にとり粉をしき、そばを 2~3 mm にのす。

びょうぶたたみにし、2~3 mm の幅に切っていく。よく粉をまぶし、ほぐしておく。

大鍋に湯を煮立たせ、5 人分の量を半々にし、2 度にゆでる。

ゆで方は、差し水を 3 回位入れ、そばが沈んだところで、ざるにあげる。水の中で洗う。ゆで汁は後でそば湯にする。

そばつゆのだし汁は煮干し 1/2 カップに水 3 カップ入れ、水が 1/3 になるまで煮つめたものを 3 カップ用いる。

<かいもち>

そば粉をねって、のし状にし、ねぎ、納豆、くるみ、ごま、にしんみそ等をたれにして食べる。

昔は、糧ものの代表的な食品で、冬の夕食に炉を囲んで、暖まりながらふうふう言ってよく食べたものである。大家族であったため、大鍋に専用のかいもち棒でこねる人、粉を入れる人と二人がかりで作った。

作り方

鍋に熱湯を沸かす。

粉をさらさらと入れ、木べらでよくこねる。

のり状になったら、粉を入れるのをやめ、弱火にして焦げ付かないように練り上げる。(ぶつぶつ煮立たせる)

好みのタレで食べる。

(戸沢村 親友会)

芦原ヨスノ