

3. そばはっと

村山地方

材料	(5人分)
そば粉	3カップ
小麦粉	1カップ
片栗粉	1/2カップ
塩	小さじ 1/2
水	1と1/2カップ
鶏ガラだし	4カップ
ごぼう	100g
にんじん	50g
長ねぎ	2本
ほうれん草	50g
醤油	大さじ 3
酒	大さじ 1

用具

- めん棒
- 厚めのビニール袋
- 大きいまな板

作り方(準備)

- 大きめの鍋に鶏ガラを入れ、水をたっぷり入れて煮る。煮たったら弱火にして、気長にスープをとっておく。
- そば粉、小麦粉、片栗粉、塩を混ぜ合わせ、水を1カップだけ入れてこね、残りの水は、少しずつ入れていく。
- 耳たぶ位になったら、ビニールの袋に入れて、よくこねる。そのまま一晩寝かせる。
法度だねの固さをみて、調整し、こねる。
まな板に小麦粉をふって、たねをめん棒で5mmの厚さに伸ばす。
2cm x 3cmの短冊に切る。
ごぼうをささがきにしてアクを抜く。にんじんもささがきにする。
ほうれん草は固ゆでにし、2cmに切る。長ねぎも長さ2cmに切る。
鶏のだしと水を合わせ、4カップに

して火にかけ、ごぼう、にんじんを煮る。

醤油、酒で調味し、煮たっている所に、短冊に切った法度を少しずつ入れる。

浮き上がってきたら、ほうれん草、長ねぎを入れる。雑煮餅のようにして食べる。

ポイント

- たねをビニール袋に入れたら、押しつぶすように強くこねる。
法度を少しずつ入れる。一度に入れるとくっつく。

応用

牛乳でこねた牛乳法度は、味みそ、粒あずきのしるこなどで食べる。

(東根市 北斗会)