

そば打ち体験教室時の留意事項

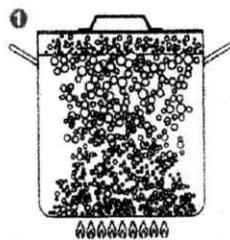
江戸流手打ちそば二・八の会

		そば粉（秋田県産にじゆたか）400g + つなぎ粉（中力粉）100g + 打ち粉 適量	
		作業内容	分量・サイズ等
		講習時の留意事項	
1	鉢作業	水回し	水は250ccを用意
			一回目は150cc加水
			二回目は50cc
			手振り量は10～15cc程度
		練り	しっかり練る
			菊練り
			円錐形から潰す
2	のし	地のし	直径25～26cm
		丸出し	直径45～46cm
		四つ出し	一回巻いたら広げる
			1・2で65cm程度の楕円
			3・4で約52～53cm程度の四角を作る
		肉分け	
		幅出し	長さ70～73cm程度
		本延し	
		たたみ	通常通り8枚たたみ
3	切り		切り板への打ち粉
4	掃除		
講習時間ですが、概ねスタートから切終わりまで「50分」が目安です。			
ほとんどの方が初心者。詳しい説明や麺棒使い方より「そば打ちが楽しい」となるようにしましょう。			
講師の方は二八の会の「準会員」制度を説明し次につなげる積極的努力をお願いします。			

2021年8月作成

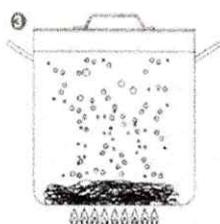
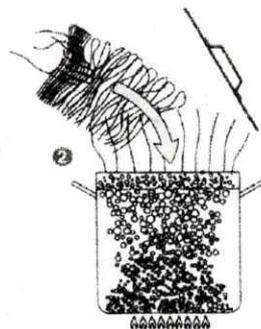
本格的な蕎麦の茹で方

蕎麦の「茹で」に必要な道具(右の図)を用意します。なければ代わりのもので構いません。



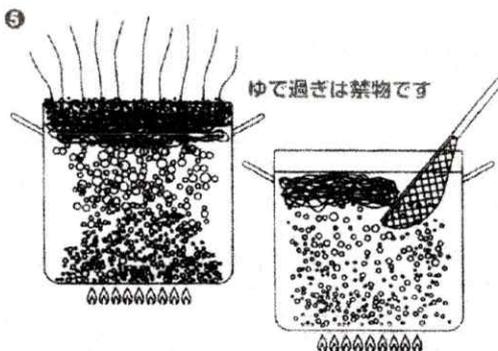
①お湯の用意 なるべく大きな鍋にたっぷりの「お湯」を沸かします。別のボウルに氷水を準備しておきます。出来れば1人前でも2.5ℓ程度の水量が好ましい。2人前では3ℓ程度の水量が好ましい。水量が少ない場合は、そばがくっつく可能性があります。

②蕎麦を茹でる 「お湯」の中に蕎麦を優しくほぐしながら、そっと滑り込ませるように入れる。ご家庭のコンロで茹でる時は1人分(120g程度)ずつにしないと「お湯」の温度が下がってしまっ、上手に茹で上がりません。水量と同様にそばがくっつく可能性が高くなります。



③蕎麦は、鍋の底に沈みます。すぐにかき混ぜたりせず、そのまま沸騰するのを待ちます。

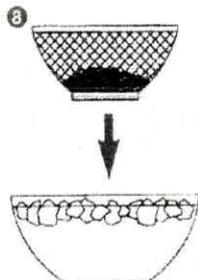
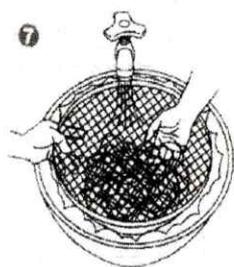
④再び沸騰し、蕎麦が鍋の表面に浮いてきます。鍋底にくっつかないように「箸」でそっと泳がすように回す。あわててかき混ぜる必要はありません。そうすることで蕎麦が切れてしまうので注意して下さい。沸騰する「お湯」で蕎麦が回転するように茹でます。※茹で時間は沸騰する「お湯」に蕎麦を入れて、強火のまま茹でて再沸騰してから20~30秒が目安です。ただし、鍋から泡が噴きこぼれそうになった時には一旦、火力を弱めたのち再び火力をあげ茹で時間を調整して下さい。



⑤茹で時間を見て、すいのうで蕎麦をすくい上げる。

⑥ざるに移して、すばやく水をかけて、蕎麦の熱を冷ます。

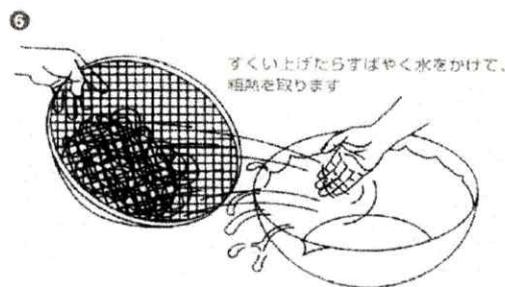
※茹で過ぎないように注意して下さい



⑦蕎麦を洗う ボウルに水をためておき、ざるごと、ボウルに入れて蕎麦が切れないように水を流しながら蕎麦を丁寧に洗って「ぬめり」をとる。

⑧洗い終わったら、ざるごと「氷水」に20~30秒ほどつけて「蕎麦を締める」。

⑨氷水からざるを上げ、水をきります。

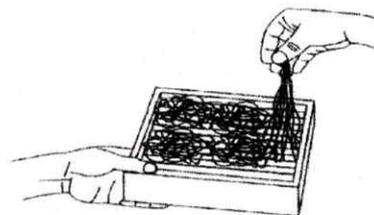


【盛り付け】 適当な容器に盛り付けてできあがりです。

○薬味は「ねぎ」「大根おろし」「わさび」、その他、お好みで味わって下さい。

○市販の汁などで、お好みの濃さに調整して下さい。

茹でた「湯」にはそばに含まれる栄養分が溶けていますのでつゆに割って飲んで下さい。そばにはルチンなどの体に良い成分が多く含まれており、高血圧予防・血流改善・動脈硬化予防などに効果があるとされています。



【追記】 美味しく召し上がるには茹でたらすぐに召し上がって下さい。