

手打ちそば"(家そば)"

材 料 **道 具**
そば粉・小麦粉 各250g のし棒・のし板
卵 2個 (テーブル等で代用可)
水 150cc そば粉と小麦粉の割合は
 お好みで調節してみてください。

作り方

- 1 卵と水を合わせてとく。(写真1)
- 2 大きなボウルにそば粉と小麦粉を入れよく混ぜる。加減を見ながら卵水を加え、粉と水分をなじませるように混ぜる。
- 3 ぼそぼその状態になったら(写真2)、ひとつにまとめる。
- 4 表面がつるっとするまでよくこねる。(写真3)
- 5 打ち粉(分量外)をして、めん棒でのばす。充分うすくなったら、打ち粉(分量外)をして半分に折り、それを繰り返して折りたたむ。(包丁の刃の幅程)(写真4)
- 6 折りたたんだそばを細く切っていく。手と包丁で押し付けないようにする。(写真5)
- 7 切ったそばをほぐして、大きな鍋で沸かしたお湯にぱらぱらと入れる。(写真6)
- 8 再びお湯が煮立ったら、30秒程でゆだるので冷水にとって洗い、ざるにあげる。
ゆで汁はそば湯としていただけます。



昔から、そばがきは体を温め、そばは体を冷やす、といったそうです。切ったそばは大晦日や節分等の行事で食べられていました。家で作るそばの味は格別です。

そばつゆ かえし

材 料
だし 1.5ℓ
しょうゆ 大さじ5
みりん 大さじ1

作り方

- 1 だしを鍋に入れ、温める。
- 2 しょうゆ、みりん
で調味する。

材 料
A [しょうゆ 180cc
 さとう 30g
 みりん 40cc

作り方

Aを合わせ煮立てしておく。一週間おくとまるやかになっておいしくなる。これをだしで薄めてそばつゆにする。割合はかえし1に対してだし2の分量。うどんの汁にする場合は煮干しだしで割る。

