

# そば打ち

二八そば

紫波町産

そば粉 400g

南部小麦 80g

水 200cc~210cc



① 粉をふるいにかけてます。

② 水回しをします。

分量の水を約3回に分けて入れます。まず半分の100ccを入れさらさらっと全体に混ぜ合わせます。そして粉っぽいところがなくなるまで手ですり合わせていきます。そして残りの半分の水を入れ、さらに全体に混ぜ合わせ最後の調整水を加減を見ながら入れていきます。

③ 全体をまとめてこねていきます。

\* 小さなお子様、女性などは床の上にこね鉢を置きこねていくと力が入りやすいですよ。

丸くこねていきシワを1箇所にとどめ、玉ねぎのように球状にします。

④ のし板の上に打ち粉をし、手のひらで広げます

そして麺棒を使ってのしていきます

⑤ 角出し

のし棒に巻きうすくのしていきます

⑥ 0.2~0.3mで完成です。

折りたたんで、切っていきます。

⑦ ゆで方は、沸騰した多めのお湯にほぐしながら

入れしばらくして浮き上がってきたら20~30秒くらいすぐ冷水にとり洗いよく水を切ったら出来上がり。



所要時間 1時間くらい  
お家ではそば粉200gくらい  
で小さな麺棒で楽しめますよ。

