

# 食育教室「そば打ちに挑戦してみよう！」

令和7年12月20日(土)



**名前**

---

# 手打ちそば

令和7年12月20日(土) 10:00~  
そば打ちに挑戦してみよう!



材料【4人分】	4人分	1人分
そば粉	400g	100g
中力粉	80g	20g
ぬるま湯 (お風呂のお湯の温度程度)	約 200 ml~	約 50ml~
打ち粉	適量	適量

①

大きめのボウルにそば粉と中力粉を入れて、よく混ぜる。



②

そば粉に水を吸わせるイメージで!

①に1/2量のぬるま湯を入れて混ぜ、粉と水がなじんだら1/4量のぬるま湯を加えて手早く混ぜる。よく混ぜたら、残りのぬるま湯を少しずつ加えてよく混ぜる。  
※ぬるま湯を入れ過ぎないように注意する。

③

手のひらを使って力をこめてこねよう!

全体をまとめてよくこねる。



④

生地につやが出てくるまでこねよう!

③が耳たぶ程度(押しこめて跡が残るくらい)の硬さになったら丸める。



⑤

板に打ち粉をふって④のをせ、軽く打ち粉を振って手の平で直径15cm程度になるように平らに広げる。



⑥

麺棒で⑤を直径25cm程度になるまで回転させながら(180度回転2回、90度回転2回)全体的に延ばす。



⑦

生地に打ち粉を振って麺棒に巻き付け、手前に引いて3回押しやる。これを4回繰り返して、1辺30cm程度になるように延ばす。



⑧

手の平で確認してみましょう!

⑦をつまんで互いの指が感じられる程度の均一な厚さになったら、打ち粉を振りながら4つ折りにする。



⑨

⑧を包丁で2~3mm幅に押し切る。出来上がったら麺を振って打ち粉をはらう。



麺がくっついていることがあるので、軽くほぐしながら粉をはらいます。

⑩

浮き上がってくるまではさわらない!

たっぷりのお湯を沸かし、沸騰したらそばをほぐし入れ、再沸騰したら差し水をして再度沸騰したら取り上げる。



吹きこぼれ注意!  
差し水は50ml程度が目安。

⑪

そばがちぎれないよう、やさしく洗おう!

茹で上がったら手早く水で洗う。



1人分で打つ時の大きさを参考に記載しています。

できあがり

# かけそば



【材料:4人分】

水	1600 ml	◇みりん	100 ml
だし昆布	16g	さつまあげ	4本
花かつお	32g	かまぼこ	8枚
◇塩	小さじ 1/2	ねぎ	4本
◇薄口醤油	100ml	薬味	適宜
◇濃口醤油	20 ml		

※だしは、いりこや干しいたけ、鶏がらなどでダシをとってもいいです。  
また、めんつゆを使うと、簡単につゆができます。

①

鍋に水と昆布を入れ 30 分程度つけておく。



②

30 分程度たったら、火にかける。



③

沸騰直前に昆布を取り出す。  
かつお節を入れ再沸騰したら、おいてザルでこす。



④

◇で調味する。



⑤

かまぼこは薄く切り、ねぎは小口切りにしておく。



⑥

器に温めたそばを入れ、④のつゆを注ぎ、さつまあげ、ねぎ、お好みで薬味を盛り付ける。



# Memo

