

令和4年 12月 17日（土） 10：00～
そば打ちに挑戦してみよう！

食育教室「そば打ちに挑戦してみよう！」

令和4年 12月 17日（土）



名前 _____

手打ちそば

令和4年 12月 17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	100g	25g
水	約 240 ml～	約 60ml～
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

①に水の半量を入れて混ぜ、粉と水がなじんだら残りの水の半分を加えて手早く混ぜる。よく混ぜたら、残りの水を少しずつ加えてよく混ぜる。
※水を入れ過ぎないように注意する。

③

全体をまとめてよくこねる。



④

③が耳たぶ程度（押してみても跡が残るくらい）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 25 cm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

生地は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3回繰り返す。1辺30cm程度になるように延ばす。



⑧

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 幅に押し切りする。（板を当てながら切ると幅をそろえやすい）。出来上がったら麺を振って打ち粉をはらう。



⑩

たっぷりのお湯を沸かし、沸騰したらそばを入れ、再沸騰したら1分程度茹でる。



⑪

茹で上がったら手早く水で洗う。



1人分で打つ時の
大きさを参考で
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	50 ml
だし昆布	16g	さつまあげ	4 本
花かつお	32g	かまぼこ	4 枚
◇塩	小さじ 1/2	ねぎ	4 本
◇薄口醤油	110 ml	薬味	適宜

※だしは、いりこや干しいたけ、鶏がらなどでとってもいいです。
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。
沸騰したら、かつお節を入れ、2～3 分煮立てザルでこす。



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。



できあがり