

令和3年12月18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3年12月18日(土)



名前

手打ちそば

令和3年 12月 18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
山芋	70g	18g
ぬるま湯	約 200 ml~	約50ml~
打ち粉	適量	適量

①

山芋のすりおろしとぬるま湯を混ぜ合わせる。



②

ボウルにそば粉を入れ、①を少しずつ加えてよく混ぜる。



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をのせ、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

茹で上がったを手早く水で洗う。



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	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。

