

# 山形ガス料理教室

## そば打ち体験教室

講師：高橋孝一先生・高橋みつ子先生  
調理時間：120分



### 二八そば

粉の量 … 500g (約3人分)

【割合】 そば粉400g (8割)、つなぎ(強力粉)100g (2割)

水の量 … 250~280cc

- ① そば粉とつなぎ粉を良く合わせる。最初に水を半分程度入れ合わせる。
- ② 全ての粉に水をまんべんなく合わせる。 ※ここが重要。 
- ③ 残りの水の半分を入れて合わせる。かたさをみながら残りの水を入れ調整する。
- ④ 少しずつだまを作り、ひとかたまりに練り上げていく。手の平を使い耳たぶぐらいのかたさになるまで、約200回練り上げる。空気を抜きながら円錐形を作る。
- ⑤ のしは手で20cm位の円にして、のし棒を使い平均に丸く薄くしていく。40~50cmになったら、のし棒に巻きつけ軽くのばす。
- ⑥ 上下をかえて同じくのし棒に巻きつけ長広くする。それをまわし短い方ののし棒を巻きつけ、上下をかえて伸ばす。調整ののしを行い完成。 ※出来上がりは正方形になるのが良い。 
- ⑦ 真ん中より折る。そのままう一度折り、真ん中より切る。切ったものを2枚重ねて押さえを使用し、均一の太さに切る。

### めんつゆ

だし … 熱湯2ℓに鰹節30gを入れる。2分間沸騰させ、冷めたら鰹節を箸で取り出す。  
(こす必要なし。細かいものはそのまま使用する。)

かえし … 「やまじゅう」の味しょうゆを3.3倍のだしで割り、一週間ねかせる。

### かいもち

1人分

そば粉 … 60g

納豆、ねぎ、しょうゆ … 適量

水 … 180cc

ごまだれ … 適量



※ヘラは木製で先が丸い方がやりやすい。菜箸は4本を束にして使う。

- ① 鍋に水を全部入れ中火にし、そば粉の半分を入れてだまにならないよう火力を調節しながら菜箸でかき混ぜる。
- ② 溶けたら中火にし、そば粉を半分入れてかき混ぜ、残り全部を入れてさらにかき混ぜる。  
 ※そば粉は数回に分けて入れる。
- ③ 好みの柔らかさになったら火からおろし、ぬれ布巾の上で今度は木べらでかき混ぜ、再度火にかけかき混ぜるを2回位繰り返す。
- ④ 水でぬらした皿に移す。