

手打ちそば入門

材 料 そば粉:350g、 つなぎ粉 :150g、 熱 湯 :180cc、 水 :50cc、 打ち粉 (3-4人分)

1、そば粉 350 g に熱湯 180 を入れ、湯が平均に行き渡るように全体を手早くかきまぜる。



2、手でバラバラになるように軽く良くもみ、水分がまんべんなくなるようにする。

3、つなぎ粉 150g を入れ、2 のようにする

4、水 50cc を入れ良くかきまぜる



5、全体を玉にまとめ、良くこねる。(つるりと変わったときより更に 50 ~ 100 回ほど練る)



6、練りあがったら丸くまとめ、のし板にうち粉をまいてそばの玉をおき、平らにしてから、麺棒を使ってのばす。
直後 50 ~ 70cm になるまで延ばす。





7、うち粉をふってから折りたたむ。



8、たたんだ麺を、まな板このせ2mm位に切る。



9、沸騰したお湯に100g～130gの麺をバラバラと振り入れ、静かにハシでかきまわす。

10、沸騰(噴きこぼれないように注意)したらコップ1杯のさし水を入れ2回沸騰させる。

11、さし水をいれ、すばやくくみおきの水に入れ、冷やす。

