

おいしい手打ちそばの作り方

年末といえば「年越しそば」。大晦日に家族そろって食べるこのそばを、今年は自分で打ってみましょう。

用意するもの

■材料(約4人前分)

- ・そば粉 …………… 400g
- ・小麦粉(強力粉か中力粉) …………… 100g
- ・打ち粉(なければそば粉) …………… 150~200g
- ・水 …………… 200~250cc

■道具

- ・鍋(4~5リットルサイズ)
- ・計量カップ ・タオル(3~4枚)
- ・ざる(竹またはステン製)
- ・めん切りまな板

1 そば粉をこねる

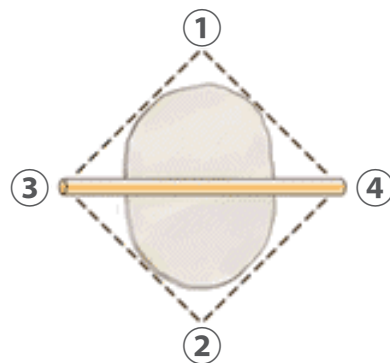
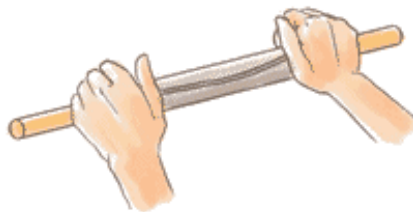


こね鉢にそば粉と小麦粉(つなぎ)を十分にかきまぜ、粉の真巾にくぼみをつくり水を少し入れてはよくほぐし、パン粉状になるまで繰り返して続けてください。

全体によく混ったら耳たぶ位の柔らかさになるまで丁寧によくこねます。水の量が多すぎるとこしの弱いまずいそばになってしまうので気をつけましょう。

左手で支え、右手で回転させながら空気抜きを100回位します。手のひらを使って中央から押しつぶしながら丸い形をつくります。

2 めんをのばす



打ち粉を多めにふり、めん棒で丸くのばします。

めん棒に巻きつけ両手は中央におき手前から軽くたたくようにしてころがします。

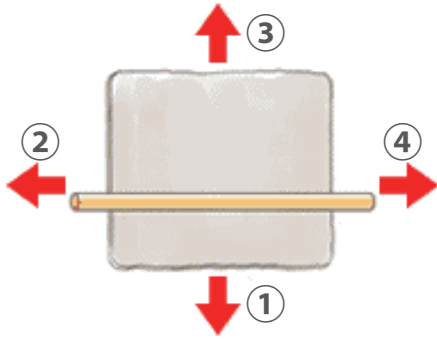
同じ要領で4ヶ所を順番に行うと、正方形になります。これをツノダシといいます。

HowTo情報

コメリドットコム「HowTo情報」には、DIY情報、住まいや暮らしに役立つノウハウが満載です。



3 めんを切る



めん棒に巻き、四辺を平行にのばします。

1~2ミリ位になるまでいねいに、手の位置はそば生地の両はしに。



台にそばを打ちつけながら、めんを巻いていきます。

広げたそば生地にたっぷり打ち粉をまぶし、包丁の中に合わせて折り畳んでいきます。

畳むごとに打ち粉を丁寧につけていきます。



めん切り板にたっぷり打ち粉をふり駒板を使って、千切りの要領で細く切っています。

4 めんをゆでる



大きな鍋に少し(2人前位)つつゆでるのがポイント。

沸騰したお湯にそばを少しづつ入れ、はしで固まらぬよう、ほぐしながらゆっくりかきまぜアワが出て煮こぼれる時は水を少し入れて抑えてください。



冷たくめしあがる時は、ゆであがたらすぐざるにすくい上げ、

すばやく流水で軽くまぜながら洗いぬめりをとって水をしっかり切れればできあがりです。

