

そばのレシピ

【材料】1人前145g×5人前

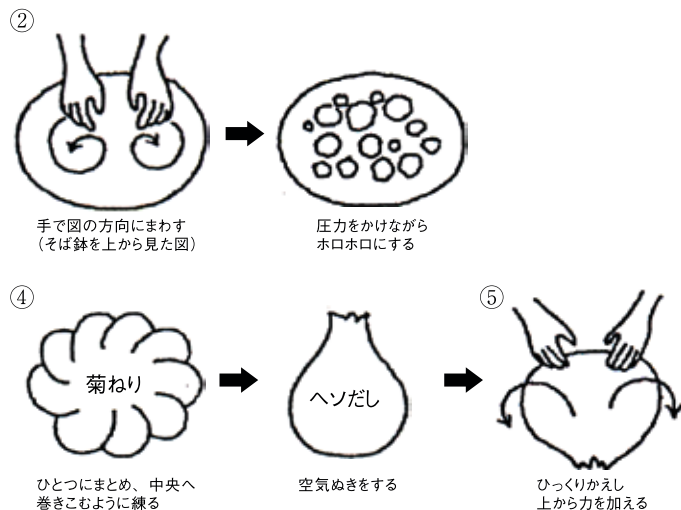
○小麦粉(中力粉)…100g ○そば粉…400g ○水…225cc ○打ち粉…少々

※水は小麦粉+そば粉の全量に対し約40～45%程度が目安です

【そば打ちの手順】

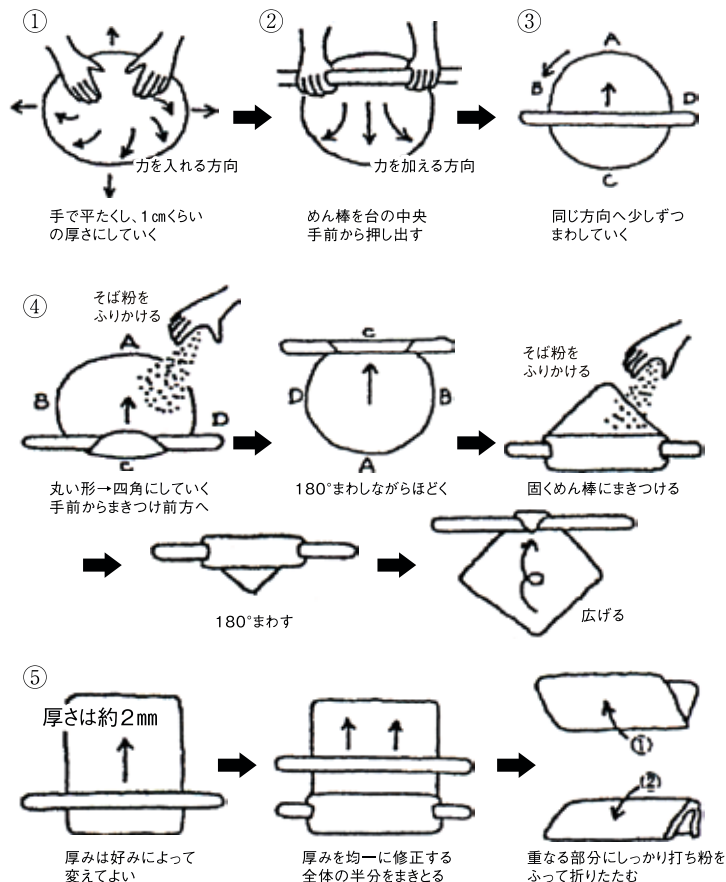
■行程1…水まわし と こね

- ①そば粉と小麦粉をふるいにかけてよく混ぜ合せます。
- ②①に水を加えて粉を混ぜて行きます。鉢の外側から中心へ円を描くように大きく腕を動かして。生地全体がホロホロとして来たらOK。
※水は3回に分けて少しずつ入れます。
※作業の前半～中盤に、粉を両手で挟んで軽く揉み落とすことで水分が全体に回っていきますよ。
- ③体重をかける様にしてしっかりとこねます。
※こねた生地がつやつやになるくらいが目安。
- ④生地を中央へ巻き込む様にまとめて円すい形にし、絞りの口を作るように先をとがらせてヘソをつくります。
※生地の空気を抜く穴にするためのものです。
- ⑤円すい形の頂点を下に向け、平手で上から力を加えてお供え餅のような形にします。



■行程2…のし(丸出し)

- ①打ち粉をまぶした台の上で生地を伸ばします。手の平を使い、中心よりやや外側からふちへ向かって力をかけて円形に行きます。
※ふちが薄くなり過ぎないように気をつけて。厚みの目安は1cm。
- ②めん棒で生地を軽く押しながら等間隔に線を付け(湯たんぽ状)、垂直の方向にも同じ様に線をつけます(格子状)。付けた線を消すように、めん棒を手前から奥へ転がして円形に伸ばします。
- ③生地を時計回りに少しずつ回しながら、めん棒を一方方向へ転がし、薄く丸く伸ばしていきます。
※1周で12回くらいが目安。時計の文字盤をイメージし、各方向に伸ばすように。
- ④生地が四角形になるように伸ばします。打ち粉を降ったら、巻き棒で手前から巻き、巻ききったら180°回転させて広げます。90°別方向からも同様に。四角形になるまで数回繰り返します。
※四つ出しという手順です。50cm×60cm程の大きさで完了。
- ⑤全体の厚みを2mm程度で均一に整え、打ち粉を降って生地をたたみます。目安は右→左、奥→手前、手前→奥の3回で8枚たたみに。
※生地を動かすときは手の平全体で支えて。1回目のたたみは生地の端と端はきちんと合せなくても大丈夫。2・3回目のたたみはきちんと合せます。打ち粉は折るたびに毎回降りかけます。



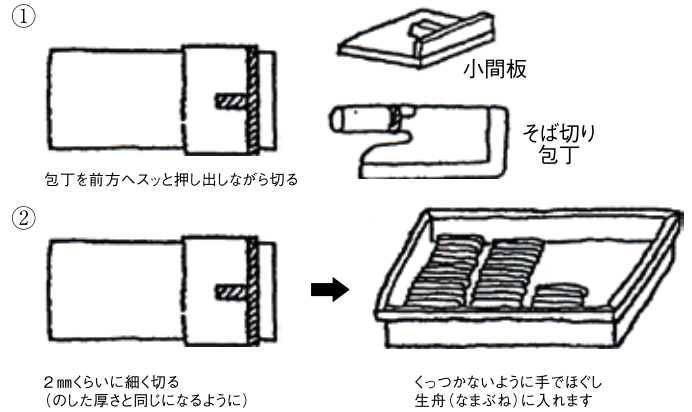
■行程3…きる

①生地に小間板を乗せて少しずつ切ります。麺の幅は生地の厚みと同じくらいが目安。包丁を手前から奥へ下ろし、切ったら包丁を少し傾け、次の麺を切る幅を出します。

※小間板を抑える手は、力が入り過ぎない様に親指・人差し指・小指の先3点で支えて。

②軽く束が出来るまで切ったら手を止め、手前側を軽くほぐします。切った麺の端を持ち、軽くふるって打ち粉を落としたら他の器に移しておきます。

※束同士がくっつかない様に並べましょう



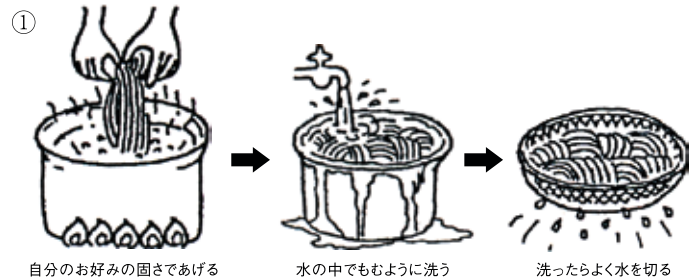
■行程4…ゆがく

①沸騰したお湯に麺をほぐしながら入れます。時間の目安は2分～2分30秒。

※たくさん入れ過ぎない様に。1回にゆでる量の目安は2人前です。箸でかき混ぜないこと。

②麺をざるですくい上げ、水を張ったボールの中へ漬けて冷やします。※最初は麺を揉まずに冷やし、1～2回水を取り替えたらかよく手揉み。

③よく水を切って器に盛ったら、もりそばの完成!



そばつゆのレシピ

■かえし

【材料】

○しょう油(こいくちしょうゆ・本醸造)…1リットル ○砂糖(上白糖またはザラメ糖)…180g ○みりん…150cc

【作り方】

①しょう油に砂糖を加えて火にかけ、80°になったら火を止めます。

②火を止めた状態でみりん150ccを加えます。

③常温まで冷ましたらペットボトルなどの容器に移し替え、冷蔵庫で1週間かかせれば使えます。

※このとき容器のフタは若干ゆるめておきましょう。

■だし

【材料】

○水…1リットル ○昆布…10g ○干しいたけ…5g ○かつお中厚削り…25g ○宗田かつお厚削…25g

【作り方】

①鍋に水を張り、昆布と干しいたけを入れ3～4時間漬けておきます。

②①を火にかけ、沸騰したら昆布を取り除きます。

③かつお節2種を鍋に入れ中火に落とし、92～93℃の状態では45分ほどじっくりと煮出します。鍋蓋は不要。

④しいたけとかつおを取り除きます。

⑤常温まで冷ましたら別の容器に移し替え、かえしと合せてから冷蔵庫で一晩ねかせれば使えます。

※⑤を85～90℃弱の湯せんにかけて温め、もう一度常温に戻して一晩ねかせておくとさらに美味しくなります。

かえしとだしの割合は

a) ざるそばなどの漬けつゆなら ----- かえし4:だし1

b) 冷やかけ(ぶっかけ)そばなら ----- かえし6:だし1

c) 温かいおそばのつゆとするなら ----- かえし8:だし1

がオススメです

※a)、b)は冷蔵庫で一晩ねかせて使用。c)はそのまま80～90℃程に温めて使用できます。

★全ての材料はウェスタン各店などで揃えられますよ