

齊藤徹也

出品レシピ

出品日 2023年4月9日

料理名 二八手打ちそば

1年前に森先生の手打ちそば講習を受講して、自分で作るそばのおいしさを知ってしまいました。その後道具を集め、自分で練習したのですが、あまりうまいとは言えず、もう少し習いたいと思っていたところ、自宅の近所にそば道場があったので、そこで何回か練習させてもらいました。少しはうまくなったかなあとと思いまして、今回の課題を手打ちそばとさせていただきます。

材料 5人前

そば粉（カムイ）400g

つなぎ（地粉）100g

打ち粉 200gほど

水 245g

つゆ

こんぶだし 8：2 シイタケだし

醤油

ネギ

刻みのり

ごま

わさび

- 1, そば粉とつなぎをビニールに入れて混ぜ合わせてから、ふるいにかけて、鉢に入れる。
- 2, 鉢に入った粉を手でゆっくりかき混ぜ、そば粉と打ち粉が均一になるようにする。
- 3, 加水1回目約200g、2回目30g、3回目すこしずつ
- 4, 1回目加水で粉がパン粉状になるぐらい、粉に水をいきわたらせる。
- 5, 2回目加水、小さな団子状になってくるまで、優しくこねる。最後の加水で一体化させる。その後茄子型にもむ。
- 6, 茄子型の先端を押しつぶし丸形にする。さらにのし棒でうすく均一に広げる。
- 7, 厚さ1ミリぐらいまで均一に薄くのばし、折りまげる。2つ折り。

8, 均一に切る。マッチ棒くらいの細さで。

つゆ

昆布だしとしいたけだしを合わせて、煮だてて、醤油大さじ3を入れて、ひと煮立ちしたら、火からおろし冷ましておく。

そば

沸騰したお湯に30秒から45秒煮る。取り出して冷水で熱をとる。
器に盛り付ける。

