

そば打ち

～食品製造シリーズ⑮～

12月10日（木）、2年生「食品製造」（11名）において、今年最後の実習として「そば」を打ちました。そば粉10割のそばは切れやすいので、小麦粉2割を混ぜたいわゆる「2-8そば」を打ちました。

生徒達は慣れない作業にも関わらず、一生懸命に取り組んでいました。レシピや作業工程は以下のとおりです。このメニューは、小学校への出前授業も可能です。

1 材料	そば粉	240g（8割）
	小麦粉（強力粉）	60g（2割）
	長芋	適量
	温水（加水率40%）	約120ml（長芋込み）

2 打ち方

（1）そば粉と小麦粉を計量し、ふるい（メッシュ）で通し、よく混ぜ合わせる。

1 水回し

（1）山芋を、そば粉の中に入れよく混ぜ合わせる。

（2）温水を計量し、3回に分けてそば粉に入れ、手早く混ぜ合わせる。

コロコロした小さな固まりにする。（水を入れてから10分程度）



2 練り

（1）少しずつ固まりにしながら、体全体で力を入れてよく練る。

（2）よく練ったそばを丸めていく。（15分程度）



3 のばし

- (1) そばと麺板に打ち粉をたっぷり打つ。
- (2) 手の甲で厚さ 1 cm に程度に伸ばす。
- (3) 麺棒を使い厚さ 3 mm 程度で正方形になるように伸ばす。
打ち粉をたっぷり使う。



4 切る

- (1) 伸ばしたそばを巾 10 cm 程度の中で切り、「製麺機」に入れる。
(本来は、伸ばしたそばを屏風折りにし、駒板と包丁を使い 2 mm 程度に切る。)



5 湯がき

- (1) そばをほぐし、沸騰した鍋に入れる。
- (2) 沸騰したらコップ一杯、ビックリ水（差し水）をさす。
- (3) 再沸騰を目安にザルに上げる。
- (4) ボールに冷水を入れ、2 回洗う。
- (5) 水切りをして出来上がり。



○年越しそばの由来（大晦日にそばを食べる理由）

- (1) 細長く達者に暮らせることを願う
- (2) 蕎麦が切れやすいことから、1 年間の苦労を切り捨て、翌年に持ち越さないよう願った。
- (3) 金細工職人が、作業場に散った金粉をそば粉の団子で集めたことにちなみ金運を願った。

