

体験 Memo



終了まで最初は1時間30分程度 手洗い後スタートです

2017/9/26

二八そば (4~5人分)

そば粉	400g
強力粉又は中力粉	100g
水→粉の半分	250g

<最初150g次いで50g最後は調節>

実習時材料:

そば粉	350g
強力粉	150g
水	250g

水回し・すりあわせ・つやだし



- ①粉2種類をかき混ぜる
 - ②水を半分~2/3円状に加える
 - ③指先でそばろ状まですりあわせ
 - ④途中水を加え 一つにまとめる
- <水を均一に加水させる>



練り 菊もみ・へそ出し

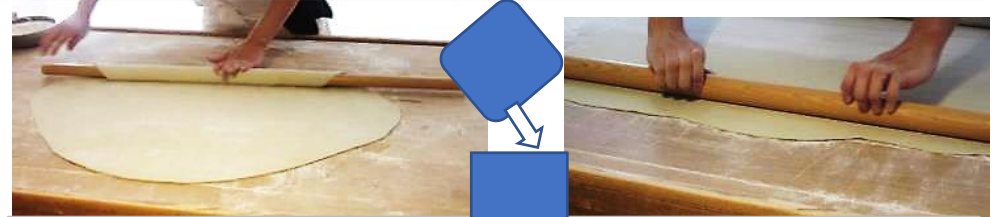
- ⑤生地表面につやがでるまで
- ⑥内側に折り込み空気を抜き押さえる



- ### 丸だし
- ⑦生地を打ち台に移して手で広げる→25cm程度
 - ⑧最初めん棒で軽く押し広げ 次に丸くのばす



- ### 四つだし
- ⑨生地を手前からめん棒で巻きとり、中から外側へ手の場所を変えながら押し転がして角をだす。4ヶ所終了後調整



- ### あらのし・ほんのし
- ⑩めん棒で巻きとり 四角の位置を変え生地厚さのムラをなくし、全体に厚さに整える

- ### 包丁切り
- ⑪粉を多めにつけ折り畳む
 - ⑫こま板をあて生地の厚さおなじ幅に切る



茹で方 1人分茹でる。最初強火で沸騰したらバラバラ入れそばが沈んでいる間はかき混ぜない。そばが切れる。そばが上がったらかき混ぜても良い。全部で70秒