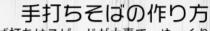
# 北海道木上麦面

# そばの打ち方

※そば粉と繋ぎ(小麦粉)の割合は、ご希望に合わせてご自身で調整してください。





そば打ちはスピードが大事で、ゆっくり打つと 生地が乾いて切れる原因になります。

# 10水回し

Ⅰそば粉とつなぎをふるいにかけミックスし、

1回~3回に分けて水を加える。

外から内へまわす様に混ぜ合わせる。

ホロホロ状になるようにまとめる。

■1度にまとめようとせず、徐々に玉を作っていく

# 

┛ある程度ホロホロになったら、1度にまとめ上げ、

I コネながら空気を抜いていく。

しっかりコネることで強いコシが生まれる。

コネすぎるとまとまりにくくなるので注意。

## ❸ のぼし

平たくのばす。打ち粉を振り、手のひらで丸くなるように

角度を変えつつ中央から外に向かってのばしていく。

打ち粉を振って、太めのめん棒で中央手前から押し出すよう にのばしていく。30度回しながらこれを繰り返すと丸くなる。 厚さは1cm位。

また打ち粉を振り、細めのめん棒に持ち替えて、めん帯を めん棒に巻きつけてのばしていく。

また打ち粉を振り、角度を90度ずつ変えながらのばしていく。

この時、手の位置はめん棒の端に。厚みを一定にする。

そして、また打ち粉を振る。横半分にまた横半分に折り

整える。上からも打ち粉を振る。



## 4 切る

生地の下にも上にも打ち粉を振る。小間板を左手で押さえ、 包丁を小間板にあて、上から奥へ包丁を押し出すように切る。

I 切り終えたら、くっつかないように手でほぐす。

切り終えたそばは、空気にさらさないよう

ラップフィルムをかけるか、固く絞ったふきんを

かけて、乾燥しないようにする。

### ❸ 茹でる

たっぷりの沸騰したお湯に、打ち粉をふるい落としそばを ほぐしながら泳がせる。一度沸騰したら麺が自分で泳ぐよう

| 火加減を調整する。

」お好みに茹で上げ(目安:1分~5分)、ざるに上げる。

冷水で一気に冷やし、そばのあら熱とぬめりを取るように もみ洗いをする。氷水にくぐらせると、そばが引き締まり、

麺にコシを与えられる。

完成