



手打ちそば

【料理の特徴】

農村地域ではそばの栽培が盛んで、昔から山郷のごちそうの一つとして春、秋の祭日、特に祝いの日に来客用として作られてきました。

また、そばのゆで汁は健康に良いとされて、そのまま飲むか、お酒で割って飲むこともあります。

【材 料】

そば粉(400g)、小麦粉(100g)、水(250cc)

【作り方】

- ① 下準備として、メッシュ50のふるいでそば粉、小麦粉の順にふるい、よくかき混ぜます。
 - ② ①に水を加え、水が浸透したら、まとめます。
 - ③ 麺板の上で麺棒を使って均一にのします。
 - ④ 角をつけて四角にのばします。(角のし)
 - ⑤ 薄く巻き込んでさらにのします。(本のし)
 - ⑥ のしたものをたたみ、リズムよく切り分けます。
 - ⑦ 熱湯で45秒間ゆで、水にさらしてざるにあげます。
- ※ つなぎに大根、卵、大和芋を入れることもあります。
- ※ 10割そばも出来ます。



そばがき

【料理の特徴】

そば栽培が盛んな農山村地域では、日常のおやつとして古くから食べられてきました。

【材 料】

そば粉(160g)、熱湯(260cc)、薬味(柚子、あん、辛味大根)

【作り方】

- ① 熱湯の中にそば粉を入れて、すばやくかき混ぜます。
 - ② 粘りがでてきたら、沸騰した熱湯に食べやすい形に整えた①を入れ、サッとゆでます。
 - ③ 好みに薬味をかけて食べます。
- ※ あんや辛味大根など好みの薬味で食べます。