

日本一幌加内そば

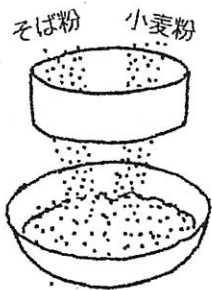
手打ちしこね

●材料● 2:8そば

小麦粉 (中力粉)	そば粉	水 (小麦粉+そば粉 の約45%)	
例) 100g	400g	225cc.	打ち粉少々 のばすときや台に つけたりして使 います。

① 水まわし こね

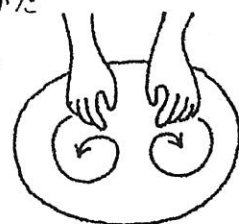
①そば粉と小麦粉をふるいにかけてよくミックスします。



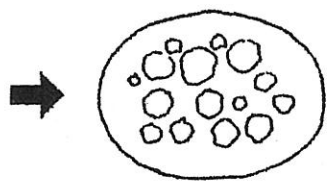
②2~3回にわけて水を入れます。



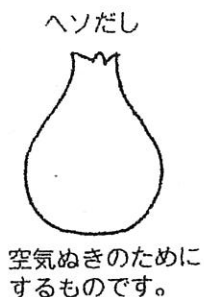
③粉と水のまぜかた
手で図の方向にまわします。



④圧力をかけながら水口水口にします。



⑤ひとつにまとめ中央へ巻きこむように練る。



ひっくりかえし上から力を加える。

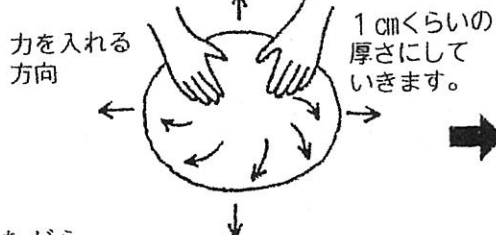


台の上にもそば粉をかけましょう。

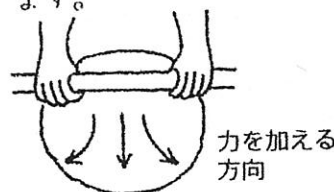


② のばし

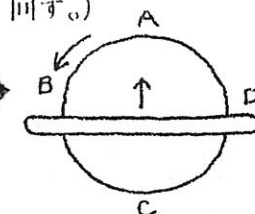
①手で平たくします。



②めん棒を台の中央手前から押し出します。

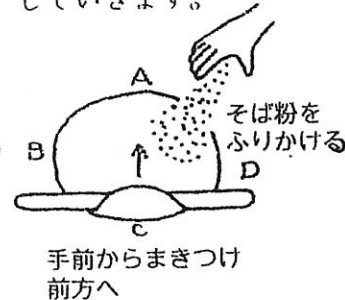


③同じ方向へ少しずつまわしていきま
(1周で8回ぐらい回す。)

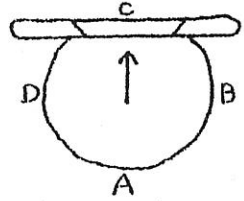


角出し

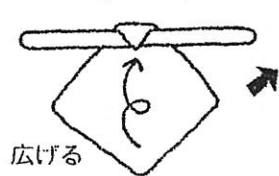
④丸い形から四角に
していきます。



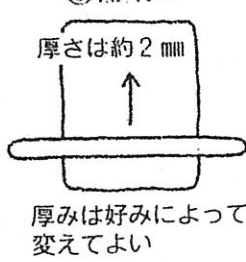
⑤180°まわしながら
ほどく。
(4回繰り返す。)



180°まわす

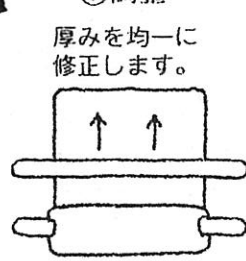


⑥仕上げ
厚さは約2mm



厚みは好みによって変えてよい

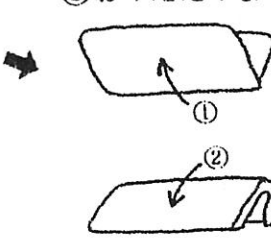
⑦調整
厚みを均一に修正します。



全体の半分をまきとる



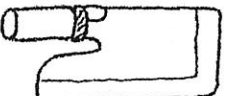
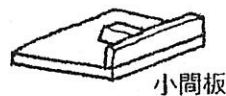
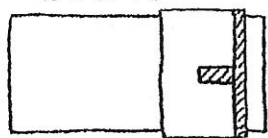
⑧おりたたみます。



重なる部分にしっかりと打ち粉をふります

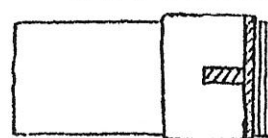
③ きる

①包丁を前方へスッと押し出しながら切ります。



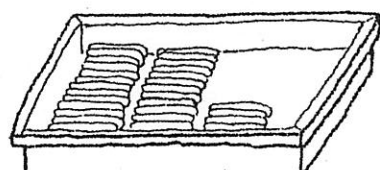
そば切り包丁
(切れ口が良いと味も良いのです。)

②2mmくらいに細く切ります。
(のした厚さと同じになるように)



ゆでることを考えて均等に切ってください。

③くっつかないように手でほぐし、生舟に入れます。



生舟 (なまぶね)

④ ゆがく

①たっぷりふつとうした湯に、ほぐしながら入れます。
時間は1~2分間



②自分の好みであげます。

かためは早めに。やわらかめはおそめに。

④洗ったらよく水を切ります。



③水の中でもむように洗います。

お問い合わせ先

幌加内そば道場

〒074-0404 北海道雨竜郡幌加内町字幌加内
TEL (01653) 5-2121