

そば打ちしてみよう

7月31日は「幌加内そばの日」
すべての人が幌加内そばに
親しむ日として普及を
推進しています

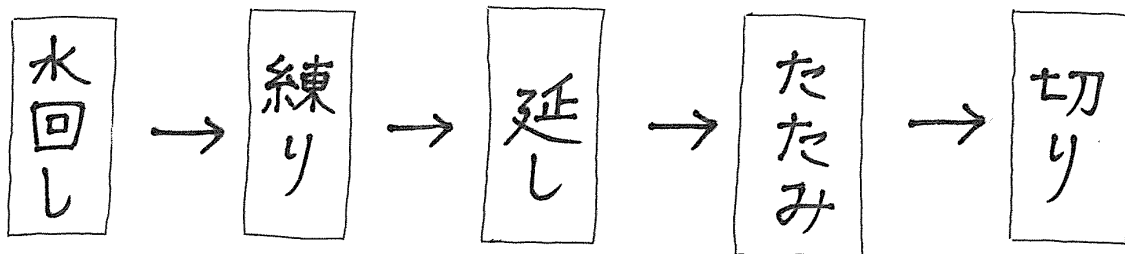
幌加内町では5人に1人
そばが打てると言われる
ほど、そば打ちが盛ん
な町です

・幌加内そば道場 (事前予約制)

幌加内町の生涯学習センター「あえる97」内にあります。
10台のそば打ち台を完備。地元のそば打ち指導者に、じっくり
教わりながらそば打ち体験ができます。(所要時間1時間程度)

問合せ・予約 そば道場事務局 林勝三 080-2878-4159

※1週間前までにご予約お願いします。(平日9~17時)

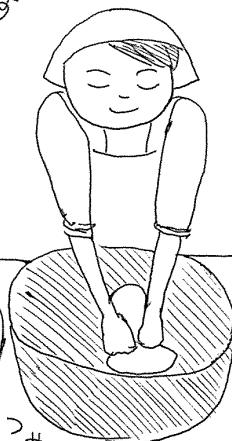


そば粉と水を合わせます



水は約45%

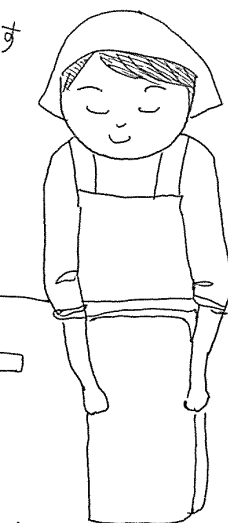
四角く延ばしていきます



つやが出るまで
練ります



ねこの手で



打ち物をいっぱいぶいて
たたみます

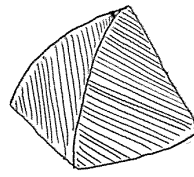
均等に細く切ります



キツネの手

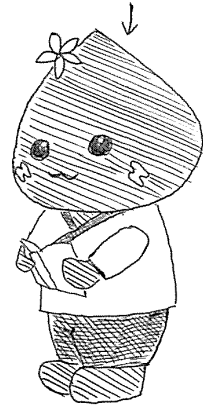
そばを知らう

収穫したそばの実



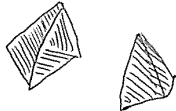
「玄そば」

玄そば



黒、ほろい色

そば殻



まくらの中身など

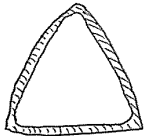
皮をむく

薄い緑色



「丸抜き」

雑炊、リゾット
サラダのトッピング等



甘皮 ... 各種ビタミンや
ミネラル含有量が多い



3番粉 ... 最も香りや味に優れている。甘皮も一緒に挽きこまれ、繊維質が多々、歯切れよい食感には欠ける。



2番粉 ... そばらしい香りに優れていて食感と風味のバランスがとれている。



1番粉 ... 打ち粉、更科粉。そばの風味は少ないが甘みと香りがする。食感やのどごしがよい。

丸抜き →

