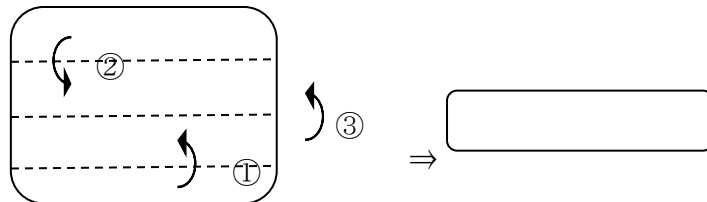


認定番号	238	氏名	櫻田 シゲ子																																	
料理名	手打ちそば																																			
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 雫石町では、農家が主食として白米を食べることができるようになったのは、昭和10年以降。それまではどこの家でも1日1～2食はそばが常食であった。大正時代までは昼頃になるとどの家からもそばを引く石臼の音が聞こえていた。そばは肥料がいらないので焼畑で山野を開墾し広い面積に作付され、昭和初期は麦に次ぐ生産高であった。 ・ そば料理は、日常は「そばかゆもち」、「そばかけ」などが主な食事で、「そば切り」は手がかかることから来客のときや行事のときなどに振舞うおもてなし料理であった。 ・ 雫石町史にも伝承食品加工としてそばが明記されている。 ・ 昭和30年代には稲作振興によりそばの生産量は減少したが、その後、減反でそばが栽培されるようになり、雫石町ではそばの生産振興とともに伝統的食文化である手打ちそばを継承する取組に力を入れている。 ・ 使用するそば粉は、雪室貯蔵し上皮を取り除き石臼で挽いた地元産のものを使用している。 																																			
材料と分量 (5人分)	<p><手打ちそば></p> <table> <tr> <td>そば粉</td> <td>400 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>小麦粉 (薄力粉)</td> <td>100 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>250ml</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>打ち粉</td> <td>100 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><たれ></p> <table> <tr> <td>水</td> <td>2L</td> <td>煮干し</td> <td>50 g</td> </tr> <tr> <td>昆布</td> <td>30cm</td> <td>干しいたけ</td> <td>中3枚</td> </tr> <tr> <td>かつお節</td> <td>40 g</td> <td>しょうゆ</td> <td>1カップ</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>1/2カップ</td> <td>砂糖</td> <td>50 g</td> </tr> </table>				そば粉	400 g			小麦粉 (薄力粉)	100 g			水	250ml			打ち粉	100 g			水	2L	煮干し	50 g	昆布	30cm	干しいたけ	中3枚	かつお節	40 g	しょうゆ	1カップ	みりん	1/2カップ	砂糖	50 g
そば粉	400 g																																			
小麦粉 (薄力粉)	100 g																																			
水	250ml																																			
打ち粉	100 g																																			
水	2L	煮干し	50 g																																	
昆布	30cm	干しいたけ	中3枚																																	
かつお節	40 g	しょうゆ	1カップ																																	
みりん	1/2カップ	砂糖	50 g																																	

作り方

<手打ちそば>

- 1 こね鉢の中で、そば粉と小麦粉を一緒にふるいにかける。その後、そば粉と小麦粉が良く混ざるように、指を立てて両手で5~6回混ぜあわせる。
- 2 水100mlを回し入れ、ダマにならないようにまんべんなく混ぜ合わせる。水分を含んだ部分と粉っぽい部分を両手を使ってすり合わせるように混ぜる。
- 3 サラサラになったら、水100mlを入れてかき混ぜる。残りの水を加減しながら加え、こねてまとめる。
- 4 外側から内側へ巻き込むように力を入れ、表面が滑らかになるまで100回位、良くこねる（固さの目安は耳たぶ位）。
- 5 生地を丸くまとめてこね鉢に軽く投げつけ空気を抜きながら整えていく。
- 6 打ち台の上に打ち粉をたっぷりと広くふり、その上で手のひらの下半分を使って直径25cmの円形にのばす。そこからめん棒で伸ばし、幅30cm位のひし形にし、90度回して短い方ものをばして四角形にする。
- 7 打ち粉をつけためん棒に生地をまいて伸ばしていく。縦横交互に、2mmの厚さになるまで繰り返す。
- 8 生地に打ち粉をして下図のようにたたむ。



- 9 輪を手前にして、2mmの幅になるように切る。切ったものは打ち粉をふって重ならないように並べて置く。
- 10 たっぷりの湯を沸かし、そばをほぐしながら入れる。冷やして食べる場合は麺が浮いてきてから30秒、温かくして食べる場合は20秒待つてからあげる。
- 11 流水で洗い、しっかりぬめりを取る。

<たれの作り方>

- 1 分量の水に干しいたけと頭をとった煮干しと昆布を入れ、火にかける。沸騰する前に昆布を取り出し、火を止める。
- 2 かつお節を入れて加熱し、沸騰したら火を止める。
- 3 布巾で濾し、しょうゆ、みりん、砂糖を加えてひと煮たちさせてから火を止める。

料理・技術のポイント及び工夫している点

- 風味を残すために水だけでまとめあげている。
- 粉が乾かないように、木製のこね鉢を使う場合は最初にぬれ布巾でふいておく。ほかに、冬はストーブを消す、夏場は風を当てないように窓を閉めるなど、その時の室温をみながら水の量は加減する。
- そば粉に水を加える際に一度に水を加えないこと。
- 水を加えてもすぐに力を入れてこねるのではなく、水をまんべんなく分散させることが大切。
- 均等に水がまわったところで、初めて力を入れてこねていく。こね方が不足すると食感が良くない（しなみが出ない）のでよくこねる。
- 生地を伸ばすときは時間をかけずに手早くする。
- たれは一晩ねかせる（口当たりの良いまろやかな味になる）。