

葛巻町では米の代替品として、冷涼な気候でも栽培できる雑穀が作付されていた。

そばがきは、そばねりとも言われ、そば料理の中で最も手軽にできるものである。ご飯の足りない時や小屋とする日常食であった。家族が囲炉裏を囲み、熱湯でそば粉を練り上げ、熱いうちに、はしてちぎって味噌やしょう油をつけて食べていた。

地域の高齢者の方から、より滑らかで多くの方に提供できる鍋で練り上げる方法を教わり、提供するようになった。そばがきでしか味わえない食感とそばの風味が特徴である。



材料▶10 人分

そばがき

- ・そば粉 300g
- ・水 800ml

たれ

- ・昆布 10cm 角 1 枚
- ・かつお節 20g
- ・しょうゆ 大さじ 2
- ・みりん 小さじ 1
- ・酒 小さじ 1
- ・塩 少々
- ・水 1,200ml
- ・ねぎ 20cm

●ポイント

- ・練りが一番のポイントであり、十分でないと茹でた時に分離してしまう。
- ・粘り、コシがでてくると、練り上げているそば生地が鍋のふちから離れやすくなる。
- ・練り上げたものはよく冷やすと切りやすくなる。
- ・そば粉をふるいにかけた方が、滑らかな食感となる。
- ・一日ぐらいいは固くならない。

作り方

そばがき

- 1 鍋に水 800ml を入れ、強火で沸騰させる。中火にし、沸騰している湯の中に、そば粉をふるいながら、泡だて器で混ぜ全量入れる。さらに泡だて器で絶えずかき混ぜる。
- 2 ダマがなく、まとまってきたら、火から下ろし、すりごぎ棒でしっかり練り上げる。(5分程度)
- 3 ボウルに手水を用意し、濡らした手もしくは水をつけた木べらで、そば生地の表面を平らにする。
- 4 別に水 (1,300ml 程度) を沸騰させる。
- 5 冷めた 3 に 4 の沸騰した湯を入れ、強火にかける。そば生地が浮いてきたら、火を弱め 2～3 分茹でる。
- 6 湯を捨て、へら等で食べやすい大きさに切り分ける。
- 7 椀に盛り付け、たれを入れ、小口切りにしたねぎを添える。

たれ

- 1 鍋に水、昆布を入れ、火にかける。沸騰前に昆布を取り、沸騰してきたらかつお節を入れる。1～2分沸騰させて、こす。
- 2 だし汁に分量の調味料を入れ、味をととのえる。