

手打ちそば



八幡平市

● 立花怜子

[平成 29 年認定]

八幡平市安代地域は昔はあまり米が収穫できず、そば粉を使った料理が主食となっており、なかでも手打ちそばはご馳走で、冠婚葬祭には欠かせないものでした。そばは、秋から冬の料理で、温かいつゆで食べられていました。そば粉100%で、しっかりとこね、じっくりとゆであげたもちもち食感が特徴です。



材料▶ 6人分

手打ちそば

- ・そば粉 500g
- ・打ち粉(そば粉) 80g
- ・熱湯 180ml
- ・水 90ml
- ・ねぎ(薬味用) 適宜

かけそば用つゆ(10人分量)

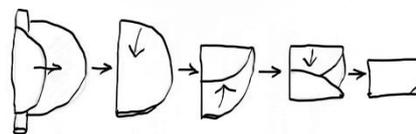
- ・水 3L
- ・しょうゆ 200ml
- ・みりん 50ml
- ・にぼし(頭をとった状態) 35g
- ・だし昆布 5cm×10cm
- ・にんじん 1/2本
- ・たまねぎ 1/2個

ポイント

- ・熱湯、水の分量は天候や粉の状態によって変化するので、こねながら、熱湯は手で握ったときに固まりができる状態、水の分量は熱湯の半分の量を目安にしっとり固まる状態に加减をする。
- ・そば粉はできるだけひきたてのものを使う。
- ・十分な火力と大なべがある場合は、一度に茹でてよい。
- ・軟らかめの麺をつくりしっかりゆでることで、もちもちの出来上がりとなる。

作り方

- 1 そば粉全体に熱湯をゆきわたらせ、少しずつ混ぜ合わせた後、両手ですり合わせるようによく混ぜる。
- 2 1を手で握ったとき、固まりが出るくらいになったら、水を入れ、手でしっとりとした感覚になるまでこね、ひとつの塊としていく。さらに、空気を抜くようにこね、しわがないように丸くする。
- 3 2を始めは手のひらでおしながら丸く伸ばし、徐々に麺棒を使って広げ、生地を動かしながら丸く伸ばしていく。直径30cmくらいの円になったら、打ち粉をふり、手前から麺棒に巻きながら、生地が丸くなるよう整える作業を繰り返し、直径60~70cmくらい、厚さ2~3mm程度になるまで伸ばす。
- 4 3に打ち粉をたっぷりふり、麺棒で持ち上げ半分に、さらに手前に2/3、上に1/3に折りたたみ、またその半分に折りたたむ。



- 5 4を手で押さえながら包丁で2mm幅に切る。
- 6 家庭用コンロの場合、直径30cm程度の鍋にたっぷりお湯をわかし、3回に分けて2食分ずつ茹でる。沸騰した湯に、そばをばらばら入れ、すぐに箸で軽く動かす。沸騰したらさし水をし、そばが浮かんできたら箸で軽く動かす。これを3回繰り返す。最後にさし水をして押さえ、冷水にとり、流水でもむように洗い、一人前ずつ形を整えてざるにあげる。
- 7 温めたそばつゆの中で1人分ずつ温め、お椀にもり、熱いそばつゆをかけ、ねぎをのせる。

そばつゆ

- 1 水のにぼし、だし昆布、にんじん、たまねぎを鍋に入れ、沸騰しないように30分程度煮て、材料を取り出す。
- 2 1にしょうゆとみりんを入れて味を整える。