

認定番号	261	氏名	立花 怜子
料理名	手打ちそば		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	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だった。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あった。そばは、秋から冬の料理で、温かいつゆで食べるが多かった。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。		
材料と分量 (6人分)	<p>【手打ちそば】</p> <p>そば粉 500g 打ち粉(そば粉) 80g 熱湯 180ml 水 90ml ネギ 適宜</p> <p>【かけそば用つゆ(10人分量)】</p> <p>水 3L 醤油 200ml みりん 50ml にぼし(頭をとった状態) 35g だし昆布 5cm×10cm 人参 1/2本 玉ねぎ 1/2ケ</p>		
作り方	<p>【手打ちそば】</p> <p>① こね鉢にそば粉をいれる。そば粉全体に熱湯をゆきわたらせ、箸で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。</p> <p>② ①を手できゅっと握り、固まりが出るくらいになったら、そば粉の真ん中にくぼみをつくり水を入れ、箸で少しずつ粉とあわせていく。その後、手でしっとりとした感覚になるまでしっかりとこねて、ひとつの塊としていく。さらに、5分位、空気を抜くようにこね、皺がないように丸くする。</p> <p>③ ②を始めは手のひらでおしながら丸く伸ばしていく。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、麺棒に手前から転がしながら巻きつける。麺棒を縦にした状態で広げる。生地が丸くなるよう形を整えながらこの作業を繰り返す、直径60～70cmくらい、厚さ2～3mm程度になるまで伸ばす。</p> <p>④ ③に打ち粉をたっぷりふり、左端を麺棒で持ち上げながら半分、さらに手前を持ち上げ2/3、上から1/3に折りたたみ、またその半分に折りたたむ。</p> <p>⑤ ④を手で押さえながら包丁で2mmに切る。</p> <p>⑥ 家庭のコンロで、そばを茹でる際には、直径30cm程度の鍋にたっぷりのお湯をわかし、3回に分けて2食分ずつ茹でる。沸騰した湯に、そばをばらばらにして入れて、すぐに箸で軽く動かす。沸騰したらおたま一杯分のさし水をし、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てから、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6つの塊とす</p>		

	<p>る。</p> <p>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、ネギをのせる。</p> <p>【そばつゆの作り方】</p> <p>① 水とにぼし、だし昆布、人参、玉ねぎを鍋に入れ、沸騰しないように30分程度煮て、材料を取り出す。</p> <p>② ①に醤油とみりんを入れて味を整える。</p>
<p>料理・技術のポイント及び工夫している点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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、熱湯は手で握り固まりが出きる状態、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減をする。 ・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、一度に茹でてもよい。 ・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。