

【 認定番号 290 二戸市 浪岡 良春 】

料理名	手打ちそば（そば切り）
料理の紹介 （いわれ、特徴）	<p>（いわれ） かつて県北地方では、米の取れ高が少なく、米の代わりとして、家庭でも手打ちそばが食べられてきた。 手打ちそばは、祝い事などのごちそうとしても欠くことができないものであり、冠婚葬祭などの「お開き」の合図に出された。 また、年取り、正月等の行事食としても、各家庭で作って食べられていた。</p> <p>手打ちそばは、方言で「そばはっと」と言われることがある。南部藩ではぜいたく品としてそばを一時禁止したため、「御法度」から「そばはっと」と言うようになったという説もある。</p> <p>（特徴） 二戸地方では、雑穀の栽培が盛んで、キビなどを使った「へっちょこだんご」、「きびだんご」を使った郷土料理がある。 そばは、雑穀の一部であり、手打ちそばの他に、「柳ぱっとう」「そばかけ」「そばもち」「そばねり」などに利用される。 二戸地方の手打ちそばは、そば粉だけで作るものと、小麦粉を加えて作るものがあり、一部地域（軽米地区）では、卵を入れたりもする。</p>
材料と分量 （5人分） ※そばつゆは 15人分	<p>【そばの生地】 そば粉 500g 水 260ml 打ち粉※ 100g ※そばの実の中心部分を製粉したもの</p> <p>【薬味】 ネギ 少々 ワサビ 少々</p> <p>【そばつゆ】 （だし汁） 水 1,000ml 煮干し 25～30g 昆布 10g （かえし） みりん 20ml 醤油 280ml 砂糖 60g 酒 40ml</p>
作り方	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 そば粉をふるいにかけて、よく混ぜる。 2 こね鉢にそば粉を入れ、平らにしたら、水100mlを全体に回し入れ、両手の指先で小さな円を描くように混ぜ合わせる。 3 水分が均一にいきわたり粉が生パン粉のようにパサパサしてきたら、さらに水80ml位を全体に回し入れ、2と同様に混ぜ合わせる。 4 生地が、大きな粒状（直径3cm位）になってきたら、さらに残った80mlの水を入れ、2と同様に混ぜ合わせる。生地の一握り（直径3cm位）を取って、棒状にして折ってみて、ひびが割れなくなるのを確認するまで行う。 5 生地を一つにまとめ、力を入れて5分位こねる。この時、生地がなめらかになり、つやが出るまで丹念に練りこむ。 6 生地をまとめ、5cm位の厚さの円形にしたら、両手を重ね、手のひらに体重をかけてのしていく。 7 生地の厚さが2cm位になったら、打ち板に打ち粉をふるって乗せ、生地の表面を平らにしてから、麺棒を使って薄く延ばしていく。

	<p>8 直径30cm程度になったら、麺棒に巻き付けながら延ばし、巻き替えることを繰り返して、四角に延ばしていく。これを5～6回行い、生地が厚みが均一になるよう整える。</p> <p>9 厚さ2mm程度になったら、3つ折りに畳んで、2mm程度の細さに切る。</p> <p>10 大きな鍋に、2ℓ位のお湯を沸かし、大きめのザルを入れる。沸騰したら、9をザルの中に1～2人分ずつ入れ、30秒～1分ゆでたら、冷水に取り、水洗いし、水を切ってザルに盛り付ける。</p> <p>【そばつゆ】 (だし汁)</p> <p>1 1,000 mlの水に、昆布と、わたと頭を取った煮干しを入れ、5～6時間置いたら火をかけ、鍋底にふつふつと泡が見えてきたら、昆布を取る。その後、煮干しだけを入れた状態で5分位煮る。</p> <p>(かえし)</p> <p>1 鍋に、みりん、砂糖、酒を入れて、弱火で混ぜながら砂糖を溶かしきる。</p> <p>2 1に醤油を入れて、弱火で煮始め、徐々に中火とし、煮立ったら火を止める。これを冷蔵庫に2週間置く。</p> <p>(そばつゆ)</p> <p>1 だし汁を800ml、かえし④を200ml混ぜ合わせ、一日冷蔵庫で冷やす。</p>
料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none"> ・生地を延ばす際には、生地が乾いてしまうとひび割れてしまうので、手早く行う。 ・そば打ちを初めて行う方は、そばの生地が乾燥しやすくこねるのが難しいので、従来の水の量(260ml)を5%増やし、285mlの水を2～4の工程で5回(80mlを3回、30ml、15ml)に分けて入れながら、こねていく。 ・そばをゆでる際は、大きめのザルを入れてその中で行うと、麺が浮いてきて絡まず、箸でかき混ぜる必要がなくなり、そばが切れにくい。 ・そばのゆで時間は、そばの硬さなどを見ながら判断する。ゆで時間は30秒～1分としているが、季節により生地が乾燥したりするので、そばの歯ごたえを見ながら調整する。 ・生そばは新鮮で、すぐに傷んだり、風味を失いやすいため、作ってすぐ食べるようにする。できない場合は、ラップに薄く広げて包んで冷凍する。 ・そばつゆを作る際、味がまろやかになるので2週間置くとしているが、難しい場合は、2～3日置くことでも良い。 ・そばつゆを作り、少し味が濃いと感じたら、だし汁を850ml、かえしを150mlにするとよい。