

そば打ち～その1～準備編

栃木県は全国でも有数のそばの産地であり、私たちの日光市は、県内でも作付け面積が多く、『日光そばまつり』を毎年11月に開催し、そばのまちとして定着してきています。

さて、そば打ちって聞くと、やってみたいけど難しそうとか、敷居が高そうなどのイメージがあると思います。でも、そば打ちはもともと、各家庭で日常的に作られてきた家庭料理。だから、家庭で楽しむ分には、ちょっとしたコツをつかめば、簡単においしいそばを打つことができます。

道具で準備するものは、

麺台・のし棒・麺切包丁・こね鉢・ふるい・駒板等々ですが、なければ、麺台は、きれいに拭いたテーブル、包丁は普通の包丁・こね鉢は大きめのボールで代用できます。のし棒や駒板は、ホームセンター等で数百円で購入できます。ふるいは、お菓子づくりや裏ごし用のものでOK。



こね鉢とふるい



大きめのボールでも可

続いて粉等の準備です。

そば粉500g、小麦粉（強力粉または準強力粉）200g、美味しい水320cc前後（粉の45%前後）、打ち粉200g程度です。

そば粉は市内の直売所等で、地粉が販売されています。

小麦粉はスーパー等で強力粉を購入してください。製粉所等にはそば打ち専用のそば用つなぎ（準強力粉）が売ってます。

打ち粉はそばを挽くときにでる一番粉です。これも製粉所で購入できます。打ち粉がなければそば粉で代用できます。

美味しい水は、日光の水（水道水）で。水道水でも日光の水は美味しいので、美味しいそばが出来ます。



挽き方で色が違います



きっちり計る