

蕎麦レシピ。

家にある調理器具で蕎麦打ちチャレンジ！！

材料（1人前）

そば粉	・・・	100g
中力粉	・・・	43g
塩	・・・	1g
山芋粉	・・・	5g
乾燥ふのり	・・・	4g
卵白	・・・	18g
水廻し水	・・・	50g
打粉（そば）	・・・	定量

つなぎ

つやだし

道具

- ・ボウル（大）
- ・電子秤
- ・泡だて器
- ・篩
- ・鍋（茹でる用）、湯切りザル
- ・ボウル、ザル（冷やす用）
- ・鍋（ふのり用）
- ・板（延ばす用）
- ・まな板（切る用）、菜切り包丁

STEP1

- ・ふのりをバラバラに砕く。
- ・ふのりを水70gでトロトロになるまで煮る。
- ・つなぎ用として50gはかっておく。



STEP2

- ・そば粉、中力粉、山芋粉を計り篩にかけてボウルにいれ、おまじないの塩を振る。
- ・泡立て器で50回転位して混ぜ混ぜする。



STEP3

- ・STEP2に、STEP1を入れ、すばやく泡立て器でかき混ぜる。さらさらの状態になるように心掛けること。100回転位かな。

STEP4

- ・STEP3に卵白を投入して、すばやくかき混ぜる。この段階で、泡だて器の中に塊が出来てしまうので、泡だて器の中で塊ができないように、トントンとして塊ができないようにして、105回転位混ぜる。この段階ではさらしと状態（塊にならないように注意する）



STEP5

- ・指でつまむようにして小さな塊を作って、どんどん塊を大きくしていく。ある程度塊が大きくなってきて、粉がなくなってきたら、一つの塊にして4分位ボウルの中でコネコネする。



STEP6

- ・手でモミモミしてつなぎ目を無くす。
- ・耳たぶくらい。（ちょっと手にべたつくくらい） ちょっと乾燥しているかなと思ったら、親指と人差し指を水で濡らして、捏ねなおす。



STEP7

- ・手に粉を付けて、板に粉を塗る。あまりこの段階でうち粉はしない。棒で伸ばしていく（1mm～1.5mm）。伸ばしていく段階で時折、うち粉をして、板や棒にくっつかないようにする。



STEP8

- ・生地のうち粉をしながら、奥に1回おり、さらに奥に1回おる（包丁の幅を見て調整する）
- ・1.5mm～2mm位の太さに切る（慣れないうちには板を使わないで切ったほうが切りやすい）
- ・なるべく垂直に下すだけ、最後のみ奥に押す感じで切る。引くと畳んだ面が切れやすくなる。



STEP9

- ・大きな鍋でゆでる・この段階まであまり麺は触らない。またお湯に投入したら箸でまぜまぜしすぎないこと（麺が切れやすい）
- ・沸騰しそうになる3秒前に、吹き零れないような沸騰している状態を見極め火加減を調整する。
- ・5分位茹でる（太さによってもっと長くても良いかも）食べてみて固さをみて、良ければ冷水で洗う。



完成

