






# そばを打とう！

活動の概要	天然のそば粉からそば作りに挑戦し、自然の恵みを味わいましょう		
対象	小学生以上（24人程度まで）・・・4人を1グループとし、6グループまで		
服装	活動しやすい服装、三角巾、エプロン 手は清潔にしておく		
所要時間	4時間程度	活動場所	ふれあい棟実習室3（調理室）
準備品	<p>◎食堂に注文するもの・・・そば作りセット（1セット4人分・1,700円）</p> <p>そば粉：そば用350g、打ち粉100g 小麦粉（強力粉）：150g そばつゆ、薬味：各4人分 ※別途、ゴミ袋をご注文下さい。</p> <p>◎用具</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p>《自然の家にあるもの》 こね鉢、のし棒、のし板、こま板、麺切包丁、バット、すくいザル、そばザル、計量カップ、やかん、鍋（大・中）、菜ばし、お皿（大・中・小）、お椀、箸</p> <p>《持参するもの》 スポンジ、洗剤、ふきん、雑巾、タオル等</p>		
下準備	<p>①やかんにお湯を沸かしておきます。（230cc×グループ数）</p> <p>②大鍋、または中鍋に麺をゆでるためのお湯を沸かしておきます。</p> <p>③薬味や食器などを準備しておきます。</p>		
作り方	<p><b>【こねる】</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>①そば粉と小麦粉を袋の中でよく混ぜ合わせます。</p>  <p>②こね鉢に粉を入れて真ん中に窪みを作り、沸騰したお湯を3回くらいに分けて入れます。 ※加えるお湯の量は、約230cc</p>  <p>③お湯を、そば粉にまんべんなく混ぜ合わせる。</p>  <p>④一つにまとめて親指のつけねで押した後、外側から内側へ巻き込むように繰り返してこねます。 （ここまでの目安として約10分）</p>  <p>⑤粘りが出てきて耳たぶくらいの堅さになったら、中の空気を抜きながら円錐状にまとめます。</p> </div> <div style="width: 45%;">    </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>表面がツヤツヤ！</p> </div>		

## 【のす】



①のし板に打ち粉を振ります。

②こねた生地に打ち粉を振り、手のひらで上から押して平らにし、直径50cmほどの円形に伸ばします。



③のし棒に生地を巻き付け、両手の平で中央に寄せるように力を加えて向きを変えながら、厚さを均一に円形から四角形に伸ばします。(一辺80cm程度)

指で軽く押して  
跡が残らなくなるまで  
伸ばしましょう



## 【切る】



①伸ばした生地を表裏に打ち粉を振り、包丁で切りやすい幅に折り重ねます。

上手に  
切れるかな？



②たたんだ生地の上に打ち粉を振り、コマ板と包丁を使い切ります。

③切ったそばは、粉をふるったバットに移します。

## 【ゆでる】



①沸騰させたお湯の中に、そばをほぐしながら入れ、2～4分位ゆでます。

(ふきこぼれそうなら差し水をする)

そばが浮いてくるまで  
かき混ぜないこと！



②そばをすくいザルで上げて、冷水で冷やしながら洗い、大皿に置いたザルに盛りつけます。



## 【食べる】

①めんつゆにお好みで薬味を入れていただきます。 ※そばをゆでたお湯は、そば湯として味わえます。

## 【片付ける】

①こね鉢はスポンジでよく水洗います。

②のし板・のし棒は水に濡らすとしなる為、粉をはらいふきんで拭きます。

③使った道具は元のあった場所に戻し、部屋を掃除しましょう。



☆ 包丁やお湯のやけどに注意しましょう。!