



[手打ちそば]

Yamagata Local Foods, 27

代表地区 全域

材料

- そば粉 / 1 kg
- 湯 / 300cc
- 水 / 150cc

打ち方、茹で方、それぞれに
工夫を凝らして、わが家の味を。



作り方

- ①打ち粉に使うそば粉200gを別のボールにとっておく。
- ②そば粉をこね鉢(大きめのボール)に入れ、粉をならし中央にくぼみを作る。
- ③湯を少しずつ入れ、箸でかき混ぜる。次に水を加えてかき混ぜる。
- ④手に付かなくなるまで、素早く、よくこね合わせる。
- ⑤よくこねてから玉状にし、のし板(広いテーブル)の上で、打ち粉を振りながら麺棒で伸ばす。
- ⑥伸ばしたものを、そば切り包丁の刃渡りにあわせて折りたたみ、こま板(包丁の添え板)をあてて、細く切る。
- ⑦麺は沸騰した湯の中に、ばらりとほぐし入れる。
- ⑧煮立ってきたら、上げざるなどを使って湯の中で麺を軽く押しさえながら、煮上げる。打ち水をしてよい。
- ⑨煮上がったら冷水にとり、麺が引き締まるまですぐ。
- ⑩ざるにとって水をきる。
- そばは「ひきたて、打ちたて、茹でたて」が最良。
- そば粉100%でこね上げるのは経験を要するので、小麦粉を20%加えるとよい。
- 二八(にはち)そばや十一(といち)そばとは、そば粉と小麦粉の割合をいう。

山 形の人は根っからのそば好き。選りすぐりそば粉、豊かな水、そば屋の心意気などが、長い歴史を経て「うまいそば処山形」をつくりました。そば屋さんは交流を持ちながらもこだわりのそばを作り、どの店でも個性的な美味しさを味わえます。

そば打ちは地域文化として見直され、各家庭や地域、学校でも盛んに行われています。隠れたそば打ち名人がたくさんいます。

**そば王国、山形で
独自の味を競う。**