



イルカの空中散歩



第249号

担当 椋本 ☆白波

「そば打ち体験」 in かかしの里

みなさま、本日もご搭乗ありがとうございます。
まだまだ、暑い日々が続きますね…。私は、今年も大好きなスイカを沢山食べて、暑い日々を乗りきっていました！！みなさん、引き続きお身体に気をつけてお過ごしください。

さて今回は、先月ご紹介した「宮地岳かかしの里」でそば打ちを私、椋本と白波で体験してまいりました。そば粉と小麦粉が8:2の割合の「二八そば」を作りました。最初に、そば打ちの手順ビデオを見てから、「そば打ち体験」が始まります。

【水回し】

- ①そば粉とつなぎ粉をふるってこね鉢にいれる。
(不純物の除去と粉の塊を無くすため)
- ②そば粉とつなぎ粉が良く混ざるようにかきまぜ、最後に粉を平らにする。



POINT

手をくまでのようにすること

- ③1回目加水、標準量の約5~6割の水を粉の上にならまく様に注ぐ。
- ④加水した直後は、水に粉をかける様にしてかき混ぜていく。
- ⑤指を立て、大きく両手で八の字を描くように、粉を躍らせ水を粉全体に浸透させる。



POINT

粉がパン粉状になるまで混ぜる!!



- ⑥二回目加水。まず残りの水の半分を入れて練り次に残りの半分を入れて練る。水の量を調整しながらダメにしていく。

粉が粒になり、だんだん大きくなって表面に艶がでて、全体が親指の頭大になれば水回しは完了。

【練り】

- ①鉢の真ん中へ生地をまとめていく。
- ②ある程度まとまってきたら、全体重をかけこねていく。生地の上に艶ができれば玉のように丸く仕上げていく。生地を押し伸ばして内側に折り込む作業を繰り返すと玉の中心に菊の花のようなしわができる。(菊練り)



菊練りでできたしわを絞り込み、円錐形にして空気を抜きながら生地を仕上げる。(へそだし)



- ③円錐形にまとめる。
傷の無い円錐形になったら尖った方を上にし、手のひらで押さえて鏡餅状に形を整え完成。

【延し】

- ①のし版の上で軽く打ち粉をして平たくする。
- ②麺棒を使い中心から外へ30度ずつずらしながら薄くする。



- ③生地を中心線に打ち粉をふり、麺棒に巻いて四つ出しを行う。丸い生地を正方形に成形すること。生地を90度ずつ回転させながら正方形になるようにのばしていく。



綺麗な正方形になるはずですが、私はなりませんでした(/_;)

- ④生地の厚みを見て、厚さが約1.2mm~2mmの薄さになるように均等に伸ばす。

【切り】

- ①生地がくっつかないように打ち粉をたっぷり振り生地をたたむ。
- ②こま板を置き、前に押すように一口切る。次に、包丁を倒すことで切り面が出来る。こま板から包丁を離さないように切る。
- ③20本ほど切ったら麺をほぐして、トレーに並べていく。これをくり返す。



そば打ち体験はこれで終了です！！打ったそばはお店の方が湯がいて下さり、打ちたてのそばを頂きました。モチモチでとてもおいしかったです。お店の方もとてもやさしく初めてでも、楽しく作ることができました！みなさんも是非、体験してみてください！(^)!



【宮地岳かかしの里】

〒863-1161

熊本県天草市宮地岳町 5516-2

店休日：第1・第3水曜日

TEL 0969-28-0384

※そば打ち体験は2日前までに予約が必要です。

料金:1名あたり 1500円



AMX INFORMATION



天草 伊勢えび祭り開催中

漁が解禁されるこの時期だけ味わえる

天然新鮮なぷりっぷりの

伊勢えびをご賞味ください！！

天草伊勢えび祭り公式サイト



天草伊勢えび祭り

公式サイトはこちらから！！

