

第15回 蕎麦打ち

講師は、スタッフの大竹栄一さんです。

出席者 杉田、南、戸田、弓野、大竹、上野、百瀬、齋藤、遠藤、笠原、小畠、さん



本日の手打ち蕎麦  
(そば粉 6 : つなぎ 4)

そば粉	150g
荒引きそば粉	150g
つなぎ	200g
計	500g

加水量  
500g  $\times 45\% = 225\text{cc}$

- 1 そば粉とつなぎをよく混ぜる
- 2 加水量の2/3を加え、15分手のみ。残りの水を加える
- 3 両手で捏ねる
- 4 延ばし棒を使って薄く延ばす
- 5 板状のそばを折り畳んで包丁で切る
- 6 打ち粉を振り落として、沸騰した鍋で茹でる

美味しいお蕎麦を頂きました。

大竹さんありがとう！

