

公民館事業「そば打ち教室」



令和5年12月20日(水)

【対 象】 町民（※ 未就学児童の場合は保護者同伴）

【場 所】 保健福祉センターみなくる みなくるホール

【講習時間】 18：00 ～ 20：00

【定 員】 30名

【持ち物】 マスク、エプロン、バンダナ

【申込期日】 令和5年12月15日（金）

【申込先】 南富良野町教育委員会 生涯学習係

TEL：0167-52-2145

※作ったそばは、お持ち帰りいただきます。

教育委員会にお電話または、右のQRコード
からも申し込みください。

親子参加歓迎



そばの打ちかた

水回し

そば粉を用意し、鉢の中で水を3回に分けて加える。

水1回目 そば粉と水を混ぜ合わせる。 ※外側から内側へまわすように！

水2回目 残り半分が小砂利状になるまで繰り返す。

水3回目 徐々に玉を作っていく、水で堅さ調整。 ※にぎってまとめない！

練り

ひとつにまとめていく。コネながら空気を抜く。

しっかりコネて強いコシを出す。 ※コネ過ぎるとまとまりにくくなるので注意！

延ばし

打ち粉を振って、平たく伸ばす。手のひらで丸くなるように中央から外側に向かって伸ばしていく。

打ち粉を振って、太めの麺棒で中央手前から押し出すように延ばす。

※30° 回しながら繰り返すと薄く丸くなってくる。

打ち粉を振って、細めの麺棒に素地を巻きつけて、角度を90° ずつ変えながら延ばす。

徐々に四角になるように延ばす。

切り

素地の厚さが1.5mmくらいまで延ばせたら、麺棒を使って折りたたみ、小間板に手をそえて押し出すように切る。

茹でる

沸騰した鍋へ優しくほぐしながら面を投入する。再沸騰するまでハシは入れない！ お湯が再沸騰したら1分くらいを目途にザルに上げ、冷水で一気に冷やす。

