

【公民館事業】

親子参加歓迎・部分参加可

そば打ち講習会

12月 17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 1Fホール

【講習時間】18:00 ～ 20:00

【持ち物】エプロン・三角巾

【参加申し込み期日】令和 7年 12月 10日(水) 必着

【主催】南富良野町教育委員会

【申込方法・申込先】南富良野町教育委員会 生涯学習係

TEL: 0167-52-2145

定員30名 先着順

裏面の必要事項を明記のうえ、下記メールでお申込み下さい。

右のQRコードからもご覧いただけます。



QRコード

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き、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。

