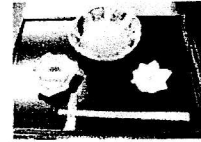


<< そばがきの作り方 >>

江戸東京そばの会
(玄そばから自家製粉)



- ① そば粉70gに水180ccを準備
- ② ボールに準備した蕎麦粉と水を全部入れてホイッパーで粉が水になじむまで(ダマにならないように)かき混ぜる。
- ③ 片手鍋に移し中火で炙りながら「しゃもじ」で力強くかき回す。
- ④ これでもか、これでもかとかき回し、ねばりが出てきたら火を止め一気に強く練り出来上がったら「しゃもじ」を水にぬらして鍋の片側にとりやすいようにする。
- ⑤ 器を用意し、水にぬらした玉じゃくしでそばがきをすくって入れお湯(あれば蕎麦湯)を注いで出来上がり。
- ⑥ 醤油、そばつゆ、ぜんざい、焼き海苔などをつけてお召し上がりください。
(薬味にわさびでも)

