



8

そば

そばは、手間をかけずに栽培できるので、昔は沢山の農家が作っており、どこの農家も素人ながらにそば打ちの技術を持っていました。戦時中は、米が少なかったため、蕎麦を使っていろいろな料理が作られていたそうです。

材料
 そば粉・・・5合(約550g)
 卵・・・1個(L)
 水・・・250~300cc
 打ち粉用のそば粉・適量

小麦粉を入れると切れにくくなります。

そば粉・・・5合
 小麦粉・・・5勺(お玉1杯)
 卵・・・1個
 水・・・250cc

『にごみ』

ごはんが足りないときに食べていた。砂糖が貴重だった時代は塩で味付けをしていた。戦後になって砂糖で味付けをするようになった。

(作り方)

そば粉を水で練って短く切り、ゆがく。塩で味をととのえる。好みで茹でた小豆を加える。

(米も一緒に炊いてもよい)



『そばねり・そばやき』

戦後は、おばあさんが練って食べさせてくれた。砂糖や芋などを入れておやつとしても食べていた。

(作り方)

沸騰した湯の中に、混ぜながらそば粉を入れて練る。まとまってきたら、砂糖醤油で食べるのが『そばねり』。砂糖醤油で食べず、中に黒砂糖を入れて焼いたものを『そば焼き』と言う。

つくりかた



1. そば粉をボールに入れ、卵を入れて混ぜる。手で混ぜながら水を少しずつ加えて練っていく。ひとまとまりになるまで練る。(最初から水をたくさん入れないこと)



2. 板に打ち粉をして、生地をのせ、めん棒でのばす。生地の向きを変えながら、2mmくらいの薄さになるまで伸ばす。(途中で打ち粉をする)最後に、めん棒に生地を巻きながら伸ばす。



3. 生地を麺棒から取り、生地に打ち粉をし、4~6つ折(約10cm幅)にして、包丁で3mm位の太さに切る。

4. たっぶりの湯を沸騰させておき、切ったらすぐにそばをばらしながら茹でる。煮上がってきたら、差し水をする(2回くり返す)。

5. ギャルにあげて、水道水で冷やす。

6. 食べる直前に沸騰した湯であたため、いりこ、昆布、削り節でとろろ汁に濃口醤油などを入れたつゆをかける。最後にねぎ、海苔、ごまを振る。