

< 簡単な蕎麦がきの作り方 >

◆事前に準備するもの

- ・ 約20cm 径の柄付き鍋
- ・ そば粉用ふるい
- ・ 泡立て器
- ・ へら
- ・ こね棒



◆作り方の手順

① 蕎麦粉150g（約5人分）をふるいにかけて、それを鍋に入れます。

② 水約400ccを加え、蕎麦粉がダマにならないように泡立て器でよく攪拌します（水の加減によって出来上がる蕎麦がきの固さに変化がみられますのでいろいろ試してみるのも良いですが、水が少なすぎると蕎麦がきが固くなること、形を整えるのが難しくなること、また、水分がなくなってきたときに蕎麦がきの状況に急激な変化を生じますので、最低350ccは必要と思われます）。



③ 鍋を火にかけ、中火にてこね棒で攪拌しながら加熱します。少しずつ弾力が出てくるのがわかりますので、こね棒でダマにならないようにマメにかき回します。



④ ある程度水分がなくなってくると急激に固くなってきますので、その際にはその固さに負けないようにこね棒で強く攪拌し、均一な固さになるようにこねます。



⑤ 固くなったら火を止め、へらにてある程度の大きさを取り出し、それを西洋ナイフを用いて形を整え、葉の模様を作ります。その際に事前に蕎麦がきを茹でるために沸騰させておいたお湯をナイフにつけて操作を行うと形を上手く整



え、模様を入れることができます。

- ⑥ 形を整えた蕎麦がきの塊をあらかじめ沸騰させておいたお湯の中に入れて茹でます。茹で時間の目安は約 1 分～1 分半です。茹で上がってくると蕎麦がきが上に上がってきます。それをしゃもじですくい上げ、茹で湯を掛けます。その上にゆずを乗せると風味が増すと思います。



- ⑦ 箸で適当な大きさに切り、普通のそば汁をつけて食べます。