



材料 [8人分]

| | | | | | |
|---------------------|-------|--|--|--|--|
| そば粉 | 700g | | | | |
| 小麦粉 | 300g | | | | |
| 卵液 | 400ml | | | | |
| (卵1個に水を加えて400mlにする) | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

【そばつゆ】

| | |
|------|-------|
| みりん | 200ml |
| しょう油 | 200ml |
| だし汁 | 600ml |

| 1人分 栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分相当量 |
|------------|---------|-------|----|-------|-------|
| | 509kcal | 16g | 4g | 96.7g | 2.1g |

作り方

- ①そば粉と小麦粉をよく混ぜ合わせる。
- ②卵1個に水を加えて400mlにし、①に少しずつ加える。はじめはボロボロとした状態になる。
(生パン粉状) 生地が1つにまとまるようにこねる。
- ③生地がまとまってきたら、2等分にしてそれぞれさらによくこねる。親指の付け根のあたりで押すように丸めながらこねる。丸くまとまったら手で上から押し、平たくする。
- ④のばし棒を使って薄くのばす。台の上やのばし棒に生地がはりつかないように打ち粉をしながら、前後・左右に四角くのばしていく。
- ⑤少し薄くなってきたら、のばし棒に巻きながらのばす。
(手前に引っ張るように動かし、両手は生地が均一にのびるように中心から外へ生地を引っ張るように動かす)
- ⑥生地を折りたたみ、端から細く切る。
(茹でると膨らむので、細めに切る)
- ⑦鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばをよくほぐしてから湯に入れる。そばがくっつかないように軽くまぜる。そばが浮き上がってきたら、水の中へすくい取り、水でしめてザルにあげ、水気をきる。

【そばつゆ】

- ①鍋にみりんを入れ火にかけ、軽く沸騰させる。(アルコールを飛ばし煮切る)
- ②しょう油とだし汁を入れ、再び沸騰させれば完成。

ポイント

そば粉と小麦粉を合わせて1kgが大体8人分です。慣れていない人は、6(そば粉) : 4(小麦粉) でやるとまとまりやすいです。今年はコロナウイルス感染症予防のため開催できませんが、毎年12月に男性の料理教室においてそば打ちを行っています。興味を持った方はぜひご参加ください。



☆そばの効能

そばは、昔から健康によいと言われ、穀物の中でもとくに栄養価の高い食べ物として知られていました。米や小麦などの穀類の中でもたんぱく質の含有量が多く、そばのたんぱく質は難消化性のため血中コレステロールを減少させる働きがあることが分かっています。その他にもビタミンB群や食物繊維、ポリフェノールの一種であるルチンも豊富に含まれています。ルチンには、抗酸化作用があり酸化を抑えることで動脈硬化の予防になったり、毛細血管を強く丈夫にする働きや血液の流れをスムーズにする働きで血圧を下げる効果も期待できます。様々な栄養素が豊富に含まれていますが、茹でるときにお湯に溶け出てしまう栄養素が多くあります。そばを食べた後にそば湯として飲むと、美味しいだけではなく栄養も余すことなく摂ることができます。