

講座番号

24

講座名

# そば打ち「二八そばを打とう！」

日時 10～2月の第2火曜日 9:30～11:30 (受付9:20)

定員

12名

講師名

濱島敏和

場所 中央公民館実習室

回数 5回

令和1後期	開催日	講座の内容
第1回	10/8 (火)	そば打ちの基礎知識(道具・そば粉・つなぎ・打ち粉・水)について講師によるそば打ち実演を見学し、流れと要領を知って頂く 講師の打ったそばを試食する。(※受講者のそば打ちは行わない)
第2回	11/12 (火)	そば打ちの各工程の要領を習得するため、そば打ち実習を行う。 出来上がったそばは試食及び持ち帰り。
第3回	12/10 (火)	そば打ちの各工程の要領を習得するため、そば打ち実習を行う。 出来上がったそばは試食及び持ち帰り。
第4回	1/14 (火)	そば打ちの各工程の要領を習得するため、そば打ち実習を行う。 出来上がったそばは試食及び持ち帰り。
第5回	2/11 (火)	講師によるおさらい実演後、そば打ち実習を行う。 出来上がったそばは全て持ち帰り。質疑応答

●反復実習により要領を習得する。(4回)

○そば・・・二八そば300g(そば粉8:小麦粉2の混ぜ合せ済みを使用する)。但し第5回は400g  
○水・・・42～46%、そば粉、時期および温度・湿度等により変わる。



水回し・練り



延し



包丁



試食

手順

- ① 水計量 ② 水まわし ③ 練り、へそ出し ④ 延し(地延し、丸出し、四つ出し) ⑤ たたみ ⑥ 包丁
- ⑦ ゆで・盛り ⑧ 試食

プロフィール

- ・大脇そばの会会員
- ・男性料理「いちご会」会員
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師  
(h25、26、27、28、29、30)



受講料 3,500 円

教材費 3,500 円

持ち物 エプロン・三角巾・布巾  
そば持ち帰り用容器