

講座番号

29

講座名

そば打ちを習得して自前のそばを食べよう！

日時 4/11 5/9 6/13 7/11 8/8(火) 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

	開催日	講座の内容
第1回	4/11 (火)	講師によるそば打ち実演で、その流れと要領を知って頂き、その後実際にそば打ちに挑戦して頂く。 出来上がったそばは「ざるそば」で試食して頂く。残りは持ち帰り。
第2回	5/9 (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	6/13 (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	7/11 (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	8/8 (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。

○ そば・・・二八そば300g(そば粉8:小麦粉2)混ぜ合せ済を使用する。但し第1回は200gを予定。

○ 水・・・42~46%(126g~138g)、そば粉、時期および温度・湿度等により変わる。



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前・後、26前、27後、28前後)



教材費

3,000円

持ち物

エプロン
三角巾
布巾(2枚)、手ぬぐい
そば持ち帰り用容器