

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 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
(大脇そばの会)

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	10/10 (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	11/14 (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3回	12/12 (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4回	1/9 (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5回	2/13 (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年度より)

受講料 3,500円

教材費 3,000円

持ち物 エプロン
三角巾
布巾
そば持ち帰り用容器