



～ 町の食文化を 知って 広めて つなげよう ～

<本日の内容>

- 1 町の食文化について
- 2 よもぎ団子の演習
- 3 そば打ち説明、実習

1 町の食文化について ～リーフレットの紹介～

風土と密接に関係しながら培われてきた食の文化(料理等)について、アンケート調査を実施しました。その結果、山菜など箱根の山に生息していた動植物を利用したものが多く食べられてきました。(資料1:別紙)

2 よもぎ団子の演習

箱根町食育サポートメイト六彩会より紹介

<よもぎ団子(2種:あんこと黒蜜きな粉)の作り方>



<材料:1人分>

だんご粉	40g	
よもぎ(乾燥)	小さじ3	
※茹でたよもぎや冷凍よもぎの場合は、小さじ1程		
ぬるま湯	小さじ3～6	
あんこ	小さじ2	
きな粉	小さじ2	} 黒蜜きな粉
黒蜜	小さじ1	

[栄養価]

あんこ
 エネルギー 103kcal
 たんぱく質 2.0g 脂質 0.3g
 食塩相当量 0.0g

黒蜜きなこ
 エネルギー 106kcal
 たんぱく質 2.9g 脂質 1.2g
 食塩相当量 0.0g

<作り方>

- ① ボウルにだんご粉とよもぎ、砂糖を入れて、ぬるま湯を少しずつ加えてこね、耳たぶくらいの硬さにする。 ※ぬるま湯は加減して加えます!
- ② 生地を6等分に分け、丸め、真ん中を少しくぼませる。
- ③ 小鍋に湯を沸かし、沸騰したら団子を入れて茹で、プカプカと浮いてきて、1～2分経ったら、水気を切り冷水にとる。
- ④ 水気を切って、器に盛り、あんこ、または、きな粉と黒蜜をかける。

レシピポイント

- ・冷凍のよもぎは水分を含んでいるため、団子作りの際は、水加減に気をつけます。
- ・だんご粉は、うるち米ともち米の両方が入っています。白玉団子同様に、茹でるだけでも作れ、冷めても固くなりすぎずに、食感はほどよい弾力があります。
- ・団子の中にあんこを入れて茹で、黒蜜きな粉をかけるのもオススメです。

3 そば打ち実習

昔は地域で採れた自然薯を使い、そばを家庭で作って食べていました。
 今回は、宮城野そばの会（現在は解散されている）で作っていた
 ‘宮城野そば’をご紹介します、実習します。
 自然薯と卵を使うのが特徴です！



『そば打ち』

※家庭で作りやすい分量

材料名	そば粉	小麦粉(割粉)	自然薯
分量(3~4人分)	300g	70g	150g
	卵(SMサイズ)	打ち粉(そば粉)	少し厚目のビニール袋 1枚
	1個	適量	

<作り方>

【1】材料の計量について

分量は、正確に計量することがポイントです！

また、自然薯の水分量や卵の大きさ、湿度等によっても、生地のかたさが変わってきますので、生地进行を練りながら、調整していきます。

【2】粉に自然薯・卵(水分)を浸透させる

- ① 自然薯をすりおろし、卵としっかり混ぜ合わせる。
- ② こね鉢(ボウル)に、そば粉と小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ①(自然薯と卵)を加えて、粉を少しずつかぶせながら、指で手捌きする。

※大きめに丸まってしまっている生地は、指先や手の平を使い手捌きし、粒が小さく均一になるようにします。

※生地を早くまとめようとせずに、ムラなく粉類と水分(自然薯、卵)を混ぜ合わせるのが**コツ!!**

- ④ かたさの調整をしながら、十分に混ぜたら、玉に仕上げる。

★かたさは水で調整します。

~~~~~  
 水加減で出来栄が左右します!  
 ~~~~~



【2】練り込み:まとめ、くくり

- ① そば玉をビニール袋に入れて、足で踏む。
- ② 生地が伸びたら、折りたたんで、再度、足で踏む。
※できる限り、円盤になるように、足で踏む。
※2~3回繰り返す。生地に艶がでてきたら OK!



【3】のばす

- ① 袋から出し、手のひらやのし棒を使い、厚さ5mm程になるように、生地を伸ばし調整する。
※だいたい四角くなるように伸ばせれば OK です。



★生地を正四角形にする方法(参考)

- ① 丸くのばす(丸出し)
麺棒を使い、生地(円盤)を更に大きくしていきます。
- ② 四角にする(四つ出し)
次に、麺棒を180度回転し、生地を麺棒からはがします(楕円の形になる)。
麺棒に生地を巻き、前方に転がす。この動作を数回繰り返します。
- ③ 麺棒を90度回転し、生地を麺棒からはがします(ラグビーボールの形になる)
麺棒に生地を巻き、前方に転がします。この動作を数回繰り返します。
- ④ 麺棒を180度回転し、生地を麺棒からはがします(四角になる)。
麺棒を生地巻き前方に転がします。この動作を繰り返します。
- ⑤ 麺棒を45度回転し、生地を麺棒からはがします。(正四角形の形になる)



※肉分け、荒のし

- ・麺棒で肉の厚いところを押し転がしながら、角だしをします。
- ・麺棒を上下、斜め左右に上から圧力をかけながら注意深く集中して転がします。

※本延ばし

- ・ある程度四角い形になったら麺棒に巻き、前方に転がします。この動作を数回繰り返します。

【4】そば打ち機用に切る

全体に打ち粉をまぶして、そば打ち機の口幅に合わせて、生地を包丁で切る。



【5】のばす・切る

① そば打ち機に入れて、生地を伸ばす。

打ち機の厚さ調整をしながら、4回程繰り返す。

徐々に生地を伸ばし、薄くしながら、厚さ1.5mm(目安)に仕上げ、打ち粉をまぶす。

② そば打ち機で麺状に切る。

※包丁で切ってもよい。



【6】ゆでる・流水で洗う

① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら、そばを入れて茹でます。底にくっつかないためにも、菜箸で底から浮き上がらせるように2~3回混ぜる。

※1~2人分ずつ茹でるのがオススメです!

② 再び沸騰したら、打ち水を入れて、さらに沸騰したら、ザルでそばをすくい、水をためたボウルにそばを移し、流水で揉むように洗い、水気を切って器に盛り付ける。



〈お家で手軽にそば打ちするための道具〉

打ち台: 平らなテーブルや食卓などを利用します。

麺棒: 丸麺棒 長いと作りやすいです。

包丁: 家庭にある包丁で OK! 刃がまっすぐな菜切り包丁などがあればなおよい。

こま板: 麺幅をきれいに切りそろえやすくなります。

こま板を使わずに、手こまで切っても大丈夫です。

※段ボールや厚紙などで作ったものでも OK!

こね鉢: ボウルなどを使います

はかり、計量カップ

ご家族や友人等と一緒に、楽しみながらそば打ちをして、打ちたてを味わうのもいいですね。

