

そば打ちプラス研究会の活動報告

蕎麦打ちプラス研究会は、月1回の割合で研修センターにおいて活動しており、11月19日（火）の会合では、平日にもかかわらず9名の会員が参加しました。

当面の課題は、今まで研究してきた「打ったそばを再利用した料理」のレシピの冊子化ですが、まずは手軽なチラシを作成することとなりました。できるだけ早く会員の皆様に情報提供をしていきたいと思っております。

●本日は特別研究として、そばがきでつなぐ「変わり蕎麦3色」を打ちました。打ち方は、コミック「そばもん」を監修した藤村和夫氏の著作である「さらしなの暖簾に伝わる変わり蕎麦」に習いました。非常にしっかりした麺となり、茹でるのも二八そばとほとんど変わらず簡単で、さらしな特有の歯ごたえを楽しむことができました。



藤村流更科そばの打ち方（概略）

- ・ 沸騰した250ccの熱湯の中に更科粉等100gを投入し、乾いた粉がなくなったら火を止めパキパキと音がするまでかき込み、硬めのそばがきをつくる。
- ・ 300gのさらしな粉等とそばがきを木鉢の中でしっかりと混ぜ込み、色物(ほうれんそう適量、ビーツ15g、振るった黒すりゴマ30g)を入れて練る。
- ・ 30cm程度に丸のし、四つ出しをして、横45cm、縦75cm程度、厚さ1mm程度にのして切る。ゆで時間は30秒前後としてしっかりと氷水でしめる。

ほうれんそう	ビーツ	黒ゴマ
		
 <ul style="list-style-type: none"> ・ 今回は、市販のパウダーを使用しましたが手間がかからずとても便利です。 ・ 打つ量が少量（400g）であるため、早く仕上がり、2～3人で食べ切れますが、残ったものは冷蔵庫で数日間は保存できます。 		

●その他に佐藤リーダーが発芽蕎麦の実を使った雑炊、斎藤利恵さんが十割蕎麦のパンを作ってくれました。

発芽そばの実の雑炊



十割蕎麦パン



●そばアイス

さいたま蕎麦打ち倶楽部北本の渡辺卓也さんが開発したそばアイス（愛す）を試食しました。そば前や最後のデザートとしてとてもいいのではないかと好評でした。特許も取得しているそうです。



●そばライスの作り方

そばライス（打ったそばを米粒大にしたもの）は、当研究会では基本的で汎用性の高い利用方法があると認識しています。佐藤リーダーが簡単にできる方法（半解凍の状態のそば束を切るだけ）の提案がありました。そばライスは、チャーハンやリゾットなどお米と同じようにおいしく食べられます！



そば打ちプラス研究会 リーダー 佐藤悦子
記録担当 車田文弘