



## ～ 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

協力団体:箱根町食育サポートメイト六彩会



#### <よもぎ団子(2種)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

今回は、お家で手軽にそば打ちができる方法で実習します。



#### 〈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

### 『つゆ』作り

そばは、そば汁がとても重要です。はじめに、「本返し」を作り、それを「出汁」で割ってつけ汁として使います。

#### ①『本返し』を作る（作りやすい分量）

材料名	分量	<作り方>
みりん	200ml	① 鍋にみりんを入れて、弱火で3~5分程火にかけて煮切ります。 ② 細かな泡が無数に立つようになったら、白ザラメを加えます。 ③ 火をつけたままにして、白ザラメを煮溶かします。 ※こげつかさないように、くれぐれも注意してください!! ④ 次にしょうゆを加えて煮立て、沸騰しないように、見極めて火を止めます。
白ザラメ	160g	
しょうゆ	1000ml	
※この本返しは、清潔な瓶などに入れて冷蔵庫で保管すれば長持ちします。そば汁以外にも、煮物などにも使用できて便利です。		

## ②『そば汁』を作る

本返しを出し汁で割ります。



材料名	分量 (4~5人分程)	<作り方>
かつお削り節	80g	<出汁を作る>※できあがり量1000ml ① 鍋に水を2400ml 入れて火にかけ、沸騰したら、かつお削り節を入れて、1分強火で煮たて、中央のアクを取り除いて火を消します。 ② ボウルの上にザルをおいて、その上に布きんなどをのせて、①の出汁をこして、かつお削り節はしぼります。 ③ 鍋に戻して、本返しを加えて合わせます。 ④ ⑤鉄の棒を焼いておき、火を止めて焼き棒を汁に入れる。ブクブクしているのが静まるのを待ちます。 ⑤ みりんと酒をタラタラ加え、水で冷やして出来上がり。
水	1250ml	
本返し	250ml	
※出汁に対して本返しは40% ※④と⑤は、省いてもよいです。		

◎‘そば汁’は、甘め、鹹めなどの好みがあると思いますので、分量は自分の好みを見つけてください。

## ③『そば打ち (二八そば)』

材料名	そば粉	小麦粉	打ち粉	水
分量(4~5人分)	300g	80g	適量	170ml程

※水は調整します。

<作り方>	
<p>【1】水回し:粉に水を浸透させる</p> <p>① 木鉢に粉を入れて、水を少量加えて指先で周りから粉をかぶせるようにしながら、指を立てて素早く手捌きをします。 ※水が若干残るまで、これを繰り返す行う。</p> <p>② 手の平を使い、そば粉の粒の大きさが均等になるように手捌きし、粒が小さく均一になるようにします。 ※決して早く団子状に固まらないようにし、絶対に握ってまとめない!! <u>これがコツ!!</u></p> <p>③ 段々と自然にまとまってきたら、手で握って硬さを確認し、最後に残しておいた水で微調整します。 <u>★この水数滴が、出来栄を左右します!!</u></p>	 

**【2】練り込み:まとめ、くくり**

- ① 両手で一つにまとめ、手の平で5~6回練り込み、横長になった方を縦にして同じように練り込みます。  
これを数回繰り返してそば玉から空気を抜き(菊もみ)、粘りと固さに注意し最後に円錐形にまとめます。
- ② 右手の平で軽くおし、直径15cm程の円盤を作る(つぶし)。さらに左手人差し指から小指まで生地を回しながら、右手の平で生地(円盤)を大きくしていき、直径30cm~35cmにのばします。



**【3】のばす:**

- 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、直径45cm~50cm程にします。
- ② 四角にする(四つ出し)  
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)。  
麺棒を生地に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】たたみ

- ① 延ばしあげた生地をそばに切りそろえる最後の作業  
延ばした生地の上に、くっつき防止のために打ち粉をふります。
- ② 上半分とした半分に重ねるようにたたみます。
- ③ たたんだ生地を3等分に、均等な幅になるように、位置を確認します。
- ④ 生地を半分打ち粉をふって、生地の左側(1/3)の部分を右側1/3部の部分に左端をもってきます。  
次に、右側1/3の部分を、左側の折りたたんだ端に合せて折ります。



#### 【5】切る

- ① まな板の上に軽く打ち粉をふり、たたんだ生地をのせて、生地に打ち粉を振りかけます。
- ② こま板や手こまで生地を切ります。  
切る時に添える手には、あまり力はいれないようにします!!
- ③ 切り幅を確認しながらゆっくり切ります。  
そばの幅が均等の太さになるように正確に切りそろえることで、茹で上がりのムラがなく仕上がります。



#### 【6】ゆでる

- 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。なべ底にそばがくっつかないように、菜箸で底から浮き上がらせるように2~3回混ぜます。
- ② 再び沸騰し、1~2分で茹で上がります。  
※吹きこぼれないように、気を付けましょう。  
茹で上がったら、火を止めます。
- ③ 水をためたボウルに、そばを移し、流水で洗いながらぬめりを落とします。ザルにあけて、再び流水で洗いながらぬめりを落とし、何回か繰り返し洗い、そばを冷やします。

