



はじめての蕎麦打ち **3**

～年越しそばを作ろう～

そば打ちはそれぞれの地方で特有の打ち方があります。蕎麦粉やつなぎも（主に小麦粉を使用しますが海藻や木の葉など）地方によって特色があります。そば打ちの工程は大きく分けると水回し（粉を水やお湯で混ぜる）・こね（練り）・延し・切りです。生地が乾燥しないうちにこれらの工程を素早く進めることが求められます。ご自分で打ったそばは格別でとっても美味しいですよ。いま女性にも人気の蕎麦打ち！ぜひチャレンジしてみてください。

開催日 2016年12月17日(土)

時間 9:00～13:30

会場 リソル生命の森 フォレストアカデミー
 ※駐車場に限りがございます。ご来場の際は相乗り又は日本メディカルトレーニングセンターの駐車場をご利用ください。

材料費 1,500円(税込)

定員 10名 ※定員となり次第締め切りとさせていただきます。お早めにお申込みください。

お申込 下記へお電話にてお申込みください。



・おひとり700g(そば粉500g・つなぎ200g)を打っていただきます。
 ・作りたてのお蕎麦がその場で昼食となります。
 ・打ったお蕎麦はお持ち帰りいただけます。(約8人前)

持ち物など

- ・粉が少し付いても大丈夫で動きやすい服装
- ・靴は運動靴など運動し易いもの
- ・髪の毛を覆うもの(三角巾、キャップ、バンダナなど)
- ・手の爪は予め短く切り手入れしてください
- ・タオル3枚(内汗拭き用1枚)洗濯して清潔であればよい
- ・お持ち帰り用の容器およびラップをお持ち下さい。容器サイズ例(長さ23cm位×幅20cm位の容器なら2～3個)
- ・エプロン・前掛けなど
- ・飲み物(水分補給)



全麵協蕎麦打ち三段 代市 一夫 (よいち かずお)

そばが好きでこの道に入門し、そば打ちの研鑽に努める。そば打ちの会・各種講習会・そば大学で学び茂原市を中心に介護施設、障害者施設などの慰問や学校、各種イベント等で講師をしている。千葉県そば推進協議会所属 他 全麵協 そば打ち二段位認定会千葉県大会にて最優秀賞