

佐々木 潔

手打ち蕎麦づくり

2023/6/24



1. 二八蕎麦 (5人前・・・そば粉400g+強力粉100g)
2. 水回し (水45~50%前後) 粉に水を丁寧に含ませる
3. こね (耳たぶ程度の柔らかさ)
4. 伸ばし (2~3mm程度の薄さ)



1. 切り (これが難しい)



1. ひやし蕎麦です
2. とろろ、海苔
3. つけ汁（煮干し、昆布、あご）



1. 山菜・ニシンの炊き合わせ（京ふき、筍、実山椒）
2. 美味しくいただきました

