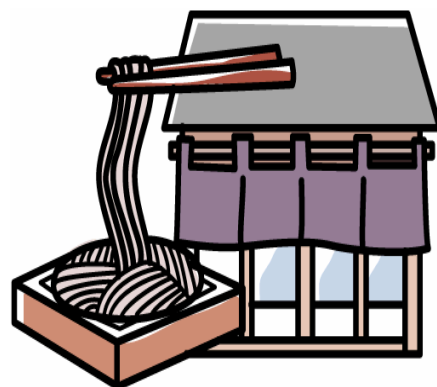


そばをおいしくゆでましょう

関宿そば打ち愛好会

家庭におけるそばのゆでかた（例）

1. 大きなべにたっぷりの湯をわかす
2. 金ざるにタコ糸若しくは針金をつけ、湯のなかに入れる
3. 1～1.5人前（少ない方が良い）をそっと金ざるに入れる（家庭は火力が弱い為）
4. そばがくっつかないように、はしでそっとかき混ぜる
5. そばが浮いてくるのを待つ
6. 10秒ほどで、そばが回転しはじめたら、水をいれたコップに2～3本のそばを取り、硬さを調べる（そばの太さにより、バラツキがある）
7. やや芯があるくらいで、金ざるをさっと持ち上げる
8. あらかじめ水を入れておいた容器にそばを入れ、水で冷やしながら揉むように洗う
9. 3回ほど繰り返し洗ったら、ざるに食べやすいように少量ずつ、盛る（夏場は、氷水で冷やすと一層おいしく食べられる）



※ そばは、できるだけ薄く延ばし、その厚さと同じ幅で切るのが、おいしく食べるコツです。

かえしの作り方

関宿そば打ち愛好会

材料

特選丸大豆しょうゆ	1000cc
砂糖（中ザラメ）	130g
本みりん	200cc
（みりん風は、ダメ）	

作り方

1. 上記の材料を計量して、なべに入れ火にかける。
2. はしでかきまぜながら、なべのふちがちりちりしてきたら、火を止める。
3. ゆっくり冷やしてから、ペットボトルなどの容器に入れ、冷蔵庫に入れて、保存する。
4. 1週間以上経過してから、使用する。
（2ヶ月ぐらい保存がきく。）
5. 出し汁と混ぜ合わせて、半日から1晩おいて、使用する。

かえし1に対して出し汁3の割合で	蕎麦汁、井つゆ
かえし1に対して出し汁4の割合で	天つゆ
かえし1に対して出し汁5の割合で	おでん
かえし1に対して出し汁8の割合で	そばのかけ汁（暖かい）
かえし1に対して出し汁1の割合で	焼き鳥のタレ

以上さまざまな料理に使用できるので、八方だしと呼ばれています。上の割合は、目安ですので、お好みで利用してください。日本料理の味付けにも試してください。

☆ 出し汁は、かつお節が主体で、好みに混合けずり節を混ぜること。