

「一人一人が輝く活力ある学校づくり推進事業」にかかる

「そば打ち体験」

H29. 11. 15 (水)

◀ 常陸大宮高等学校 フード・ファッション選択者・食物部 ▶

◇ 開講式 午前 11 時 40 分～

常陸太田市にある「金砂ふるさと体験交流施設 かなさ笑楽校」で「そば打ち体験」をしました。常陸太田市の特産品である「常陸秋そば」を使い、地元の経験豊富な講師 4 名の方に指導していただき、地産地消について学ぶ良い機会となりました。



◇ 「そば打ち体験」 午前 11 時 50 分～

そば打ちの流れ

- ① そば粉・薄力粉をふるい、水を入れて混ぜる。
- ② ①を集めて一まとめにする。
- ③ ②を 300 回ほどこねる。
- ④ 円錐型にし、できたへそを潰して円盤形に。
- ⑤ 麺棒で直径 30cm ぐらいまで丸くのばしていく。
- ⑥ 麺棒にそばを巻き、引きながら伸ばすを繰り返す、四角形にする。
- ⑦ 伸ばしたそばに打ち粉をふり、4 分の 1 に折り畳み、2～3mm 幅で切る。
- ⑧ 1 食分ずつ、打ち粉をふるい、容器に並べる。

◇ 試食 午後 1 時～

ゆで方

- ① 熱湯で 2 分 30 秒ゆでる（太さがまちまちのため）
- ② 2 回流水にさらし、最後に氷水でしめる。

そば粉がおいしいことはもちろんですが、太さの違いはあっても、自分たちで作ったそばの味は格別でした。



◇ そば打ちのまとめ 午後 2 時～

体験のまとめ・感想の発表

そば打ちのポイント・感想をレポートにまとめ、最後に一人ひとり発表しました。

初めてそば打ちを体験した生徒も、「ぜひ、家でも作ってみたい」と、満足げに語っていました。