

## 手打ちそばづくり

### 1) 粉を混ぜる

粉全体にしつとりと湿り気が出てくるまでに混ぜる。

### 2) まとめる

よく混ぜた粉をひとかたまりにする。

### 3) こねる

耳たぶのかたさになるまでにこねる。



### 4) ヘそだし

「ヘそだし」したらヘそを下にして押しつぶす。

### 5) 延ばす

- ・まず丸める
- ・次に四角くする
- ・仕上げ



厚みを1mm位の均一に仕上げる。

### 6) 折りたたむ

25cm位の屏風たたみに折りたたむ。

### 7) 切る

半分に切り分けてから駒板をあてて、幅1.5mm程度に切る。



### 8) ゆでる

ゆで時間は1~2分。ゆで過ぎに注意する。

### 9) 洗う

素早く冷たい流水でもみ洗いし、熱とぬめりを取る。

### 10) できあがり



## 豆腐づくり

### 1) 漬け込み

大豆の3倍の水で一晩漬ける。

### 2) ミキサーにかける

大豆3カップ、水5カップの割合で約2分間回す。



### 3) 煮込み

沸騰するまで焦げないように掻きまわし、沸騰したら火を弱めて10分位煮込む。泡は、網ですくい取る。



### 4) 絞り

煮込んだ大豆を粗め、細めのこし布で絞る。こし布に残ったのが「おから」で、しぼり汁が豆乳。

### 5) ニガリ入れ

豆乳の中にニガリを入れ、ゆっくりと2~3回かき混ぜる。豆乳と水が豆腐に分離してきたら蓋をして10分位置く。

### 6) 型入れ

型の箱に湿らせた布を引き、ニガリを入れた豆乳を隅まで行き渡るように入れ、蓋をし、1kg位の重石を置く。



### 7) あく抜き

10分位で箱から出し、切り分けて水に入れあく抜きをする。

### 8) できあがり



もちつき



## 田舎こんにやくづくり

### 1) 芋をゆでる

きれいに洗って、30分位ゆでる。串がすっと通ったらO.K.

### 2) のりをつくる

芋とお湯をミキサーで約1分かくはんする。



### 3) のりにアクを加える

アクを入れ、強いねばりがでるまで約5分間練る。

### 4) ちょっと休憩

出来上がったのりは、蓋をして10~20分位そのまま置く。



### 5) コンニャクを丸める

手を水で濡らしたらのりをすくい取って手で丸める。

### 6) ゆでる

沸騰したお湯で約20分間ゆでる。



### 7) できあがり

生芋を使った風味豊かなコンニャクの出来上がり。

## 五平餅づくり

### 1) 米をつぶす

### 2) 串ににぎりつける

### 3) 両面を焼いて、味噌をつける

### 4) できあがり



もちつき