

調理科1年生 そば打ち名人から秘伝の技を伝授！

11月18日（木）と25日（木）の2日間、栃木県生活衛生営業指導センター「後継者育成支援事業（インターンシップ）」として、栃木県めん類業生活衛生同業組合の先生方をお招きして、「そば打ち特別講習会」を開催しました。

「そばは、縄文時代草創期から栽培され、日本人に愛され続けている食材であり、本県はそば生産量全国第四位を誇る“そば大国”です。そばにはルチン（高血圧症や動脈硬化症の予防効果）や食物繊維、優良なたんぱく質、ビタミンB群などが含まれ健康効果が高い食材です。」のお話の後、そば打ちの実践に臨みました。初めて触れた“そば粉”の滑らかな感触と薫りの良さに感激です！次の作業工程に従って、先生方からご指導いただきました。

- (1) 木鉢の作業：水まわし → ねり → へそ出し → 丸出し
- (2) 打台の作業：角出し → 本延し → たたみ
- (3) 切り板の作業：包丁（切る）→ 生舟（保管）

初めてのそば打ちでしたが、先生方の丁寧なご指導のおかげで美味しいそばを打つことができました。本物のそばを堪能し、そば職人に憧れを感じる講習会となりました。



初めての経験に悪戦苦闘するも先生方にご指導いただき上手に進行中



いよいよ麺状に！



美味しいニラそばの完成です