



## そば、手作りコンニャクの白和え



### そば 材料 ( 4 人 分 )

材料(4人分)

そば粉	250g
小麦粉	150g

### 手作りコンニャクの白和え 材料(4人分)

材料(4人分)

コンニャク	100g
人参	30g
ほうれん草	3本
豆腐(木綿)	1/4丁 (40~50g)
ピーナッツ、ゴマ(好みで)	大さじ1
コンニャク用調味料	
だし汁	大さじ2
しょう油	小さじ1

提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(足柄地区)

提供月：平成27年1月



### そば 作り方

- ①そば粉と小麦粉を木鉢に入れよく混ぜ、混ぜ終わったら山芋を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②全体をまとめて玉にし、8分~10分程度(目安として360回程)玉につやが出て自分の耳たぶ位になるまでしっかりこねる。
- ③のし板に打ち粉を振って、そば玉を置いて、手の平で押さえて円形にし、めん棒を使って1.5mm位になるまで伸ばす。
- ④伸ばしたそばに打ち粉を振って、約10cm位にたたんで、端から1.5~2.0mm位の太さになるように包丁で切る。
- ⑤大きい鍋にたっぷりのお湯を用意し、沸騰したお湯の中にパラパラと麺をほぐしながら入れ、箸で優しくかき混ぜる。沸騰してそばが浮き上がったら少量の水を入れ、すぐザルですくい上げ、冷水で2~3回水を替えて水洗いをし、水気を切って出来上がり。



### 手作りコンニャクの白和え作り方

- ①コンニャクは一度茹でこぼす。
- ②コンニャク、人参は拍子切りにし、別々に調味料を入れ、煮ておく。
- ③ほうれん草は茹でて水気をしぼっておく。  
(水分を含んでいるので少ししょう油をかけておくと味がなじみます。)
- ④豆腐は熱湯で茹で、2~3分したら取り出しふきんでつつみ水分をしぼる。
- ⑤すり鉢にピーナッツ、ゴマを入れすり潰し(好みで)、豆腐、砂糖2つまみ、塩1つまみを入れよく混ぜる。
- ⑥④にコンニャク、人参、最後にほうれん草を入れ混ぜる。

※盛付に冬場は柚子の皮を添えると風味があります。