

# 手打ちそば

由来 秩父ではそばの栽培が盛んで、昔から山里のごちそうの一つとして春、秋の祭日、祝い日、来客用として珍重されてきました。

材料（4人分）

そば粉	400 g
小麦粉	100 g
水	250mL

作り方

- ① そば粉と小麦粉はふるって、よくかき混ぜておきます。
- ② ①に水を半分入れて全体に水がまわるようにしてパラパラの状態にします。これを水まわしと言います。残りの水を入れてまとめていきます。
- ③ 麺板の上で麺棒を使って均一に延ばします。
- ④ 角をつけて四角に延ばします。（角のし）
- ⑤ 薄く巻き込んでさらに延ばします。（本のし）
- ⑥ のしたものをたたみ、リズムよく切ります。
- ⑦ 熱湯で約1分間ゆで、水にさらしてざるにあげます。

