

# そばの作り方

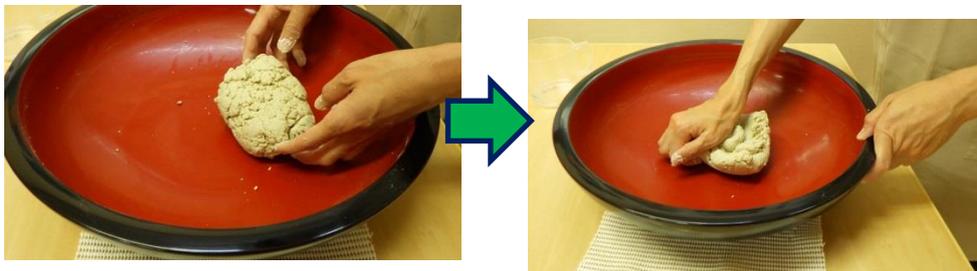
## 1.水回し

水を入れて混ぜフレーク状にする。



2.くくる 水がいきわたったら

3.練る 粘りを出すように練りながら、練るときにできるスジを1か所に集める。



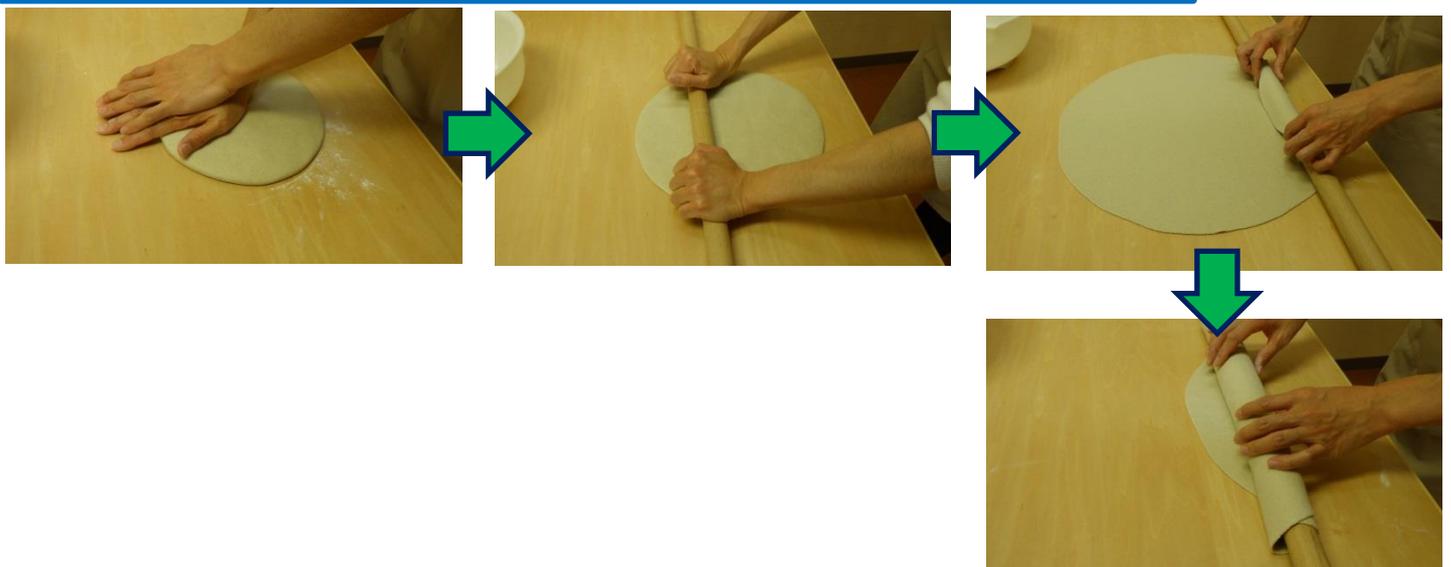
生地の中の空気を  
抜く!

## 4.へそ出し

スジをなくすように転がし、玉状にする。



5.延す(のす) 手で生地を押してのばし、その後麺棒を使い生地を薄くのばす。  
ある程度のびたら麺棒に巻いて延ばしていく。



**6.仕上げ** 麺棒で生地の厚さにムラがないように仕上げる。



**7.たたみ** 生地をたたむ。



**8.切る** こま板を当てながら均一な幅にそばを切っていく。その後粉をふるって落とす。



**9.茹でる** 茹ですぎると伸びてしまうので短い時間でゆで上げる。



**10.洗う** 冷たい水で洗ってぬめりを取り、コシを出す。その後ザルで水を切る。



できあがり！

