

楽しい食育～『そば打ち教室』に参加しました！

宗谷総合振興局職員間の親睦を深める行事の一つとして、11月に行われた『そば打ち教室』に、農村振興課職員も参加しました。

買ってきた生そばを自宅で食べたり、店で手打ちそばを食べることが多い中、じっくりと時間をかけて自分達の手で蕎麦を打って食べることが、普段の食生活では得られない貴重な経験となりました。

ここでは、会場となった稚内市内の「手打ちそば はるな家」での作業の様子をご紹介します。
(ご指導いただいた「はるな家」の関係者の皆様、どうもありがとうございました！)



①「手打ちそば はるな家」は2012年にミシュランの一つ星を獲得した、稚内を代表する店の1つです。店内にはガラス張りの「蕎麦打ち」ルームがあり、客席からも見る事ができるようになっています。

②電動の石臼が回転しており、玄蕎麦の実を挽いて、自家製粉しています。この日の「教室」で使用した粉は、幌加内町や宗谷管内の中頓別町など道内産のみをブレンドしたもの。地産地消ですね。

③蕎麦粉に水を入れて何度も混ぜ合わせ、練り上げて生地を丸い団子状にします。それを手のひらで押し平らにしてゆくのですが、生地がべたつかないように、打ち粉(写真中央)を何度もまぶします。



④ 写真のように長い麺棒を使って、生地をさらに薄く伸ばしていきます。有段者の先生にアドバイスをいただき、ぎこちない動作ながらも、懸命に作業を進めていきます。

⑤伸ばした生地を長方形に折りたたみます。それから蕎麦専用の大きな包丁で細く切っていくのですが、蕎麦の太さを均一に保つのが難しいです。

⑥「はるな家」さんの自家農園で採れたネギと大根おろしと一緒に蕎麦を食べました。自分達で打ったこともあり、とてもおいしく感じました。麺を噛んだ時の歯応えに「手打ち」の良さを深く実感しました。