**北檜山手打ち蕎麦愛好会　　　　北川 泰弘**

**1，だしの取り方**

 水 : 6リットル(水道水は不可　脱塩素の水又は軟水のミネラルウォーター)

 本枯れ厚削り本鰹節 : 100g

 厚削り宗田鰹節　: 200g

 《作り方》

　　　　　　**辛汁用出汁**　沸騰したお湯に材料を投入し、吹きこぼれない火加減で45分煮込む。その際、アクを丁寧にとるのが重要。出汁沪しシートなどでろ過して完成。

**甘汁用出汁**上記の出汁がらに宗田鰹**を100gと**鯖節50gを加え、水6リットルで煮込む。同様にアクを丁寧にとりながら45分煮込み、だしを沪す。

**2、かえしの作り方**

　　　醤油　: 5.4リットル(メーカーの異なる1.8リットル入りの醤油3本)

 砂糖　: 白ザラメ　810g

 本味醂　:　810cc

《作り方》

 本味醂を強火でアルコール分を飛ばして煮切りみりんを作る。そこに白ザラメを加えて中火で　溶かす。溶けきったら醤油を加えて火にかけ、沸騰直前まで火を通す。その際、アクが出る場合は丁寧に取り除く。出来上がったら、甕(かめ)などの容器に移し、1週間は低温で寝かす。甕などの容器がない場合は、ペットボトルでも構わないが、必ず空気に多く触れるように満タンにはしないのが大切。

**辛　　　　汁　: 辛汁用出汁　　3　: かえし　　1**

**ぶっかけ汁 : 辛汁用出汁　　5　: かえし　　1**

**甘　　　　汁 : 甘汁用出汁 10 : 　かえし　　1**

**3、手打ちそばの料理紹介**

①**生海苔そば**…晩冬から初春にかけて採れる日本海の生海苔を手打ち蕎麦にのせ、大根おろしを加

　　　　　えて食べる。梅肉を添えると大根の味も引き立つ。ぶっかけや温かい蕎麦でも可。

　②**カレーせいろ**…豚肉、長ネギに火を加える。辛汁も過熱しながらカレー粉を入れて好みの味とる。

　　　　　　　　　　　　これらを併せてせいろ蕎麦の汁とする。冷たい蕎麦をつけて食べる。

　③**豚トマトせいろ**…せたな町産若松ポークマンの豚バラに同町若松産“塩トマト”を材料とし、カレーせいろ同様に火にかけ、せいろ蕎麦の汁とする。

**4、そば粉を使ったアレンジメニュー**

 **大泉洋　推奨“トリュフ蕎麦がき”**…黒トリュフを細かく刻みそば粉に加えて蕎麦がきを作ります。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　“蕎麦つゆ”や“かえし”を適量かけたり、うずらの卵の黄身や

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　塩だけで食べるのも美味しい。さらに、トリュフのスライスをトッピングしたり、生ウニやカラスミを加えたりとかアレンジの幅が広い。

**5、そばの再利用**

蕎麦切りで残った端切れや余った蕎麦を、少量粉酢を加えて“いなりずし”を作る要領で**蕎麦いなり**を作ります。　手打ち蕎麦がない場合でも乾麺でも十分に美味しい。 キュウリの千切りなどの野菜を加えても良いアレンジとなる。

　　　ソバの実(剥き実)と食塩を少々加えて米を炊きます。出来たソバの炊き込みご飯で**蕎麦おにぎり**を作ります。蕎麦料理に添えても良いし、呑み会の小腹が空いた時にもよい。

**6、サークルの例会食など**

**《男達の鰊漬け》**

　　　北海道の漬物と言えば“鰊漬け”。初冬の漬物シーズンに鰊漬けを大好物とする男達が集まります。それぞれ自分の好みであったり、代々伝承する漬け方で漬けていきますが、材料の分量もそれぞれ異なりますし、オリジナルの素材を加えるメンバーもいます。道外から参加する方や会員外の方も参加し、約1か月後、同会の熟女達やホテルの料理長他で評価・審査します。

　　　　　　**令和5年度審査員　　大泉洋・本上まなみ・森崎博之・同会“熟女庵”・温泉ホテル 料理長**