

脳科学的にも
心理学的にも夢中になる時間には
「幸福感」「アンチエイジング効果」
「免疫力アップ」などたくさんの良い効果
があるとされています。皆さんの夢中
時間を『かがやき』がお手伝い！



「蕎麦は食べる専門…」それでも夢中になれる！

はじめての 蕎麦打ち

お蕎麦
ダイスキ
おいしく作りたい！

料理が
好きなので
ワクワクします！

体験者のご紹介

葛飾区立双葉中学校
音楽教諭
藤丸 夏帆さん

葛飾区立双葉中学校
体育教諭
山田 七星さん

今日の目標は、

【おいしくて、写真映えする仕上がりになること】に決定！

◎今回の夢中時間のメニューは『自分で打った蕎麦をおいしくいただく』です。

「包丁三日、延し三月、木鉢三年」と称される蕎麦打ちの世界。職人の高い技量が問われる伝統の技を、丁寧な指導のもと、初心者でも基礎から楽しく学ぶことができます。最高級の無農薬蕎麦粉で4人前を打ち、1食は実食、3食は生蕎麦のままお土産に。コシのある風味豊かな蕎麦と濃厚な蕎麦湯を堪能する、おいしい「夢中時間」です。

場所
東京都 目黒区
所要時間
約2時間

START!



①着替える

手を洗い、法被に着替えたら、さっそく蕎麦打ちの工程に入ります！



②水回し

粉が水を弾きやすいため、水は数回に分けて入れます。最初は少なめで圧をかけずに優しく混ぜ、少しずつ水を足し、手早く馴染ませるのがポイント。



③こね・菊練り

細長く延ばす作業で生地を滑らかにし、蕎麦のコシを引き出します。次に職人技の1つである「菊練り」で、手のひらで回しながら内側の空気をしっかり抜いていきます。



⑥茹でて、冷やして、実食！

沸騰した湯に蕎麦を入れ、浮いてきたら箸で軽く混ぜます。湯の表面が泡で白くなったら4秒で湯から上げ、水洗い後に氷水で締め、水気を切れば完成！



緊張の
「切る」工程！

⑤切る

包丁は人差し指を出して握り、体を固定します。こま板を持つ左手の力を抜き、包丁の重みでストンと下ろすイメージで、太さが均一になるよう切るのがコツです。



「たたむ」工程は
破れないよう慎重に



④延し

乾燥を防ぐため素早く丸く延ばし、角を作りながら、最終的に1辺が50cm・厚さ1~1.5ミリの正方形に仕上げます。



自分で打った
蕎麦は格別！



夢中時間を体験してみても...



手打ち蕎麦にはこんなに多くの工程があるんですね。自画自賛ですが(笑)、今まで食べた中で1番おいしいお蕎麦で感動しました！



粉だったものが蕎麦になっていく過程で、どんどん愛着が増し、食べて無くなってしまふことを寂しく感じるほどでした(笑)。

体験者に聞く！
蕎麦打ちの
夢中度は
何%？

180%

未体験の皆さんへメッセージ



必要なものは教室にすべて揃っています。手ぶらで気軽に体験できます！



先生が優しく丁寧に指導くださるので老若男女問わず楽しめます！

ご協力いただいた
体験先のご紹介



講師
加瀬 紀子さん

日本そば打ち名人会 自由が丘教室

内閣総理大臣賞も受賞している無農薬の蕎麦粉を使用した、本格的な蕎麦づくり教室です。1日1組限定で丁寧に伝授します！
<https://www.asoview.com/item/activity/pln3000018132/#base-access>



今回ご紹介した体験は
11歳以上、2人~4人でご予約いただけます！

次回体験者
大募集中！

自分好みの
ノートづくり

表紙やリングなどを自由に組み合わせ、唯一無二のノートをつくれます。10/24(土)にご参加いただける方のご応募をお待ちしています。場所は渋谷区を予定。



次回体験の参考にしてください▲

夢中時間を体験したい読者、募集！

応募
方法

はがき

差込の編集担当宛てはがき内
【読者をつくる夢中時間 参加希望】に、
チェックを入れてご投函ください。

応募
フォーム

こちらの
QRコードからも
ご応募いただけます。

