

# そば打ち



## 材料(二八そば 5~6人前)

そば粉	500g	(80%)
つなぎ粉(小麦粉)	125g	(20%)
水	280cc	(45%)
打ち粉	適量	

## そば打ち工程

1. 水回し : そば粉に水を均質に浸透させ粘性を引き出す
2. 練り : 玉にまとめ、加圧して粘着力を高める
3. 延し : 薄く平らに延ばしていく
4. 切り : 麺生地を切って、麺にする