

## ◆手打ち蕎麦◆

### ●蕎麦つゆの作り方

- ① 口のひろい瓶に、昆布、椎茸、水を入れて、冷蔵庫の中で1晩置く。
- ② 鍋に酒とミリンを入れて火にかける。煮立ってきたら火を弱くして煮立てアルコール分を飛ばす。
- ③ 次に、冷蔵庫に一晩いれておいた、瓶を取り出し、昆布や椎茸などと一緒に鍋にいれ、火を強火にして煮立る。煮立ってきたら醤油と塩を加えて、さらに粉末だしも加える。煮立ってきたらアク取りをし、弱火で5～6分煮立て、火を止めて粗熱を取る。
- ④ 最後に、さめた「つゆ」を、こし器で、ふきん、ペーパータオルなどをつかって「つゆ」をこす。後は器にいれ、冷蔵庫にいれておけば2～4週間は使える。

### ◎つゆの使い方

そば、うどんのつけつゆの場合は、めんつゆ2：1水の割合。

そば、うどんのぶっかけつゆの場合は、めんつゆ1：1水の割合。

かけつゆの場合は、めんつゆ1：2水の割合。

|            |      |
|------------|------|
| そばつゆ(食事)   | 22食分 |
| そばつゆ(持ち帰り) | 22食分 |
| 薬味         | 22人前 |

## ◆イカの塩から◆

### ●イカ塩からの作り方

- ① イカの胴・エンペラ 8lまい分、ワタは10lまい分。
- ② 胴に指を入れて、軟骨部分を外したら、ワタをそっと引き抜き、軟骨を抜く。  
身は片端に刃を入れ開き、皮を剥ぎよく洗下処理。
- ③ 肝は処理し、ワタのみ取り出し洗って水気を拭き取り、塩をまぶす。
- ④ 塩は、ワタの表面が見えなくなるくらい、しっかりまぶし、ラップして冷蔵庫へ入れ、3日間寝かす。
- ⑤ 胴は1lまい分を縦に4等分にしてよく洗う
- ⑥ バットなどにペーパーを敷き、胴・ペーパー・胴・ペーパーとかぶせ、ラップして冷凍庫へ、その後、
- ⑦ 2日目の夜(仕込む半日前)、冷凍庫から冷蔵庫へ移動。
- ⑧ ワタは毎日水気を拭き取りながら、3日ねかす。
- ⑨ 3日後、ぷりぷりだったワタ袋もしんなりしている、塩を洗い流し、水気をよく拭き取る。  
縦に切り込みを入れ、中身を削ぎ、出し包丁でよく叩く。
- ⑩ スルメイカは2日目の夜(仕込む半日前、冷凍庫から冷蔵庫へ移動、自然解凍したら水気をよく拭く。
- ⑪ 3等分してから、5ミリ程度に細切り、ボウルに細切りのイカとよく叩いたワタを入れ混ぜ合わせる。
- ⑫ ☆の酒とみりんを加え、さらによく混ぜ、煮沸した瓶に詰め、翌日～6日程で食べきる。

日々発酵しているので、3日目当たりからグツと甘みが増す。

※一日一回、かき混ぜること、混ぜることで腐敗を防ぐ。



| ●材料5.5カップ分)   |     |       | 単位           | 摘要       | 5人前(ベース) |         | 1人前       |          | 22人前            |       |          |        |        |      |
|---------------|-----|-------|--------------|----------|----------|---------|-----------|----------|-----------------|-------|----------|--------|--------|------|
| そばつゆ(食食用)     |     |       |              |          | 5.5カップ   |         | 1.1カップ    |          | 24.2カップ         |       | 単価       | 1人前    | 22人前   | 購入金額 |
| だし昆布          | 2枚  | 10cm  |              |          | 2.0枚     |         | 0.4枚      |          | 8.8枚            |       | 400円/5枚  | 32円    | 704円   | 円    |
| 干し椎茸          | 4個  |       |              |          | 4.0個     |         | 0.8個      |          | 17.6個           |       | 650円/20個 | 26円    | 572円   | 円    |
| 水(ミネラル水)      | カップ |       | 5.0カップ       | 1000.0cc | 1.0カップ   | 200.0cc | 22.0カップ   | 4400.0cc | 130円/2000cc     | 13円   | 286円     | 円      |        |      |
| みりん           | カップ |       | 1.0カップ       | 200.0cc  | 0.2カップ   | 40.0cc  | 4.4カップ    | 880.0cc  | 198円/500ml      | 16円   | 348円     | 円      |        |      |
| 酒             | カップ |       | 0.5カップ       | 100.0cc  | 0.1カップ   | 20.0cc  | 2.2カップ    | 440.0cc  | 158円/400ml      | 8円    | 174円     | 円      |        |      |
| しょうゆ          | カップ |       | 1.0カップ       | 200.0cc  | 0.2カップ   | 40.0cc  | 4.4カップ    | 880.0cc  | 300円/500ml      | 24円   | 528円     | 円      |        |      |
| 塩             | 小さじ | 5ml   | 1.5(小さじ)     | 9.0g     | 0.3(小さじ) | 1.8g    | 6.6(小さじ)  | 39.6g    | 288円/1kg        | 1円    | 11円      | 円      |        |      |
| 削り節(鰹)の場合     | g   |       | 40.0g        |          | 8.0g     |         | 176.0g    |          | 400円/袋(100g)    | 32円   | 704円     | 円      |        |      |
| 粉末だし(鰹節、鯖節、他) | g   |       | 26.4g        | 3.0包     | 5.3g     | 0.6包    | 116.2g    | 13.2包    | 2625円/50包(440g) | 円     | 円        | 円      |        |      |
| 麺つゆ量(市販品相当)   | cc  | 3倍濃縮  | 500.0cc      |          | 100.0cc  |         | 2200.0cc  |          |                 | 円     | 円        | 1円     |        |      |
| 麺つゆ(市販品に換算)   | cc  | 3倍濃縮  | 166.7cc      |          | 33.3cc   |         | 733.3cc   |          | 580円/1000ml     | 円     | 円        | 1,095円 |        |      |
| 小計            |     |       |              |          |          |         |           |          |                 |       | 151円     | 3,328円 | 1,096円 |      |
| 薬味            |     |       |              |          |          |         | 1人前       |          | 22人前            |       | 単価       | 1人前    | 12人前   | 購入金額 |
| わさび           | 小さじ |       | 5.0(小さじ)     | 25.0g    | 1.0(小さじ) | 5.0g    | 22.0(小さじ) | 110.0g   | 158円/42g        | 19円   | 226円     | 159円   |        |      |
| 唐辛子           | 適量  |       |              |          |          |         |           |          |                 | 円     | 円        | 円      |        |      |
| 長ネギ           | 本   |       | 1.0本         |          | 0.2本     |         | 4.4本      |          | 100円/1本         | 20円   | 240円     | 140円   |        |      |
| 柚子            | 個   |       |              |          | 0.0個     |         | 1.0個      |          | 148円/1個         | 7円    | 81円      | 140円   |        |      |
| 小計            |     |       |              |          |          |         |           |          |                 |       | 39円      | 466円   | 440円   |      |
| イカの塩から        |     |       | 2人前(ベース)     |          | 1人前      |         | 12人前      |          | 単価              | 1人前   | 12人前     | 購入金額   |        |      |
| イカ(胴・エンペラ・わた) | パイ  |       | 1.3パイ        |          | 0.7パイ    |         | 7.8パイ     |          | 300円/パイ         | 195円  | 2,340円   | 2,400円 |        |      |
| イカ(わた)        | はら  |       | 1.6はら        |          | 0.8はら    |         | 9.8はら     |          | 60円/はら          | 49円   | 585円     | 円      |        |      |
| 酒             | 小さじ | ☆     | 1.3(小さじ)     | 6.5g     | 0.7(小さじ) | 3.3g    | 7.8(小さじ)  | 39.0g    | 158円/400ml      | 1円    | 15円      | 円      |        |      |
| みりん           | 小さじ | ☆     | 1.3(小さじ)     | 7.5g     | 0.7(小さじ) | 3.7g    | 7.8(小さじ)  | 44.9g    | 198円/500ml      | 1円    | 18円      | 円      |        |      |
| 塩             | 適宜  | わたシメ用 | 60.0g        |          | 2.3g     |         | 132.0g    |          | 288円/1kg        | 1円    | 8円       | 円      |        |      |
| 小計            |     |       |              |          |          |         |           |          |                 |       | 247円     | 2,966円 | 2,400円 |      |
| その他           |     |       |              |          | 1人前      |         | 12人前      |          |                 | 1人前   | 12人前     | 購入金額   |        |      |
| そば土産容器        | 個   |       |              |          | 1.0個     |         | 12.0個     |          | 108円/16個        | 7円    | 108円     | 108円   |        |      |
| そば打ち用敷物       | 枚   | ビニール袋 | 90L用(黒)      |          | 2.0枚     |         | 24.0枚     |          | 108円/8枚         | 27円   | 216円     | 216円   |        |      |
| そば打ち用敷物固定テープ  | 個   |       | 梱包テープ(透明50m) |          | 0.1個     |         | 1.0個      |          | 108円/1個         | 円     | 108円     | 108円   |        |      |
| ゴミ袋           | 枚   | ビニール袋 | 70L用(半透明)    |          | 3.0枚     |         | 3.0枚      |          | 108円/9枚         | 円     | 108円     | 108円   |        |      |
| ペーパータオル       | 個   |       | 150枚入り       |          | 1.0個     |         | 2.0個      |          | 108円/150枚(個)    | 円     | 108円     | 108円   |        |      |
| 塩からお土産用容器     | 個   |       | 200ml        |          | 1.0個     |         | 12.0個     |          | 108円/7個         | 円     | 216円     | 216円   |        |      |
| 薬味・つまみ入れ      | 個   |       | 9号           |          | 2.0枚     |         | 24.0枚     |          | 108円/60枚        | 円     | 108円     | 108円   |        |      |
| ガスボンベ         | 個   | 携帯コンロ |              |          | 1.0個     |         | 3.0個      |          | 300円/3個         | 前回分使用 |          |        |        |      |
| 小計            |     |       |              |          |          |         |           |          |                 |       | 34円      | 648円   | 972円   |      |
| 合計            |     |       |              |          |          |         |           |          |                 |       | 471円     | 7,407円 | 4,908円 |      |