

## みんなでチャレンジ！そば打ち体験

- 開催日 : 平成26年5月6日(火・振休)
- 会場 : 埼玉県県民活動総合センター 209・セミナーホール1・料理研修室
- 運営 : 特定非営利活動法人そばネット埼玉



熱心に講義をする阿部代表理事



真剣に麺棒でそばを延す受講生の皆さん



そば切りの手元の動きをじっと見つめる



そば打ちを楽しむ受講生のみなさん

### ・・・内容・・・

講義では、手打ちそばの起源をはじめ、脳の活性化など運動効果、良質なたんぱく質・繊維質・ポリフェノールやルチンを多く含み腸をきれいにするなど多くの健康効果があります。そばにない栄養成分は、ねぎ・大根おろし・海苔などの薬味を併せて摂取することでバランスがとれます。

そば打ち体験では、水回し・こね、地延し・丸出し・四つ出し・延し・たたみ、切り・茹でについて、講師の先生の丁寧な指導に熱心に耳を傾け、参加した高齢者や親子連れや子供たちが、代わる代わるそれぞれのそば打ち工程を楽しんでいました。

試食では、思い思いに作ったそばを講師皆さんが用意したそばつゆと薬味でおいしそうに召し上がっていた。