



ソバの実石臼びき体験 R6.1.30

12月に刈ったそばの実を石うすでひいて、粉（そば粉）にしました。石うすをゆっくりと回すと、白いさらさらの粉が出てきました。この粉を使って、この次はいよいよそば打ちです。おいしいおそばを作るのが楽しみです。



ソバの実は、どのようにして粉にするのか、お話を聞きました。





刈ったそばの実をネットに入れて、よくもみ、殻やよごれを取っていきました。



殻はもうとれたかな。そばの白い実が出てきたよ。



そばの実を石うすに入れ、ゆっくりと回していきます。



おいしいそばの粉になあれ。