

## 使用 TOWARI 机器的要点

[关于 SOBA 荞麦粉]

易做和难做的粗磨荞麦粉的主要区别在于 1) 颗粒大小, 2) 面粉的部分, 3) 荞麦粉本身的粘性。拿在手上, 就可以立即通过荞麦粉的质地和状态来判断。

左边的照片是磨细的荞麦粉, 有粘性, 右边的照片是粗磨的荞麦粉。



握住荞麦粉后张开手指纹残留清晰并结块的原因是因为颗粒大小细 (60~80 目), #2 粉和#1 粉的部分牢固 磨得很细, 在面粉本身产生粘性。粒度带几乎恒定, 是一种稳定湿润的荞麦粉。

另一方面, 在右图中, 一伸手, 荞麦粉像沙子一样崩塌。主要成分是从#1 面粉到#2 面粉, #2 面粉到#3 面粉的粗颗粒留在里面。

这种荞麦粉, 由于#2 面粉的粘性部分没有细磨, 因此粘性较弱, 而且从细面粉到粗面粉的粒

度不均匀。从而改变加水条件。

因此，需要反复试制面，才能正确确定加水比例和温度。如果在#1 和#2 面粉中加入少量磨细的#3 面粉，会使它们更粘。在不同的条件下混合很重要。

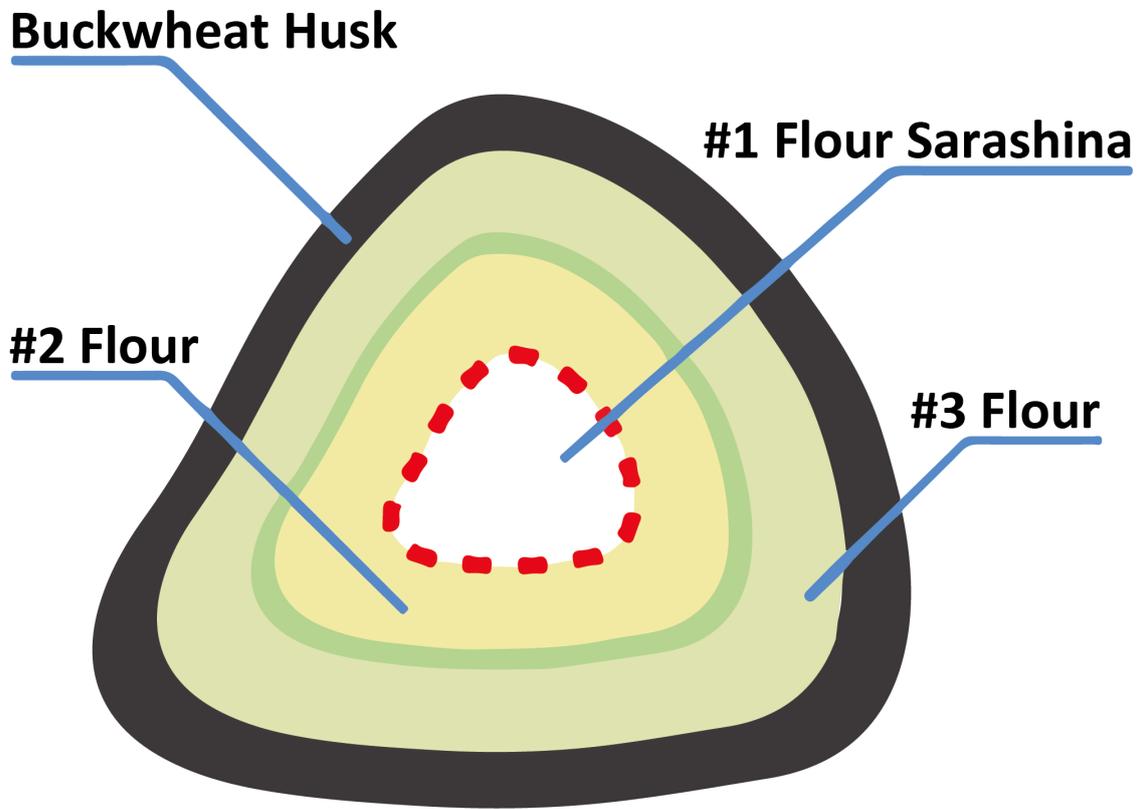
易于制作荞麦面的荞麦粉和粗磨荞麦粉具有完全不同的特性。即使你用同样的方法制作荞麦面，也不会很顺利。

请勿使用 100% 粗磨荞麦粉制作荞麦面，而是将荞麦粉与细磨荞麦粉（20 ~ 30%）和粗磨荞麦粉（70 ~ 80%）混合制成荞麦面。

您可以轻松地制作面条，同时保持粗磨荞麦面的风味。

请按照第 1 页中的说明进行手抓测试。

# Buckwheat Seed Cross-Section



## [关于加水]

请一点一点加水搅拌均匀，直到结块变小。加水后，盖上保鲜膜，静置 3 至 5 分钟。这会使水分渗入粗粮中，因此断裂和裂缝会减少。在干燥的粗磨荞麦粉的情况下，水可能需要大约一个小时才能完全渗透到粗粒中。

## [关于存放荞麦面]

制作面条后，为了防止荞麦面变干，将每份荞麦面用一张特殊的荞麦纸包起来，放入容器中，冷藏或冷冻。据说生的荞麦面放在一个用保鲜膜覆盖/密封的容器中，在冰箱中保存约 2 天，在冰箱中保存约 1 个月。现在你可以买一个低成本的速冻机，这样你就可以在不失去它的

香气和质地的情况下食用它，所以你可以制作和储存很多。

### [关于沸腾]

煮荞麦面时，尽量用大锅将水烧至 100°C，细面煮 30-40 秒，粗面煮 50-60 秒。作为指导，每份需要 2 升热水（120-150 克荞麦面）。冷冻面条的时间大约是生荞麦面的两倍。这取决于热水量和荞麦面的量，因此您需要对其进行测试并根据自己的喜好设置适当的条件。

将荞麦面放入锅中时，请将荞麦面放入锅中，不要接触，然后将荞麦面取出。当你把面条放入锅中时，水温会暂时下降，但请不要用筷子触摸它们，直到面条漂浮并开始自然游泳。※这可能会导致面条切开。

如果你在一个小锅里一次放很多面条，水温会下降，煮的时间会更长，面条会吸收热水，更容易切。将真正的 100% 十张 / Towari 荞麦面煮出美味的关键是在不降低水温的情况下，用大量热水和少量面条在短时间内将其煮沸。

上冷荞麦面（Zaru Soba）时，将其放入滤锅中以洗去粘腻，然后在一碗冰水中将其拧紧。

如果是热荞麦面，将洗净的荞麦面放入滤锅中，再次放入锅中加热 5-10 秒。

如果您有任何问题，请随时询问。