

1 2019年1月につるぎ町で種をいただき博物館で育てたソバを収穫しました。



2 石臼で挽きます。



3 挽いたら篩にかけ、殻を取り除きます。これを3回繰り返しました。



4 ソバ粉の状態です。





5 ソバ粉 112 g、ソバ殻 65 g でした。

