

常陸秋そば そば打ち入門書

撮影協力：海老沢 聡

【材料一覧】

- そば粉……500g
- つなぎ粉……200g
 - ※小麦中力粉
- 打ち粉……適量
 - ※できれば専用粉を使用する
- 水……315g
 - (粉の45~48%の量)
 - ⚠重量で量る

【準備物(代用品)】

- 鉢 (金属ボウル)
- 延し台 (こたつ台など)
- 麺棒
- まな板
- 包丁
 - ※なるべく刃幅の長い物
- こま板 (紙箱など)
- ふるい (ケーキ用・ザル)

動画版解説はこちらから！

【お問い合わせ先】
(有) イワセアグリセンター
〒309-1347 茨城県桜川市富谷476
TEL 0296-75-1604
FAX 0296-75-081
HP <http://www.iwaseagri.com>



こね 木鉢

そば粉とつなぎの小麦粉を混ぜたものに、水を加えて練り込みます。「木鉢」は、そばののどごしや硬さに大きく影響するため、そば打ちの工程の中で最も大切な作業です。

1

ふるい



ダマを崩して水が混ざりやすくなるように、そば粉とつなぎ粉をふるいでふるいます。

2



そば粉とつなぎ粉が、よく混ざり合うようにかき混ぜます。

3

水回し



用意した水の半量を加えます。

4



指の腹を使い、鉢に付いた粉をこすり落としながら素早く混ぜ合わせます。大きなダマができないように、粉がバラバラの状態に戻します。

5



残りの水の半量を加え、④と同じ要領でよく混ぜ合わせます。粉がポロポロの状態になってきます。

6



様子を見ながら残りの水を加えます。適量の水分量になると、小石くらいの大きさとなります。

7

くくり



鉢を使いながら一つの固まりにします。

8

こね・菊もみ



生地を利き手で少しずつ中央部に織り込み、逆の手で回しながらこねます。表面（鉢についている面）にハリとつやが出るまで行います。

9

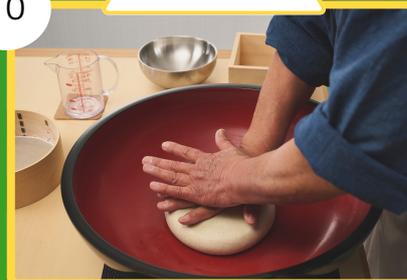
こね・へそだし



円錐形のように、練り込んだ部分を尖らせて、空気が生地に入り込まないようにまとめます。

10

整形



⑨の尖らせたところを上にして木鉢に置きます。上から手で潰して鏡餅状に整形します。

『水回し』

粉の一粒一粒に水を含ませる作業のこと。
△決して握ったり、こねてはいけません。
※環境で変化するものの、粉の45~50%
(通常48%)の量が目安です。

『くくり』

粉が互にくっつき、直径1~3cm程度になってきたものをまとめる作業のこと。

『菊もみ』

そば玉の周囲を内側に織り込むように練る作業のこと。
※上手に練り込むと、そば玉のしわの形が菊の形になります。

のし 延し

手と麺棒を使って、そば玉を薄く平らにします。最初はあまり形に気を取られず、厚さを均一にするように心がけましょう。

11



生地が延し台にくっつくのを防ぐため、延し台と生地の上に適量の打ち粉を振ります。

12

地延し



中央部を残して地延し*を行います。

13



周囲を一定の厚さまで延したら、中央部を潰し円盤状にします。指先も使いながら均等の厚さ(1.0cm程度)まで手で延ばします。

14



生地の中央部(上半分)に麺棒を置いて手のひらで押しながら、前方に延ばします。回転させながら均等に力を加えます。

15

丸出し



麺棒を爪の腹で転がして滑らせながら延ばします(手は招き猫の手になります)。5.0mm程度の厚さまで延ばして円盤状にします。

16

四つ出し



丸出し*終了後、麺棒に巻き取り、転がしながら延ばします(巻延し)。これを前後に繰り返すと長菱形になります。

17



⑯を90度回転させ、巻延しを前後に繰り返します。

18



⑯・⑰を1~2回繰り返して、形を整えればほぼ四角形となります。

19

本延し



各辺の中央部は、厚めになっているので、上下の角に振り分けるように延ばします(肉分け)。

20



形を整えながら、全体に2.0mmの厚さになるように延ばします。形よりも均一な厚さになるように心がけましょう。

『地延し』

手のひらの親指付け根の膨らみを使って、円形に延す作業のこと。

『丸出し』

麺棒を使って、さらに平らに延ばしていく作業のこと。

※生地を回しながら10時から2時の方向にできるだけ細かく延ばします。

『四つ出し』

円形に延ばした生地を四角形に成形する作業のこと。

『本延し』

四角形に成形しながら、一定の厚さまで仕上げる作業のこと。

ほうちょう 包丁

伸ばした生地をたたみ、たたんで包丁を入れて、そばを仕上げます。大切なのは、同じ太さに切ることです。太さにバラツキがあると、生ゆでや茹ですぎが混じり、美味しさも半減してしまいます。

21

たたみ



生地の左半分に打ち粉をふるい、右から左に縦方向にたたみます。

22



⑳の生地の全体に打ち粉をふるい、下から横方向にたたみます。

23



㉑の生地の全体に打ち粉をふるい、再び下から横方向にたたむと、8枚重ねになります。

24

切り



まな板にたたんだ生地の面積に合わせて打ち粉をたっぷりとふるい、生地を打ち粉の上に乗せた後、生地の上にも打ち粉をふるう。

25



こま板は、人差し指と小指で軽く押さえ余り力を入れないようにします。

26



包丁は垂直に切り下ろし、切った後包丁を少し寝かせて、こま板押すことで次の切りシロを決めます。包丁は慣れとリズムが大切です。

27



包丁の前方部をそばとまな板の間に差し込み、そばの切り口に打ち粉を入れることで、そばの麺同士がくっつくことを防ぎます。

28



そばの端を持って、余分な打ち粉をふるい落とします。

切りシロ…切り幅

【美味しいそばの茹で方】

高温で短時間に茹であげるのが、美味しく茹でるコツです。茹で時間は環境により変わりますが、入れたそばが浮いてきてから30秒程度、最初に鍋にそばを入れてから60～90秒程度が目安です。

- 1, なるべく大きく深い鍋にたっぷりの水を入れ、そばを入れる直前までよく沸騰させておきます。
- 2, 一人前（150g程度）のそばを優しくほぐしながら、鍋に入れます。
- 3, かき混ぜると切れてしまうので、そのまま少し待ちます。
- 4, お湯が再び沸騰し、そばが浮いてきたら菜箸などで軽く泳がします。
- 5, そばがお湯の表面に浮いて、鍋全体に泡が溢れるようになったらすくいあげる目安です。
- 6, ざるに移したら素早く水をかけ、そばの熱を冷まします。
- 7, ざるごとボウルに取って、丁寧に水洗いして「ぬめり」を取ります。

