

そば打ち入門

【材料：6人分】

そば粉	……480g
つなぎ粉（小麦中力粉）	……120g
うち粉（できれば専用粉を使う）	……適量
水	……270g（±30g）

【用意する主な道具（代用品）】

鉢	（金属ボールの代用）
のし板	（こたつ板等を利用）
麺棒	
まな板	
包丁	（なるべく刃幅の長い物）
こま板	（紙箱等で代用）
篩い	（ケーキ用、ざる代用）

こね 小鉢

そば粉とつなぎの小麦粉を混ぜたものに、水を加えて練り込む作業を「木鉢（こね）」と言います。「木鉢」は、そばの喉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となります。

みずまわし 水回し

粉の一粒一粒に水を含ませる作業です。加水量は粉の乾燥程度や気温・湿度などで異なりますが、粉の45～50%で通常48%程度が目安です。水を3～4回に分けて加え、10分程度かけてまんべんなく混ぜ合わせます。（水回しでは、決して握ったり、こねてはいけません）

くくり・菊もみ

「くくり」は水回しが終わり、粉が互いにくっついて、直径1～3cm程度の固まりになってきたものを一つにまとめる作業です。次に、まとめたものを練り込む（こねる）作業に移りますが、鉢の側面に押しつける様にこねた後、そば玉の周囲を内側に織り込むようにして全体をこねていきます。上手に練り込んだそば玉の形から「菊もみ」と言われます。

- 1** 混入物を除き、水と混ざり易くなるようにそば粉とつなぎ粉を篩いで篩います。篩いは金属製のザルなどで代用できます。



- 2** 篩った粉は、そば粉とつなぎ粉が良く混ざり合う様にかき混ぜます。



- 3** 水を分量の半分だけ加えます。



- 4** 水を加えたら、指の腹を使い、鉢を擦り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心掛け、粉がパラパラの状態にします。



- 5** 残りの水の半量（60cc）を加え、（4）と同じ要領で良く混ぜ合わせます。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。適量の水になると梅干大の固まりになります。



7 (6) を鉢に擦りつけながら、良くこねてひとかたまりにします。
※ この時、半量をまとめて生地の様子を確認します。
水を足す時には、残りの生地に加え、こねて全体を合わせるようにします。



8 生地を利き手で少しずつ、中央部に織り込みながらこねます。初めのうちは形にとらわれず、表面につやが出るまでこねます。



- 9** 生地表面につやが出てきたらこねが終了です。
練り込んだ部分を尖らせるように形を整え、空気が生地に入り込まないようにまとめます。



- 10** (9) を手を使って潰して、鏡餅上に整形します。
「延し」まで時間がある場合は、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



のし 延し

延し（のし）は、手と麺棒を使って、そば玉を薄く平にする作業です。最初に手を使ってある程度の厚さにのす「地延し（じのし）」や、それを麺棒で薄く成型していく「丸出し」、「四つ出し」、「本延し」などの工程を踏みますが、最初は余り形にとらわれず、厚さを均一にするように心掛けましょう。

じのし 地延し

手のひらの親指付け根の膨らみを使って、円形に延ばす作業です。ポイントは縁まで一定の厚さになるように延すことです。端を延して中央部をつぶす作業を繰り返し、厚さ1 cm、直径23 cm程度まで延します。

まるだし 丸出し

麺棒を使って、さらに平に延していく作業です。生地を回しながら、中央から10時～2時の方向にできるだけ細かく延していきます。厚さ5 mm、直径35 cm程度まで延します。

よっだし 四つ出し

円形に延した生地を四角に成型する作業です。麺棒に生地を巻き取り、転がしながら延します。前後で延した後に90度回転させ同じように延すと、角の取れた四角になります。

ほんのし 本延し

四角に成型しながら、一定の厚さまで仕上げる作業です。各辺の窪みを修正しながら、2～1.5 mmの厚さに延します。のしの目安は80 cm×50 cmです。



11 生地の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きます。



12 生地を回しながら親指の付け根の膨らみ部分を使って生地を平に延します。



13 周囲を一定の厚さに延したら、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 cm程度）まで手で延します。



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。



- 15** 麺棒を爪の腹で転がして滑らせながら延します。
(手は招き猫の手の形になります。約5mmの厚さまで延して円盤状にします。)



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



17 (16) を90度回転させ、巻き延しを前後に繰り返します。



18 (16)、(17) を1~2回繰り返して、形を整えるとほぼ四角形になります。



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



20 形を整えながら、全体に2.0mmの厚さとなるよう延します。形より均一な厚さとなるよう心掛けましょう。大きさは500gで80cm×50cmが目安です。



ほうちょう 包丁

延した生地を、たたんで包丁を入れて、そばを仕上げます。大切なのは、均一の太さに切ることです。太さにバラツキがあると、生ゆでやゆで過ぎが混じり、美味しさも半減してしまいます。

たたみ

たたむ前に多めの打ち粉をふって、生地同士がくっつかないようにします。特に、折り目のところで切れ易いので丁寧に作業します。折り方は、生地を右から左に縦て折りにし、それを、横折り半分を2回繰り返し、8枚重ねとします。

きり 切り

ポイントは、均一の太さにすることです。こま板を包丁で倒すことで押しながら、一定間隔で切ると均一に切ることができます。包丁の持ち方。姿勢なども大切です。

こまいた こま板

包丁を案内するために使う板を「こま板」と言います。こま板を使用すると指の跡が付かず、慣れると細く一定の幅で切ることができます。

21 「たたみ」に入る前に生地を左半分に打ち粉をふるい、右から左に縦方向たたみます。



22 (21) の生地の上半分に打ち粉をふるい、下から横方向にたたみます。



23 (22) の生地を上半分に打ち粉をふるい、再び下から横方向にたたむと、8枚重ねになります。



24 まな板にたたんだ生地を面積の合わせて打ち粉をふるい、生地を打ち粉の上ののせた後、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。



写真は、つまみのあるこま板を使用しています。

26 左足はやや前方に置き、まな板から右斜めに立ち、肘から下を意識して、押すように切ります。細く切るより、幅を一定にすることが大切です



27 包丁は垂直に切り下ろし、切ったあと包丁を少し寝かせて、こま板を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。



28 そばの切り口に打ち粉を落とすことで、くっつきを防ぎます。



29 そばの端を持って、余分な粉をふるい落とします。



30 木舟には、ねじらないように真っ直ぐに入れます。



美味しいそばの茹で方

☆ 高温で、短時間に茹で上げるのが、美味しく茹でるコツです。
このため、家庭では1人前ずつ茹でるようにします。

- ① 鍋にたっぷりの水を入れ、そばを入れる直前まで蓋をして良く沸騰させておく。
- ② 1人前（150g程度）ずつ、そばをやさしくほぐしながら入れる。
- ③ お湯が再び沸騰し、そばが浮いてきたら菜ばしなどで軽く泳がせる。
- ④ そばがお湯の表面に浮いて鍋全体に泡があふれるようになったら、そばをすくい上げる目安。
- ⑤ ざるに移したら素早く水をかけ、そばの熱を冷ます。
その後、ざるごとボールに取って、丁寧に水洗いしてぬめりを取る。