

そばの打ち方

用意する材料

そば粉 . . . 500g

つなぎ麦粉 . . . 100g

水 . . . 300g

打ち粉 . . . 500g

氷水 . . . 適量

用意する道具

- こね鉢（大き目のボウル）
- 麺棒
- まな板
- こま板（まな板の半分サイズのベニヤ板でOK）
- 包丁



- ① そば粉500g とつなぎ麦粉100g をふるいにかけてこね鉢にいれます。
※この時点で次の段階で使用する水を計量カップに用意しておきます。



- ② 粉をこね鉢に均等に広げ、用意したカップの水の半分を少しずつ回すように注ぎます。



- ③ 水が全体に行きわたる様に指先を使って手早く混ぜ、仏様を拝む様に手のひらで擦りながら水を浸透させます。(約1分)



- ④ 充分水が行き渡った頃を見計らって残っている水の半分を少しずつ入れさらに混ぜます。(約1分～2分)



- ⑤ 大粒になる程度まで水を少しずつ加え、耳たぶの硬さぐらいになったら水を加えることを止めます。(約3分～4分)

※この時室温や湿度によって加える水分が異なりますので耳たぶの硬さぐらいになったら水が余っていても加えないでください。

- ⑥ 全体が一つのだんご状にまとめたら、全体にムラのないすべすべした状態になるように両手でこね合わせます。(約1分～2分)



- ⑦ 手のひらで円を描くように何度も押しつぶし、なめらかに丸くまとめます。(約1分～2分)

※この時何度も押しつぶしていくと菊の花みたいな模様になることから菊ねりと言われてます。



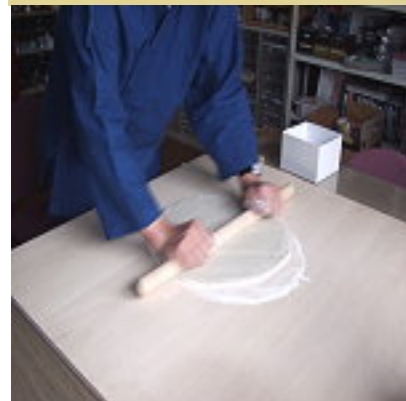
- ⑧ 固まりを円錐形になるようにこね鉢の中で転がします。とんがったほうを上にして上から手のひらで潰せばそば玉の出来上がり。



- ⑨ 延し板に打ち粉を散らして、その上にそば玉を置き、厚さ1cm程度まで手のひらで上から丸い形に少しずつ潰していきます。



- ⑩ 厚さ5mm程度まで麺棒で時計回りに丸い形が壊れないように延していきます。



- ⑪ 打ち粉を全体に多めに撒いて、麺棒に巻きつけていきます。この状態で手前から向こうへ巻き込みながら押していく作業を2回繰り返します（※1）。そばが巻きついた状態で棒を90度右へ回して板の右端へ置いたら棒に巻きついたそばをほどいていきます。ほどけたら※1の作業を繰り返します。



- ⑫ ⑪で四角で厚さ2mm程度まで伸ばしたら全体のムラや形を調整します。続いて全体を右側からと左側からで三枚折りにします。さらに半ばから手前に半折りにたたみます。



- ⑬ まな板を用意して、打ち粉をたっぷり敷きます。打ち粉の上にたたんだそばを載せてこま板を左手に合わせ、包丁で切ります。切る際には包丁を下した時に少しだけ傾けてこま板を押します。この押し加減でそばの太さが決まります。



- ⑭ 激しく沸騰したお湯でそばを茹でます。28cmぐらいの鍋で1回に2人前ぐらいまでが限度です。少し高いところから全体に散らばるようにいれます。一度浮いてきた後、鍋の中で回りだしたら完了です。



- ⑮ 鍋の中でそばが回りだしたらザルに移し流水で水洗いをします。少し握りつかむような感じで強くもみます。ぬめりがなくなるまでもみ洗いします。必ず水は流しっぱなしにしてください。(この間1分以下)



- ⑯ 水洗いした後にザルを引き上げて氷水に入れてさらに洗います。全体にキリッと冷たく固くなるまで続けます。(この間1分以下)



- ⑰ そばに固さが出てきたらザルに移して完成！！

