

常陸秋そば そば打ち入門

材料の一覧

- ◆そば粉 ……350g
- ◆つなぎ粉 ……150g
(中力小麦粉)
- ◆打ち粉 ……適量
(出来れば専用粉)
- ◆水 ……240g
(おおよその目安です)

用意する主な道具

- ◆鉢(金属のボールの代用)
- ◆のし板(こたつ板等を利用)
- ◆麺棒
- ◆まな板
- ◆庖丁(なるべく刃幅の長い物)
- ◆こま板(紙箱等で代用)
- ◆ふるい(ケーキ用、ザル代用)

道具は最初から全部揃えようと思うとなかなか大変です。
最初は、ご家庭に有る代用品を見つけて作って見るのも良いでしょう。
本格的に道具を揃える場合には、自分にとって使い易く長く使える物を選ぶと良いと思います。

こね

そば粉とつなぎ粉の小麦粉を混ぜたものに、水を加えて練り込む作業を「こね」と言います。「こね」は、そばののど越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いえます。

水回し

粉の一粒々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40%~50%で、通常48%程度が目安です。水は2回に分けて加え、最初に80%ほどの量を加えます。その後まんべんなく混ぜ合わせます。

くくり

「くくり」は水回しが終わり粉が互にくっついて、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ようにこねた後、そば玉の周囲を内側に織り込むように全体をこねて行きます。

のし

「のし」は、手と麺棒を使ってそば玉を薄く平らにする作業です。最初に手を使ってある程度の厚さにのす【地のし】や、それを麺棒で薄く成型していく【丸出し】・【四出し】・【本のし】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心掛けましょう。

地のし

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

丸出し

麺棒を使って、更に平ら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時の方向に出来るだけ細かく延していきます。厚さ5mm・直径23cm程度まで延します。

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。前後に延した後に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。

束のし

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、2～1.5cmの厚さに延します。

切り

延した生地をたたんで、庖丁で切って仕上げます。大切なのは均一の太さに切ることです。太さにばらつきがあると、生茹でや茹で過ぎが混じり、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が切れやすいので丁寧に作業します。折り方は、生地を右から左に折り、さらに折り返し、6枚重ねとします。

切り

ポイントは均一の太さに切ることです。庖丁を倒すことで小間板を押しながら、一定間隔で切ると均一に切ることができます。庖丁の持ち方、姿勢なども重要です。

小間板

庖丁を案内するために使う板を「小間板」と言います。小間板を使用することで指の跡が付かず綺麗に仕上がります。慣れると細く一定の幅で切ることができます。

美味しいそばの茹で方

用意する物:なるべく大きい鍋(深い物が良い)、ザル、ボール、すいのう、菜はし

打ち上がったそばを最後に仕上げる工程が「茹で」です。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。その理由から、面倒がらず1人前ずつ(150g程度)茹でます。茹で時間は鍋の大きさ、火力、そばの太さによって異なりますが、入れたそばが湯面に浮いて来てから30秒程度。最初に鍋にそばを入れてから60秒～90秒が目安です。

- ①鍋にたっぷり水を入れ、そばを入れる直前まで蓋をして良く沸騰させて於きます。その中に1人前(150g程度)のそばを優しくほぐしながら入れます。
- ②そばは鍋底に沈みますが、あわててかき回すと切れる原因になりますので、少し待ちます。
- ③お湯が再び沸騰し、そばが浮いて来たら菜箸などで軽く泳がせて下さい。
- ④お湯が沸騰して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、そろそろすくい上げる目安です。
- ⑤ザルに移したら素早く水をかけそばの熱を冷まします。その後ザルごとボールに取って丁寧に水洗いして「ぬめり」をとります。



1

混入物を除き、水が混ざり易くなるようにそば粉とつなぎ粉を篩います。篩いは金属製のザルなどでも代用できます。



2

篩った粉は、そば粉とつなぎ粉が良く混ざり合うようにかき混ぜます。



3

水を80%程度の量を加えます。



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心掛け、粉がパラパラの状態にします。



5

残りの水の1割を加え(4)と同じ要領で良くかき混ぜ合わせます。粉がポロポロ状態になっていきます。

6

様子を見ながら残りの水を加えます。適量の水分になると、梅干し大の固まりとなります。



7

(6)を鉢に擦りつけながら、良くこねて一固まりにします。



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は終了です。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状に成形します。「のし」まで時間が有る場合は、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



11

生地を回しながら親指の付け根の膨らみ部分を上手く使って生地を平らに伸ばします。

12

周囲を一定の厚さまで伸ばしたら、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(1cm程度)まで、手で伸ばします



13

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

14

麺棒を爪の腹で転がして滑らせながら伸ばします。約5mmの厚さまで伸ばして円盤状にします。



15

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

16

(15)を90度回転させ、巻延しを前後に繰り返します。



17

(15)と(16)を2~3回繰り返して、形を整えるとほぼ四角形になります。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伸ばします。



18

「たたみ」に入る前に生地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。



19

(18)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。



20

(19)を折り返して3枚重ねにたたみます



21

(20)の生地の下半分に打ち粉をふるい、再び上から下にたたみ、更に下から上にたたむと12枚重ねになります。

22

まな板にたたんだ生地面積に合わせて打ち粉をふるい、生地を打ち粉の上に載せた後、生地の上にも打ち粉をふるいます。

23

こま板は、人差し指と小指で軽く押さえ、あまり力を入れないようにします。左足はやや前方に置き、まな板から右斜めに立ち、ひじ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。



24

庖丁は垂直に切り下ろし、切った後庖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。庖丁は慣れとリズムが大切です。



25

生舟には、ねじらないように真っ直ぐに入れます。