

別添1「そばの打ち方」

◆ 道具

- 1.こね鉢
- 2.ふるい
- 3.計量カップ
- 4.打ち板
- 5.めん棒（のし棒、巻棒）
- 6.こま板
- 7.包丁
- 8.そばほうき
- 9.ざる
- 10.菜箸

◆ 材料（12人前）

- 1.そば粉 700g
- 2.小麦粉 300g
- 3.水（天然水）約 450cc
- 4.打ち粉 適量

（1）『水回し』

水を約 450cc（粉の重量の 43～45%前後）、計量カップで用意します。（加水量については、そば粉の質やつなぎの小麦粉の量、室内の湿度や温度などによって、微妙に変化するため体験的に覚えることが必要となります。）粉の重量によって、かける時間の程度は変わりますが基本として 1kg の粉で 7～8 分かかります。

手順としては、こね鉢の中の粉を平らに広げ、最初に 3 分の 1 程度の水をゆっくりと回しいれます。混ぜ方は両手の指を内側に立て、粉を舞わせるように前後に合せます。さらに残りの水を半分程度加え同じように混ぜます。このあたりで粉は生パン粉に近い状態になってきていますので、残りの水を加え混ぜながら硬さをみてください。

生地が固まりになってきて、2～3cm の大きさになるまでは、捏ねないようにしてください。



（2）『捏ね』・『菊練り』

2cm 程度の固まりになった生地を、粘土を固めるように手のひらを使い、団子にして延ばしては丸め、延ばしては丸めの作業を繰り返しながら、生地を内側に内側にと折り返し捏ねます。

この作業を粉 1kg で 8～10 分繰り返します。最終的には生地の中の空気を抜き、円錐形にまとめ上げます。（菊練り～へそだし）



(3) 『延し』～『包丁』

目安となる時間は、粉 1kg で〈延し 8 分〉、〈包丁 5 分〉程度で終えないと乾燥してしまいます。

最初に打ち粉をふって、両手で生地を回し抑えながら円形に延します。中央に厚みが残るので時々押さえます。

厚みが 3 cm 程度になったら、のし棒（細）で生地を抑えながら転がし丸く延します。直径が 30 ～40 cm 程度の円形になったら、巻棒（太）で手前から巻き付けてはひき戻しの作業を繰り返し行い、これを四方向から繰り返すことで生地が四角形になります。これをさらに前後に延し、打ち粉を時々ふりながら、厚さ 2 mm ほどの生地を目指します。延し終えた生地を八つ折にたたみ、打ち粉をふったまな板にのせます。



生地の上にも打ち粉をふり、こま板を合わせ包丁で切り始めます。包丁の峰部分を左に寄せることで切り幅が決まります。

30 回ほど切ったら両手にとり、ひとまとめにして打ち粉を払い落して箱に置きます。



◆ 打ち方のポイント

いくつもの工程がある中で、最初の「水回し」と、「捏ね」がとても重要です。この部分がしっかりと出来ていれば、およそ茹で上がりに切れてしまうこともありません。また、延すときの力加減は、急ぎすぎるとやぶれてしまうことがありますので、生地がゆっくりと伸びる程度におさえます。

切り終えたそばは、めん線がくっつかないように打ち粉を全体にまぶしておきます。