

蕎麦打ちの手順

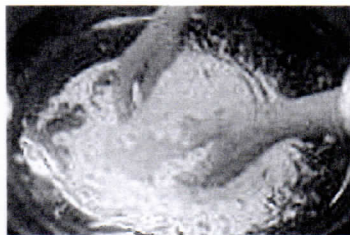
材料

そば粉 400g つなぎ粉（強力粉又は中力粉）100g
水 220cc *水は、天候、そば粉の状態により異なります。通常、そば粉+つなぎ粉の44%前後。

打ち方

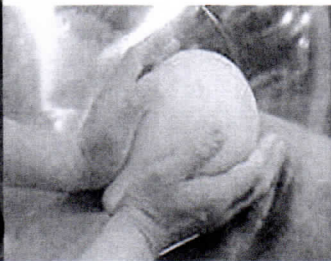
水回し

- ① そば粉とつなぎ粉をふるいにかけて、指先を立てよく混ぜる。
- ② 水を半分位注ぎ、指先を立て水回しを行うとともに、揉み手で粒子を細かくする。
- ③ 全体がパン粉状になったら、残りの水の半分を入れ、同様に水回しをする。均一な大きさの粒子になったら、さらに残りの水を入れ、同様に水回しをする。
- ④ このとき、最後の調整用に水を残しておく。最後の水は、手振りで全体に散らすようにして水を含ませる。全体が小芋状態になれば、水回し完了。一つのかたまりにする。



くくり

- ⑤ 生地全体を纏め上げてから、体重をかけるようにして練る。5分ほどこねて、生地につやが出たら、最後に菊練りを行い、円錐形に生地を丸めてこねは完了。



丸のし

- ⑥ のし板の生地を広げる場所に軽く打ち粉を振って生地がくっ付かない様にします。打ち粉を振りすぎると生地が乾燥してしまうので最小限の量とします。

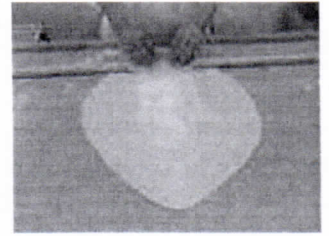


- ⑦ 生地を回転させながら手のひらで外側から丸く延ばします。次ののし棒を使って丸く均一の厚みになるように生地を延ばします。この時ののし棒の使い方は、猫手といい、手を軽く握って、斜め後方から掌に棒を当て、この状態から軽く両手を前に出す。大きさは、約35センチ位になるように。



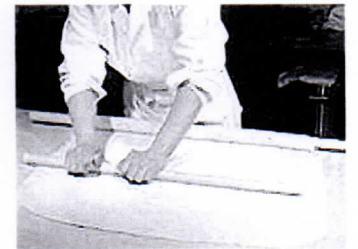
角だし・肉わけ

- ⑧ 円の中心縦方向に軽く打ち粉を振った生地を手前から前方へとのし棒に巻きつけ、同じの方向に回転させ、手前に引きながらのばすことを4~5回繰り返します。
- ⑨ のし棒の向きを180度回転させて、前方から手前へと生地を広げたら、先ほどと同様に手前から前方へ生地を巻きつけ延ばします。
- ⑩ のし棒の向きを90度回転させて横方向に生地を広げたら、ひし形の縦方向に軽く打ち粉をふり、先ほどと同様に手前から巻きつけ、同様に延ばします。
- ⑪ のし棒の向きを180度回転させて、前方から手前へと生地を広げたら、先ほどと同様に手前から前方へ生地を巻きつけ延ばします。
- ⑫ 角ができて四角になったら、のし棒で全体の生地の厚さが均一になるようにします。



本のし

- ⑬ 手前半分を棒に巻き取り、自分が作業がしやすいように手前に持ってきて広がっている残りの半分をめん棒で平らにのします。
- ⑭ 半分が終われば、一旦全部を棒に巻き取り、方向を逆にして、全体を開き、手前半分を棒に巻き取り、残りの半分を延ばす。

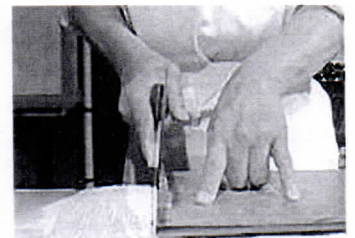


たたみ

- ⑮ 延ばし終えた生地をめん棒に半分まで巻き戻し、打ち粉をたっぷり振り、めん棒の生地的一端を押さえ、下から上方向に半分にたたみます。
- ⑯ 右半分に打ち粉を振って、左半分をめん棒に乗せ、左から右へ半分にたたみます。さらに右半分に打ち粉を振って、左から右へ半分にたたみます。

切り

- ⑰ 切り板の上に打ち粉を振り、麺体に乗せ、さらに打ち粉を振ります。
- ⑱ 包丁は、こま板の枕に沿わせて、手前から向こう側に軽く滑らせるように下ろします。切り終わったら、包丁の刃が切り板に着いている状態で、包丁を持っている右手を使って包丁を左側に少しだけ倒します。これにより駒板の枕の部分が左側に押されて麺帯の上を滑ります。その滑った幅が、次に切るそばの幅になります。適当な束にして、打ち粉をよく振り落とします。



茹で

- ⑲ 大きな鍋で沸騰させたたっぷりの湯に、そばを解しながら入れます。お湯の中でそば同士がくっつかないように箸で優しくかき回します。麺の太さや茹でる量により異なりますが、打ちたての生そばは柔らかいので茹でる時間は短くおよそ60秒くらいです。入れたそばが浮き上がり再沸騰したら茹であがりです。ざるですくい上げて、冷水で冷やしながらかき回しぬめりを洗い流します。

