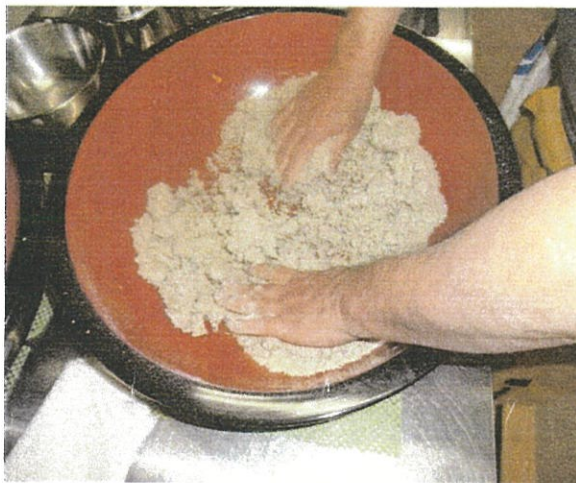


蕎麦 楽



そば打ち基本編



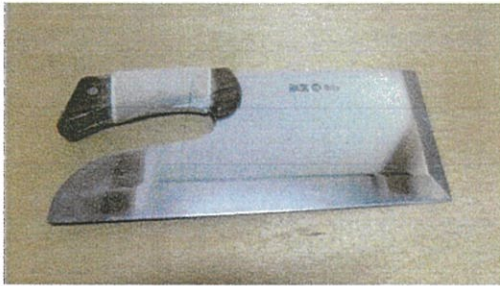
そば打ちの道具



こね鉢 (教室で使用)

内径 45.5 cm

外径 50 cm

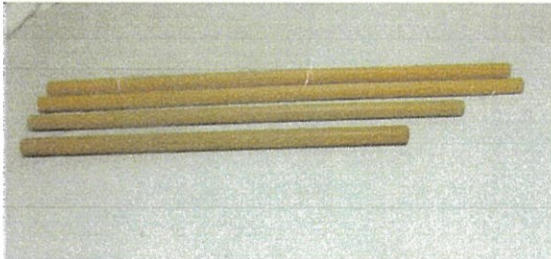


そば切り包丁

長さ 24 cm ~ 32 cm

重さ 700 g ~ 1 kg

のものが使いやすい。



麺棒

基本は巻き棒 2 本、延し棒 1 本。

太さ 28 mm ~ 30 mm

1.2 kg

巻き棒 100 cm ~ 110 cm 2 本

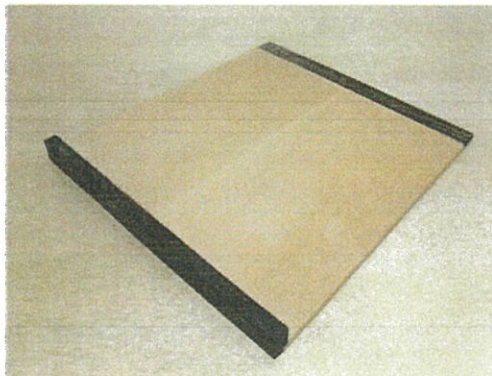
延し棒 90 cm 又は 75 cm 1 本



600 g

巻き棒 90 cm 2 本

延し棒 75 cm 1 本

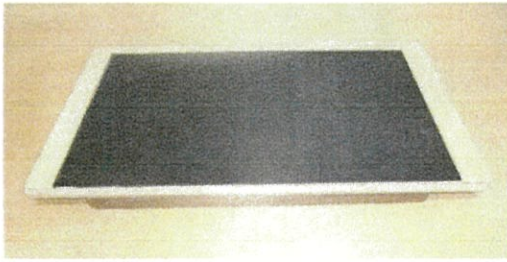


こま板

幅 24 cm ~ 27 cm

長さ 24 cm ~ 36 cm

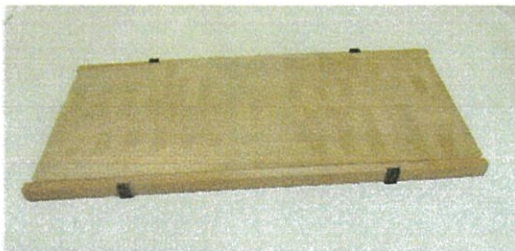
ゆがみのない物



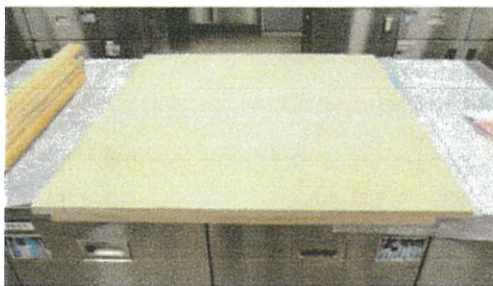
まな板

教室では、合板にゴムを張っている。

一般的には、木製の物を使用。



「角材を小口切りして、寄木にした物が、包丁にも手にも優しいといわれている」



延し台

教室での延し台は、90cm四方のシナベニアを使用。

厚みが15mm以上が良い。



ふるい



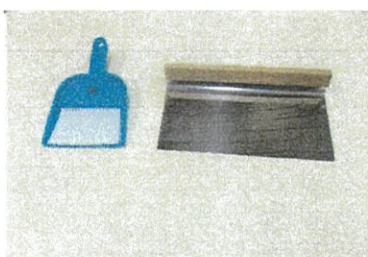
量り2kg用



粉掃除用刷毛



計量カップ1リットル用



粉とり



持ち帰り用の容器

「個人用意」

「参考」

厚さ5cmぐらい

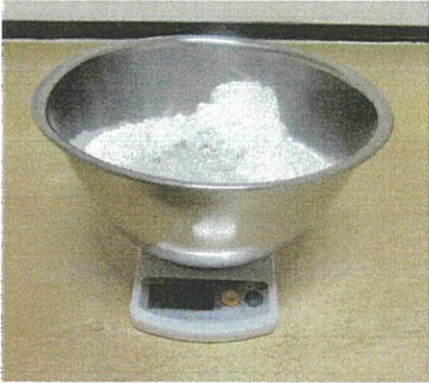
長さ25cm~30cm

巾20cmぐらい

材料を量る

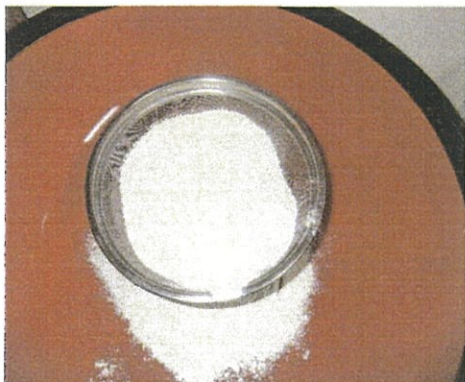
材料は正確に量ります。蕎麦粉や小麦粉はもちろん、水も正確に量ります。
こうすることで、使っている粉の加水率も解り、今後の蕎麦打ちの基本になります。

材用を量る1.2kg ()は600g



そば粉1kg、つなぎ粉200gを量る。水500cc。

(そば粉500g、つなぎ粉100g、水280cc。)



量ったそば粉とつなぎ粉を、鉢にざるでふるいながら
入れ、大きくかき回し小麦粉と蕎麦粉を均一に混ぜる。



水回し

蕎麦粉に水を加え、粉の一粒一粒に水を均一に渡らせる工程です。
蕎麦打ちで最も重要な工程です。この水回しで蕎麦の出来がまります。



表面を平らにして、粉の中央に水400ccを入れ、
100ccを残す。

(200ccを入れ80cc残す。)

水は入れすぎると取り返しがつかないので正確に計量
する。

「水は400ccと100ccに分けて用意すると解り
やすい」

(200ccと80cc)





水が入った中央に、周りの粉をかぶせ、大きく円を描くように、手早く混ぜる。

手についた粉と、鉢底についた粉は、その都度取る。乾いた粉が入ると、割れの原因になる。

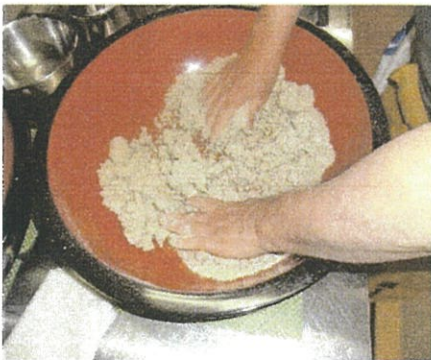
「なるべく鉢や、手を汚さないように注意する」



ざっくり混ぜたら、両手に粉を掬い、手のひらを重ねあわせ、「だま」にならないよう擦り合わせる。

「砂」のようになるまで、丁寧に擦り合わせる。

この工程が大事



砂状になったら2回目の加水。残った水の半分を入れ、指を立てて、「そぼろ状」になるように混ぜ、「そぼろ状」になったら、手のひら全体を使って混ぜ、鉢の中で転がすようにして、塊を大きくする。



塊が大きくなってきたら、3回目の加水、粉の様子を見ながら、水は手に受けて、慎重に加水をする。

粉の硬さを確認しながら塊を大きくする。

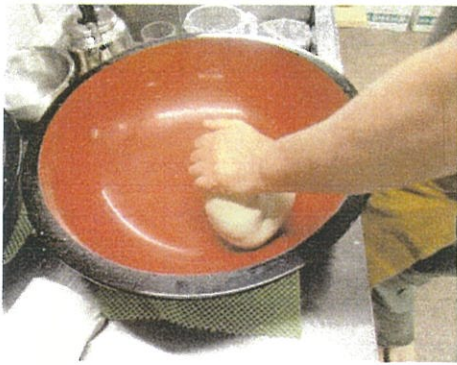
この時、水を少し（手のひら1～2杯分）多く入れた方が、後工程で失敗がない。

まとめ・捏ね



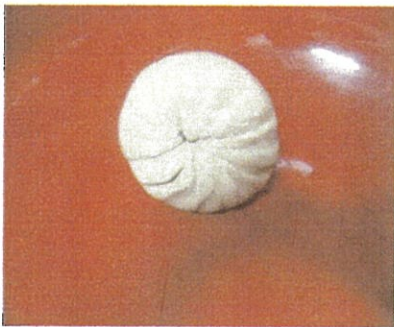
塊が大きくなったら、両手で塊を鉢に押し付ける様にして、一気に纏める。
この時、鉢や手に付いた粉も、鉢を掃除するようにして、一つに纏める。

手を洗い、手に付いた粉を落とす。

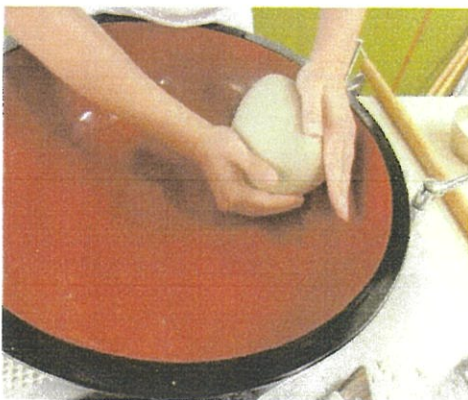


体重を乗せて、鉢の底にこすりつけるようにして、よく練る。
しっとりとした艶がでるまで捏ねる。

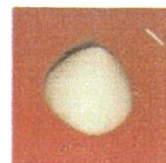
菊練り・へそ出し



鉢に押し付けるようにして、一つに纏める。
片方の手で生地を持ち、もう片方の掌の付け根で、外側から中心に折り込む。
生地を回しながら折り込みをくり返す。
生地が均一に折り込まれると、菊の花の様になる。



菊の模様を手前にして、鉢の底を利用し、横に転がしながら菊の模様を閉じる。
生地を持ち替え、左手は平らにして生地の底を押しさえる。右手で閉じた所から、空気を出すように転がしながら円錐形に整形する。
この時、寝かせたまま転がすと、横長になるので、生地を立てるようにして円錐形を作ると良い。





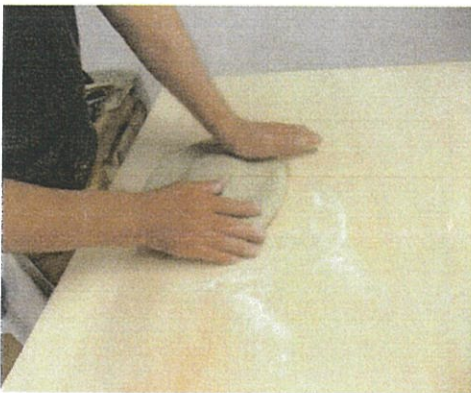
鉢の真ん中に円錐形の生地を置き、中心から軽く回すように潰し、厚みが均一な円盤にする。

次の人のため、鉢の清掃。

「鉢の工程終了」

地延し

この段階でなるべく均一に延すことが、次の麺棒での延しで大きくきれいな正円形にしていく第一歩になります。



打ち台に少量の「打ち粉」を振り、円盤の生地を置く。掌の付け根を使って、円盤の縁を押さえる様にして、10時の方向から2時の位置ぐらいまで右回りに延して行く。2時位まで延したら、円盤を左に回し、これを繰り返して延して行く。

「打ち粉」を多く振りすぎると、「打ち粉」が生地の水分を奪ってしまい、「生地割れ」の原因になると共に、蕎麦そのものの味も変化するので、「打ち粉」の量は、最少限に留めること。



円盤の中心は押さないで、縁の端をつぶさないように厚さをそろえる。

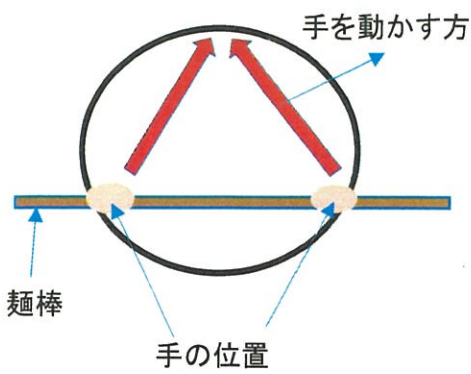
指の厚さぐらいになったら中心の盛り上がった部分を潰し、厚さをそろえる。

円盤の直径はだいたい45cmぐらいににする。

(30cm)

丸出し

これから麺棒を使った工程になります。これがうまくいかないと、次の四つ出し、本延しにも影響が出てくるので、正円を意識して延しましょう。



麺棒は、円盤の中心から少し下に置く。手前から「赤い矢」印の方向に延していく。
 3. 4回延したら、円盤を「時計の針で5分」程度左に回す。同じ動作を反復し、円盤を大きくする。

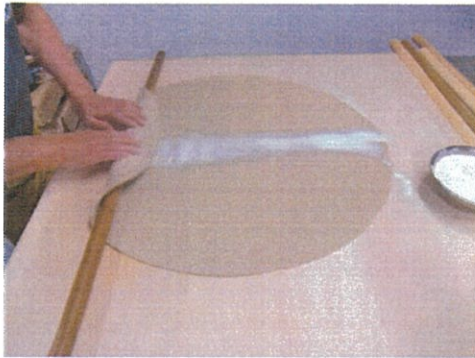


円盤が大きくなって来たら、両手で円盤の生地の厚さを確認しながらゆっくり回す。生地は切れやすいので片手では絶対につまんだりしない。生地の厚みを確認しながら延し、約60cmから65cmになるまで延す。

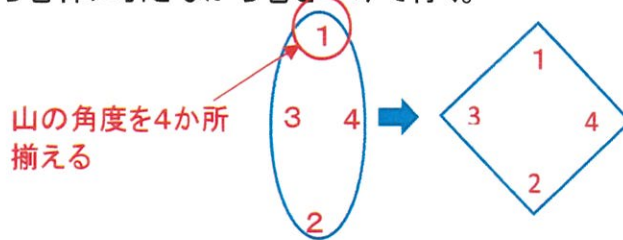
(45cm)

ここでの留意点は、
「正円形の維持と厚さの均一が最優先です」

四つ出し 葉っぱ作り 力を入れ過ぎると厚さも形も変形します。



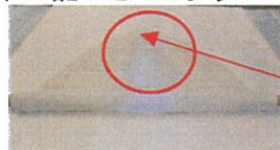
「正円形」になった生地の中央部分「上下」に「打ち粉」を振る。生地の中央部分を軽く押さえ、手前から巻棒に引きながら巻きつけて行く。



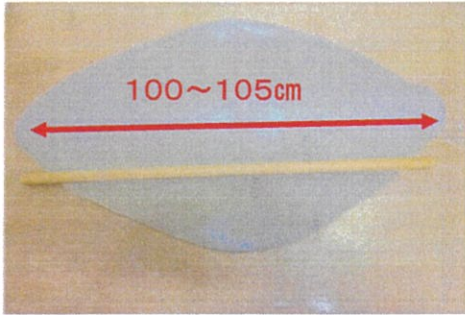
山の角度を4か所揃える



力を入れ過ぎないように、中央部分を押さえながら、上部奥まで転がす。上部奥まで転がしたら手前に引き寄せ、同様に3~4回転がす。上図1の様に、先端中央の山の部分に角度が付いたら180度回転させ、同様に転がし、上記1と2のように「山の角度」を合わせる。

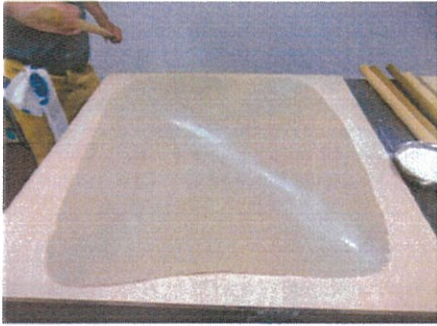


ここの角度



次に、生地を90度回転させて広げ、前と同様中央部上下に「打ち粉」を振る。

前の作業と同様に、手前から巻き棒に巻き付け、生地
の中央部分を押えながら上部先端まで転がす。上部先
端部分に角度が付いたら180度回転させる。同様に、
上部先端部分に同様の角度が出るまで転がす。
延した生地の長さは、100cmから105cm(70cm)



生地を巻いた巻き棒を45度傾け広げる。

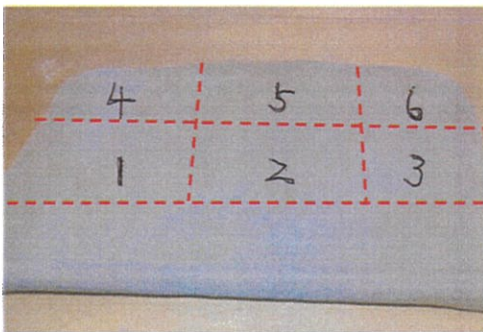
これで「四つ出し」の工程が終了。

肉分け・本延し

延した所は手で厚さを常にチェック。



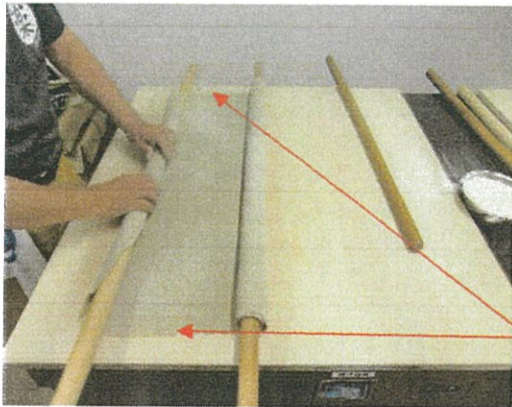
「四つ出し」が終了した生地は、四隅(打ち粉の
跡が残る部分)が薄く、生地を中心から十字方向
の生地部分が厚いので、厚みを均一にしながら
「四角形」に整え、肉の厚みを分ける(肉分け)。



巻き棒で、生地の手前(下)半分まで巻き、残りの上部
部分を延す。この作業では、麺棒を、自分の目の下の位
置で行うと良い。左図に記載した1の部分から始め、
次に3の部分、中央の2の部分は3の部分終了後に延
す。棒を転がす回数と力加減は、同じにして厚さを均
一にする。

目標は、厚み1mm、幅85cm。(1mm、70cm)

延した生地部分を、乾かないよう巻棒に巻き取り、同様
に生地部分4、6、5を延して行く。



生地の上部分の延しが終わったら、巻き取った生地を180度回転し、2本目の巻き棒で延しが完了した生地部分を巻き取り、残りの生地部分を同様に延す。この時、生地の厚みを確認しながら延す。生地の両端は、直線、平行になるよう心掛ける。

両端は直線・平行になるように

たたみ

たたみは二枚折りと三枚折りが 있습니다。(二枚折りは600g) 三枚折りは1.2kgでの折りになります。折りたたむ生地はきっちり重ね、打ち粉は回収するのでたっぷり打ち粉を振ります。



巻き取った麺棒を縦にして、半分ほど広げる。全体に打ち粉を振る。「肩幅」をめやすに折り返し、3枚目の長を調整する。



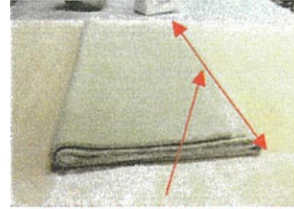
生地を3枚重ねたら、生地の中央部分に、左右横向きに「土手」を作るように、「打ち粉」を多めに盛りあげる。生地の下半分に「打ち粉」を振る。左図のように、上部の生地を持ち上げない様に両手で引きずり、下部の生地に重ね合わせる。



持ち上げず引きずって下部に合わせる



上部を畳んだら、中央に「打ち粉」を横向きに盛り上げる。上半分に「打ち粉」を振り、上部の頭から出ない様に畳む。



折り畳んだ先端が頭から出ない

切り



まな板と生地に「打ち粉」を振る。体は斜めに構え、左手は「キツネ」の形で駒板を押える。この時、危険防止のため、「キツネ」の形にして押さええた左手は、駒板の「枕部分」から5cm以上離す。左図の様に、包丁を左に（右利きの場合）傾けた幅が蕎麦の太さになる。包丁の使い方は、生地の上から「落とす」のではなく、肘を使って脇から前に押し出す様に切る。包丁を左へ（右利きの場合）倒して切りを繰り返し、一定のリズムで、切り幅を揃えながら切っていく。



切り終わったら、頭の方を持ち余分な「打ち粉」を落とす。次に、ばらけた方を持って「打ち粉」を落とす。良く振るって切った蕎麦の間に「打ち粉」が入るようにして、くっつきを防止する。

「打ち粉」がたくさん残っていると、茹でた時に、湯が極度に濁ったり、「ドロドロ」したりして、蕎麦が上手く茹でられない原因になるので、「打ち粉」は、しっかりと落とす。



切り終えた蕎麦は「20切り」位を一束にして小分けする。キッチンペーパー等で包み、更にもの上からサランラップ等でラップしておけば、そのまま冷凍保存できる。解凍は「自然解凍」して下さい。次の人が効率的に「切り作業工程」に入れるに、散らかった粉や切り端を整えて器具等を整理、整頓、清掃し、まな板に「打ち粉」を振っておく。

「全行程終了」