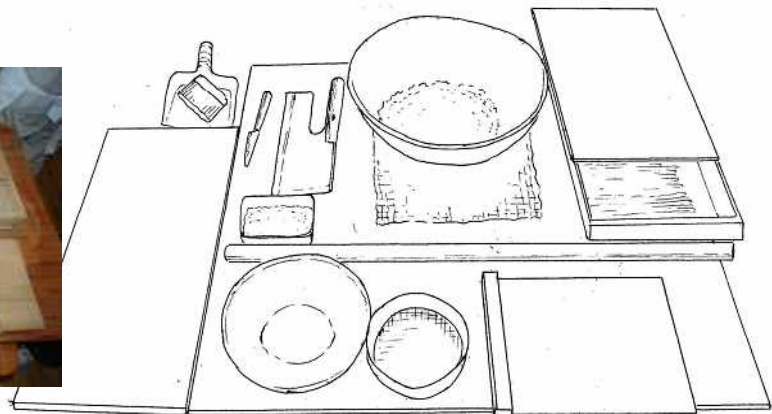


# そば打ち

千葉県立関宿城博物館



## 道具



- 小型ちりとり      はけ      小型ナイフ(麺切り包丁のそば粉落とし用)  
麺切り包丁      こね鉢(そば粉、割り粉入り)      そば入れ(タッパーでも良い)  
まな板(そば切り用)      打ち粉      ふきん(こね鉢敷き用)      麺棒  
ボール(そば粉入れ用)      ふるい      こま板(そば切り用あて具)      伸し板
- \* その他に、計量用のはかり・計量カップ等が必要となります。

## 二八そば

材料(4~5人前)

そば粉	400g
割り粉	100g
打ち粉	適量
水	210~225cc

ここで使用している写真は2倍の材料(そば粉800g)でそば打ちをしている場面です。実際の体験ではその半分です。( )内の数字は2倍の材料を使ったときの数値です。

## 1 計量

二八そばをつくります。そば粉8に対して割り粉(中力粉)が2です。水は全体の42%が適量ですが、やわらかめが好みの方は45%まで水を足してもいいでしょう。

それぞれの材料が多かったり少なかったりすると上手にできあがらないので、計量はきちんとしましょう。



## 2 水まわし

材料のそば粉と割り粉をふるいにかけて、それぞれが均質に混じり合うようこね鉢の中でなじませます。

水を加え(最初は8割くらい。一気に加えてもいい)、手早く粉を攪拌する。このとき、爪を立てるように指を少し曲げて混ぜるのがコツ!

粉がころころとまとまってきたら(握ったとき崩れなくなる)、全体をひとかたまりにして練り込んでいきます。



## 3 こねる

こね鉢の生地に向こう側を生地の中央に折り込むようにして、手の腹で押さえつけながら練り込みます。

生地を回しながらしっかりと練りますが、このとき、生地をひっくり返さないことが肝腎です(生地のしわを中心に集めておかないと、伸ばしたときに割れの原因となります)。





#### 4 生地を整える(へそ出し)

こねたときに中央でまとまったしわ(へそ)を取り除いていきます。へそ出しというそうです。外側から徐々に中心に向かってしわをすぼめていきます。小さなしわになったら押さえ付けてなじませます。

これで生地完成です。できあがった生地はきれいな球体にしておきましょう。



#### 5 伸ばし

いよいよ生地を伸ばしていきます。球の状態の生地を軽く手のひらで押さえつけ円盤状にします。

伸ばし板に打ち粉をして手の腹で押さえながら円盤を徐々に大きくしていきます。

生地を回しながら大きくしていきます。





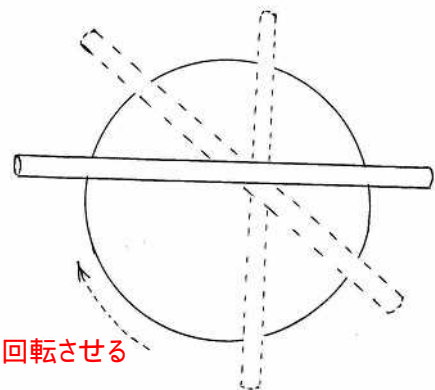


直径が25(30)cmほどになったら麺棒で伸ばしていきます。このときはきれいな円形になっているようにしましょう。

麺棒で伸ばしていくときは、まず伸ばし板と生地の上に打ち粉をします。生地の手前から向こうまで生地全体を伸ばすのではなく、中心から先の方に向かって麺棒を転がしていきます。その都度、生地を30°ほど回転させて伸ばしていきます。

麺棒を動かす方向は常に前方です。

直径が40(40~50)cmのきれいな円形になるようにします。



生地を回転させる

40(40~50)cmに伸ばした円形の生地を  
麺棒に巻き込んで伸していきます。  
仕上がりは一辺が50(84)cmの長方形に  
なります。

円形の生地を中心を通るように垂直方向  
に打ち粉をします。

麺棒に生地を巻き付けます。

伸ばし板の手前から前方に向かって巻き付け  
た生地を軽く押さえながら転がします。

先端まで転がしたら、そのままの状態  
で伸ばし板手前まで引き戻します。これを2回繰り返  
す。(図1)

麺棒に巻いた生地を180°回転させ(左右  
を逆にする)、伸ばし板の前方から手前に向か  
って生地を広げます。

前の工程        を行います。転がしを2回  
繰り返す。( のときは反対からの巻き込  
みとなるので生地の厚さの均質化が図れます。)

前の工程        までの巻き込んだ生地を左か  
ら右に向かって広げます。片側(左右)が  
伸びているのがわかります(図2)。

前の工程        ~        を行います。これを繰り返  
すと円形だった生地が四角になってい  
きます。(図3)

生地を広げて手の感触で厚さが均等であ  
るか確かめ、厚いところは伸ばして行きます。  
一辺が50(84)cm(もう片方の辺は長くても  
短くても良い)になるよう調整します。

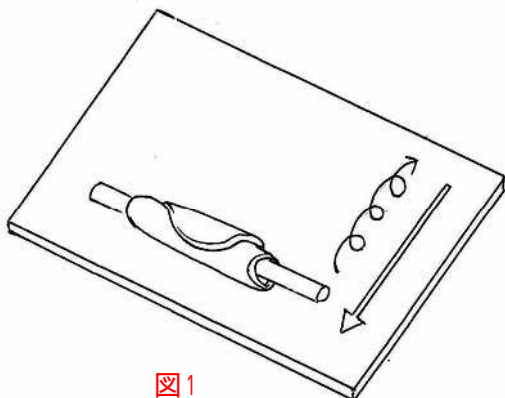


図1

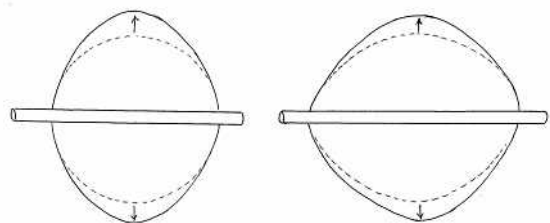


図2

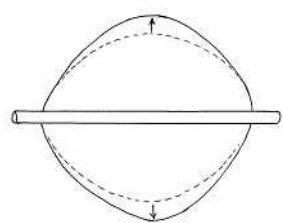


図3



50(84)cm幅になったら長い麺棒に巻き、さらに薄く均等に伸して一辺が84(100)cmになるようにします。麺棒を3本用意して半分ずつ行くと作業がしやすい。仕上がり寸法は84×50(84×100)です。

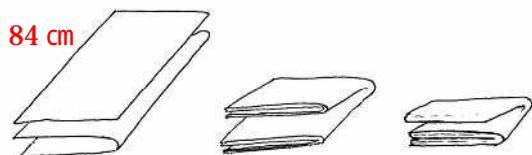
## 6 麺切りの準備(たたみ込み)

長方形に広がった生地をたたみ込んでそば切りの準備をします。

84cmでない方の辺を2(3)つに折りたたみます。

84cmの辺を2回折りで一辺を21cmにします。

折りたたむときに打ち粉を十分していないと、切ったときにそばがくっついてしまうので注意しましょう。



折り辺が自分に向くようにする  
(図とは反対)





## 7 麺切り

いよいよ麺を切る作業です。折りたたんだ21cm幅の辺を麺切り包丁で1mm幅くらいに細切りにしていきます。幅が一定でないと、一本々々のゆで上がりがまちまちになるので注意する。

こま板を折りたたんだそば生地に乘せ、その縁に包丁を当てて垂直に切っていきます。このとき、包丁を少し前方へ押すようにします。

切り終わると同時に包丁の腹でこま板を動かし、はみ出した分だけの生地をまた包丁で切ります。この作業を繰り返し麺を切っていますが、はみ出し分が麺の太さになるのでこま板の動かす幅は一定になるように心がけます。

切り終わった麺の束は打ち粉を払い落とし収納箱(タッパー)へ移します。

