

そば打ち



材料 (二八そば 5人前)

そば粉	400g	(80%)
つなぎ粉	100g	(20%)
水	250cc	(50%)
打ち粉	適量	

そば打ち工程

1. 水回し : そば粉に水を均質に浸透させ粘性を引き出す
2. 練り : 玉にまとめ、加圧して粘着力を高める
3. 延し : 薄く平らに延ばしていく
4. 切り : 麺生地を切って、麺にする

手順1 準備



1. 手洗い 清潔な手で食品を扱う

- ・帽子、エプロンは必ず必要。
- ・踏み台を直したら手洗い。
- ・タオルは、手洗いと木鉢とは別に用意。

2. 道具配備 手際よく、美味しいそばを作る

- ・道具類の配置は大切で手際の良さに大きく影響。
- ・手拭き・木鉢・包丁 タオルの使い分け。
- ・木鉢の敷マット（滑り止め・のし台保護）と鉢の粉を拭き取る。

3. 材料確認 必要な材料をそろえ、加水量を考える

- ・そば粉400g。つなぎ100g。
- ・水は粉の重量の50%用意。（250cc）
- ・そば粉を握って診る（加水量の検討）。

4. 粉併せ 粉を空気にさらし、ごみを除く

そば粉とつなぎ粉の混合を均質にする

- ・しっかり腰を入れて両手で篩（ふるい）を回す。

手順2 水回し



5. 加水1回目 粉に水を浸透させて変性させる

- ・加水 約190cc。
- ・10本の指を立ててスピード攪拌。
- ・手元に粉の滞留なく攪拌。天地返し。手元の粉を前方に出す。

6. 加水2回目 粉を粘着造粒させ、粒々を成長させる

- ・少なめの加水。(40cc程度)
- ・手元に滞留しないよう満遍なく大きく攪拌。
- ・ケシ粒→小豆(アズキ)→大豆(ダイズ)→ウズラの卵と育てる

7. 加水3回目 水分を調整

- ・少なめの加水。(10~20cc程度)
- ・そばの塊を握り練って、加水量を見極める。
- ・攪拌で自然とくっついてくる。耳ぶた程度のやわらかさ。均一なうずらの卵の大きさになればOK。

8. 決め水・まとめ 水分量を最終調整。ラップに包む

- ・やわらかさ最終確認。
- ・水微調整は「手振り」で小刻みに行う。
- ・生地乾燥を防ぐためラップに包(くる)む。



手順3 練り



9. 本練り 圧着して粘着力を高める

- ・腕を真っすぐにして両手で体重をかけて体重移動する。加圧変形させ、そば分子の適度な転位が粘着力を生む。転位が大きすぎると生地が荒れる。

10. 菊練り 内部生地の粘着力を高める

- ・生地を立て掌(たなごころ)を使い優しく加重。
- ・生地がシットリして、艶(つや)がでたらOK。

11. へそだし 空気を抜き、しわをなくす

- ・絞り込み、転がし鉢底に押しつけ円錐形にする。
- ・しっかり押さえ鏡餅形状にする
- ・ラップに包み、木鉢を清掃、片付ける。



手順4 のし



1 2. 地のし 生地の密度を高めながら圧延する

- ・ 麺の上下に打ち粉を振る。
- ・ 肘をまっすぐにして真下に体重をかけ、手のひらで円の縁をのす。



1 3. 丸のし 薄く大きく圧延する

- ・ 打ち粉振り、左右均等に加重。生地を約60度回し、6回で一周する。
- ・ 厚み5～6mmの円形。



1 4. 四つだし 円形を正方形にする

- ・ 打ち粉して、巻きのしを数回する。反転させて行う。
- ・ 90度変更して、巻きのしを行う。
- ・ 45度角度を変えて、生地を広げる。



1 5. 肉分け 厚みを均等にし、麺線を整える

- ・ 手前半分をならす。巻き棒で巻いて引き寄せ、前方のす。
- ・ 厚みを均一を優先し、正方形に形状留意する。

1 6. 幅だし そばの長さを整える

- ・ 幅の寸法75cm。
- ・ 四つ出し斜め寸法が約105cmであれば幅だし不要。



1 7. 巻きのし 本のしを効率よくする

- ・ 左右端から中へ手を移動しながら真下に加重する。
- ・ 反転して巻きのしする。最終仕上げの麺の厚さに近づける。



1 8. 本のし 麺の厚みを整える

- ・ 目の下で真下に加重して圧延する。最終仕上げ厚み1.5mm。
- ・ 先方に80%、手前20%のすと生地は荒れない。
- ・ 左のし、右のし、中央のし。反転し、繰り返す。

手順5 切り



19. たたみ 麺の長さを維持して切る準備

- ・ 麺生地を8枚折りにたたむ。
- ・ 半分以上広げて、打ち粉を振り、重ね合わせ、打ち粉。
- ・ 上から下へ生地をかぶせ、打ち粉。
- ・ 下から上へかぶせ、打ち粉。

20. 切り準備 麺帯手前のR部切れを防ぐ

- ・ 切り板を置き、打ち粉を敷く。
- ・ 麺帯を切り板に据え置き、麺帯下縁Rを押さえる。
- ・ のし台清掃。こま板・生舟・ちり取りを置く。

21. 切り のど越し良い蕎麦麺を作る

- ・ 脇を締めて肘のピストン運動で切る。
- ・ 1本切るときに1本分体重移動して、包丁を左に傾け切る。

22. コマ開き・打ち粉払い 生舟取り込み

- ・ 切断面に打ち粉をまぶし、イカダを防ぐ。(コマ開き)
- ・ 打ち粉をシッカリ払い落とす。(打ち粉払い)
- ・ 生麺をまっすぐに揃える。(生舟取り込み)

手順6 片付け



23. 片付け 道具を整備する

- ・ そば打ち始められる状態にする。
- ・ 包丁は敷物の上で掃除
- ・ のし台・足下など全体をチェック

茹でる



そばを美味しく食べて頂くためのゆで方

1. 大きい鍋でお湯をたっぷり入れる。
2. お湯が沸騰したら、一束を手でほぐしながら入れる。
3. 菜箸は使わないでください。自然に浮いてくるのを待つ。
4. 麺が浮いてきたら、再沸騰して、1、2、3、4、5と数える。
5. すいのうですくいあげて、すぐに水で洗い流す。
6. 1回目はすぐに水を変える。2回目は良く洗う。
3回目は軽く洗い流す。【夏は氷水で冷やす】良く水を切る。