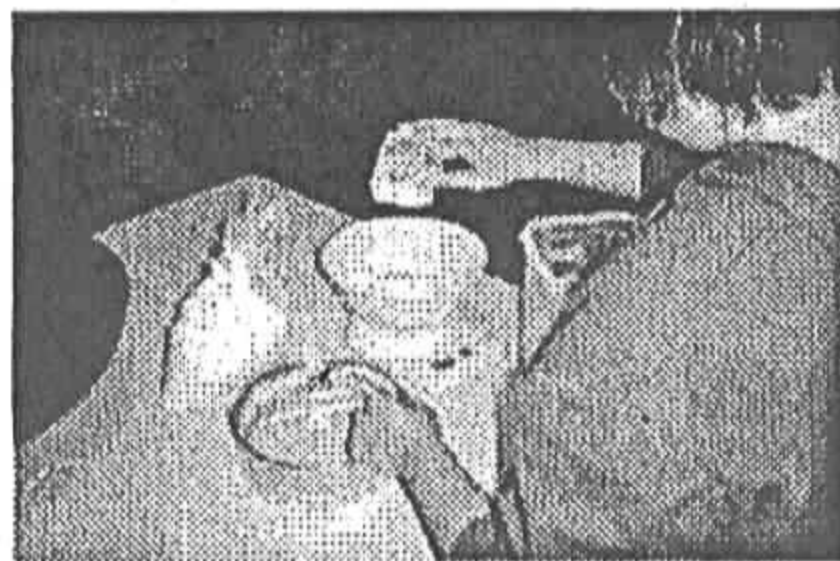


# そばを打つ。そばを食す。

不思議なそば屋の会



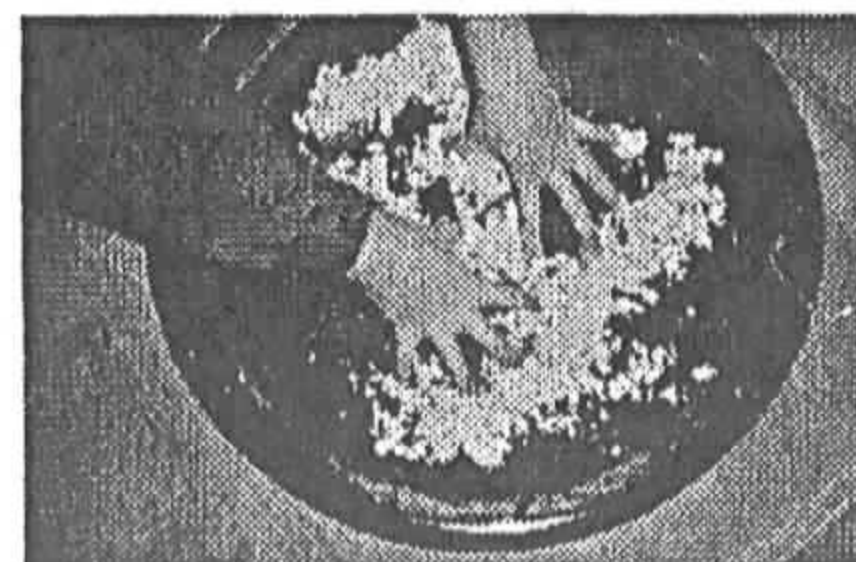
そば粉.....400g  
小麦粉の強・中力粉.....100g  
水.....225~250cc  
打ち粉.....適宜



一回目の水回し  
125ccの水を加えて指先で粉と水を均一に混ぜる(パン粉状になるまで)



二回目の水回し  
60ccの水を加えて指先で粉と水を均一に混ぜる(湿ったパン粉状になるまで)

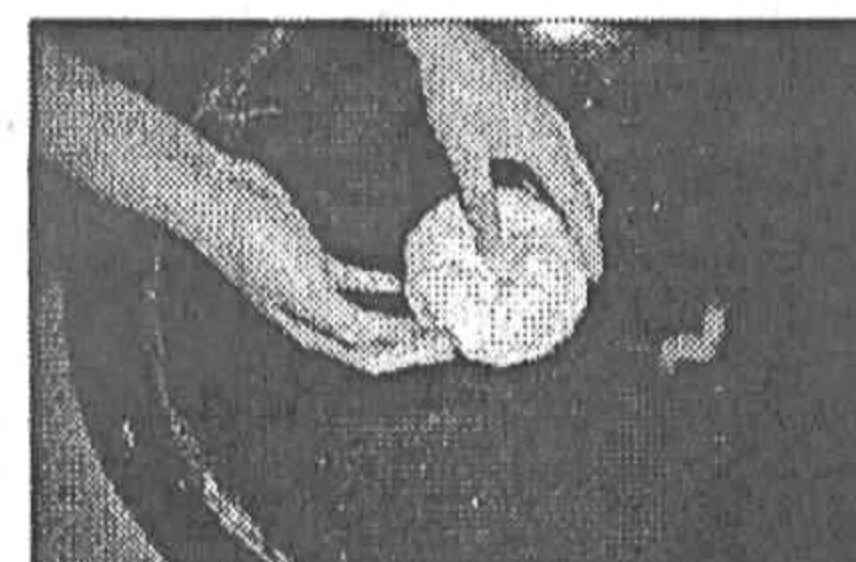


三回目の水回し  
残りの水をすこしずつ加えて指先で粉と水をよく混ぜる。  
粉を一握り取って、手の平で細長いかたまりにして、かたまりの両端を引っ張って1~2cmほど伸びればOK。

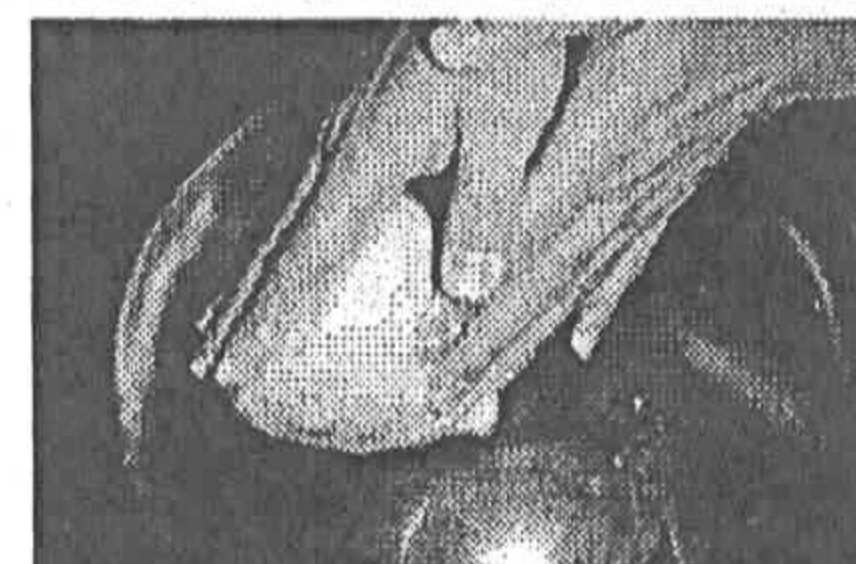
この段階で耳たぶくらいのやわらかさになっているのが目安。



生地の向きをかえながら、そばの表面がなめらかになるまで練る。  
練るポイントは、立ててから押出す。



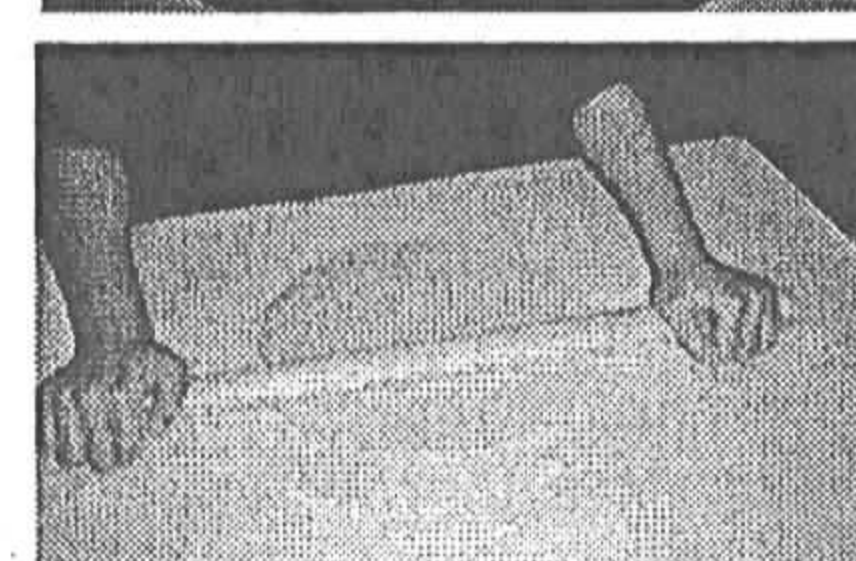
練りあがったら、内側に折り込んで丸くまとめる。



そば玉のへそ(中心)が頂点になるように円すいの形にする。



手で押して鏡もちの形にする。(直径15cm、高さ4cmが目安。)

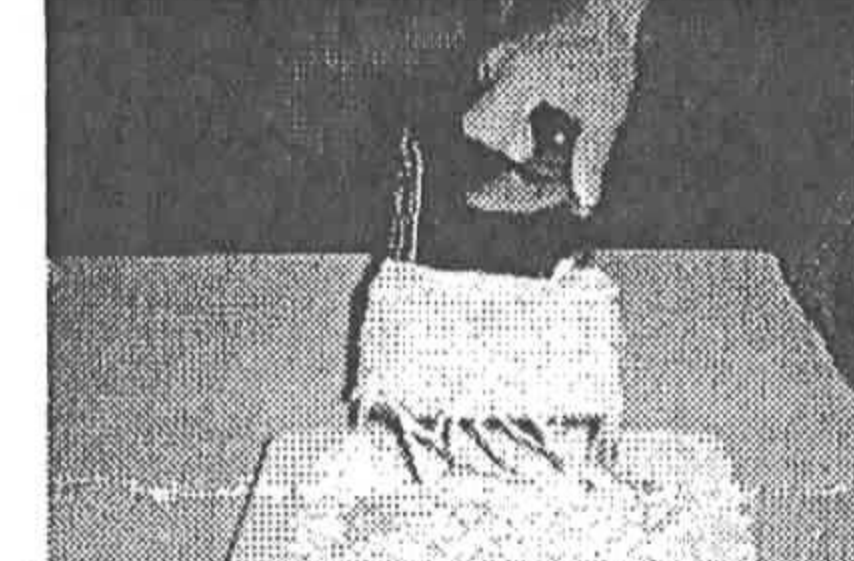
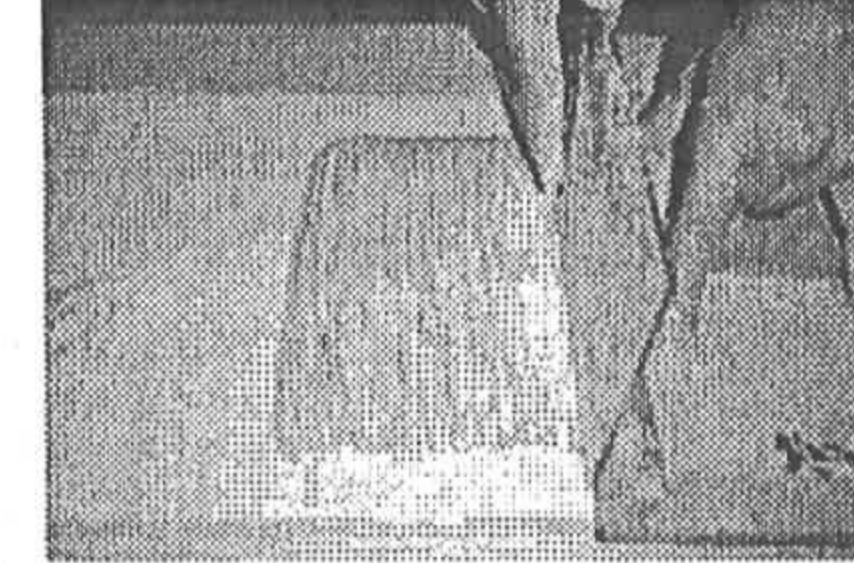
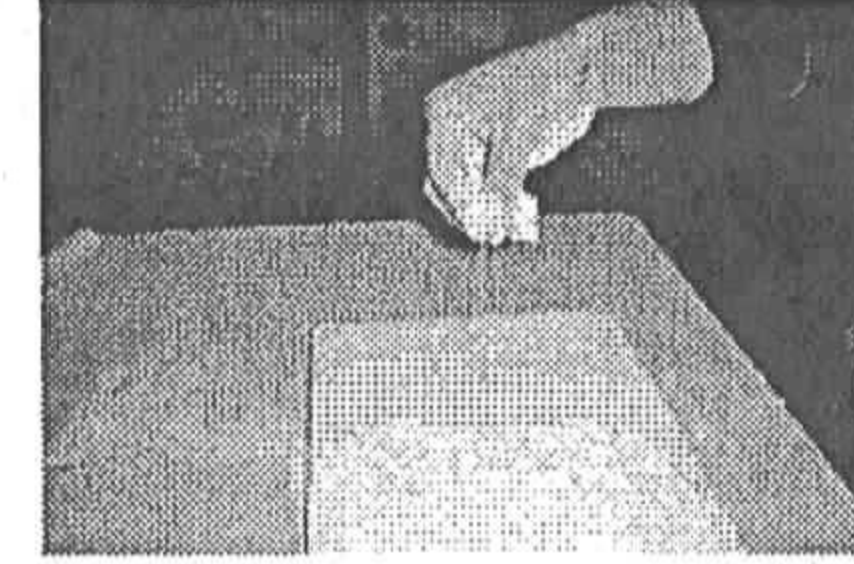
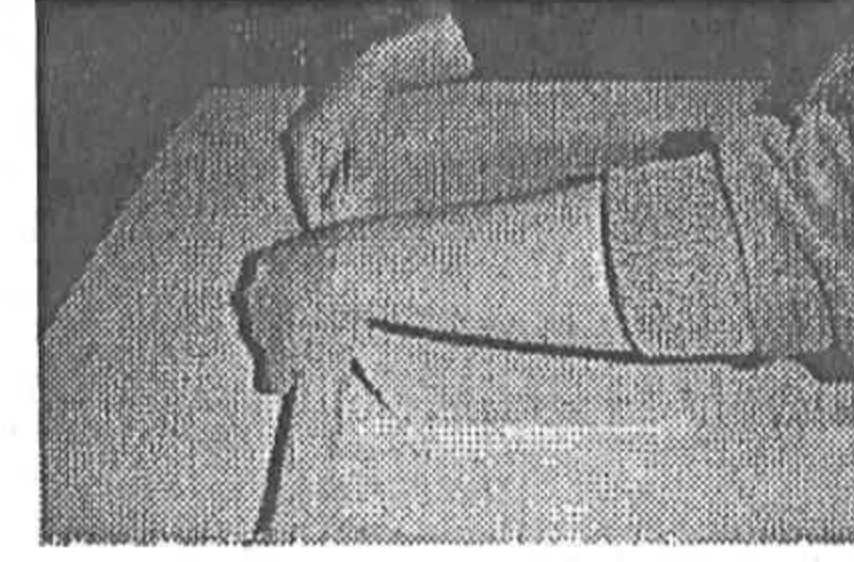
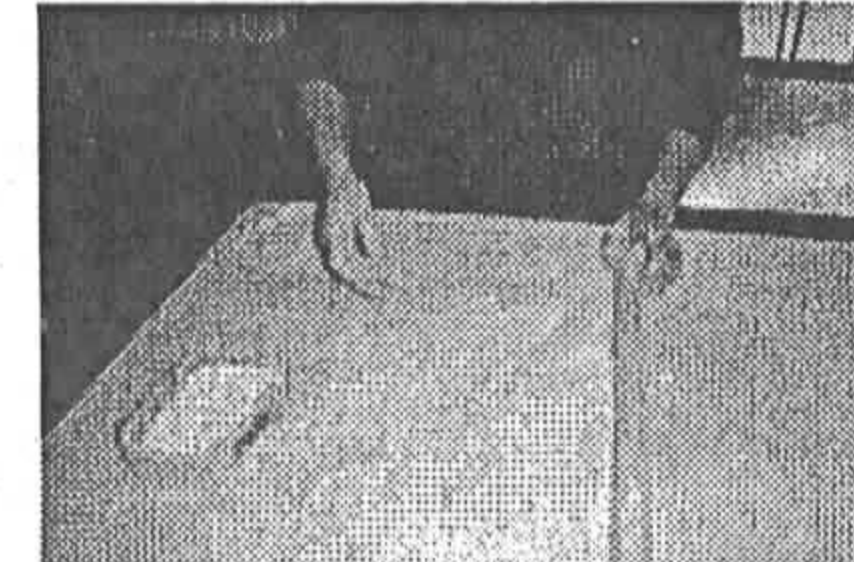
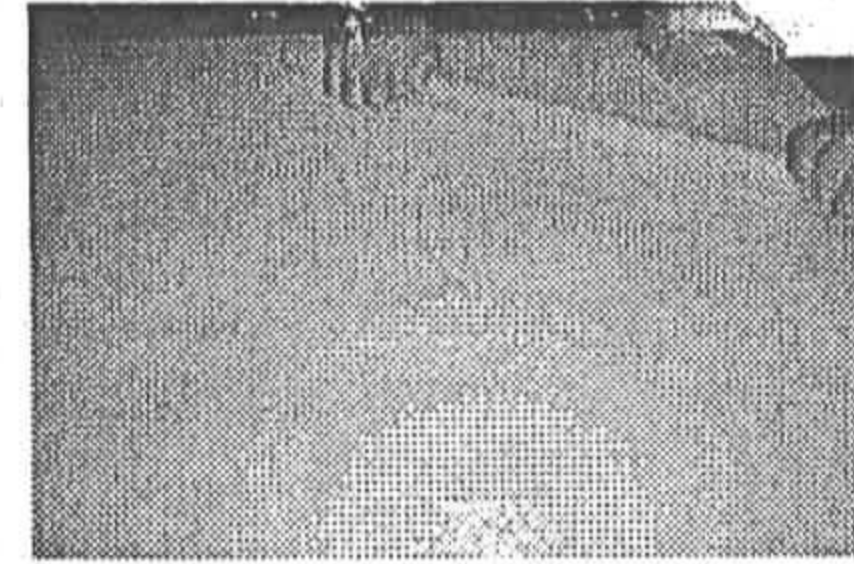
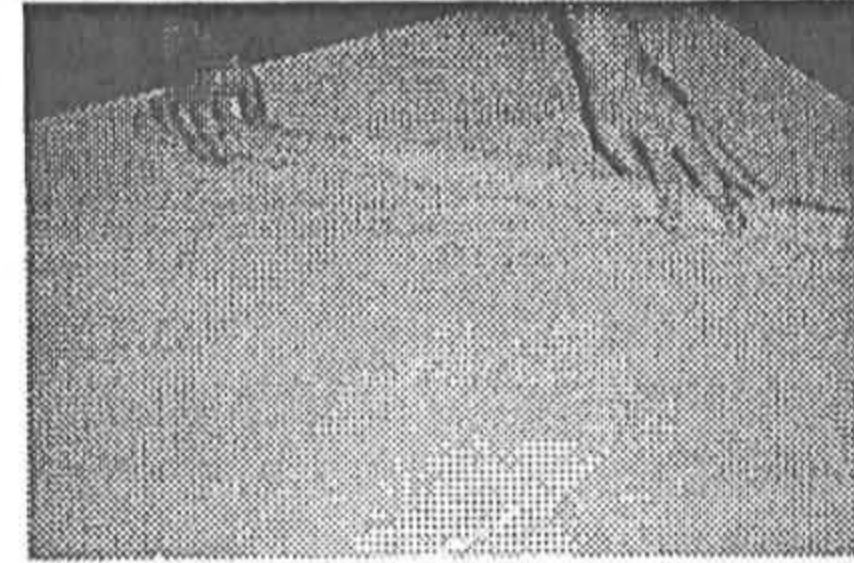


そば玉とのし板に打ち粉を少しふって、ひび割れないように手で広げる。(直径25cm)

めん棒を使って、中心から押し出すようにして生地を回転させながら少しづつ伸ばす。(直径35cm)

☆Point

めん棒に”つめ”を当てて押さえるとスムーズにめん棒が押せる。



生地に打ち粉を少量ふって手で広げる。生地をめん棒にしっかりとまきつけて、トントンとたくように5回押出す。

生地を180度回転させて生地をまきつけ、4回押出す。

次に、生地を90度回転させて生地をまきつけ、4回押出す。

最後に、生地を180度回転させて生地をまきつけ、3回押出す。

生地を均一の厚さに伸ばす。

☆Point

めん棒は生地の中央から角に向かって押出す。

生地の大きさの目安は縦70cm、横70cm程度

生地をめん棒に全部巻いて、生地を半分まで広げて、打ち粉をたっぷりふる。

巻いてある生地をゆるめて、めん棒を生地の端に合わせるようにして半分に重ねる。

生地の向こう側半分に打ち粉をたっぷりふってめん棒を使って向こう側に半分に重ねる。

さらにもう一度打ち粉をふって繰り返し重ねる。

まな板にたっぷりのうち粉を敷き、たたんだ生地をのせる。

☆Point

打ち粉が多いほうがめんがつながったりせず、きれいに切り分けられる。

生地にこま板をのせて軽く手を添えて、こま板に包丁をぴったりあてて、包丁の重みを利用してまっすぐ下に落とす。1回切ったら包丁をこま板のほうに倒して、こま板を送る。

5cmほど切ったら包丁をそばごと右に移動させる。包丁の先をそばの下に差し入れてそばを動かす、手でふるってそばをさばき、一本づつはなす。さばいたそばは、平らな容器に入れる。

たっぷりのお湯を沸かし、そば同士がくっつかないように、1~2人前をパラパラと入れる。くっつかないように箸でゆっくり混ぜ、50~60秒したらざるで引き上げる。

引き上げたそばは流水で洗って、そばのぬめりをとる。

さらに洗いあがりに冷水に通してそばを引きしめ、水けをきる。

少しずつとって盛り付け、即、食する。