

二八蕎麦作りに挑戦！！

(『二八そば』とは、そば粉が8割で小麦粉を2割使用して作るそばのことです)

材料(7食分)

そば粉 400g、強力粉 100g、水 220～230cc、打ち粉 100g

そば打ちの流れ

- 【1】水回し(粉と水を混合する作業) ⇒ 【2】捏ね(手で捏ねる作業) ⇒
【3】のし(生地を薄くのばす作業) ⇒ 【4】切り(生地を切り麺にする作業) ⇒
【5】茹で⇒ **完成！！**

1. 水回し

- ① 木鉢の中にそば粉と強力粉を入れ混ぜ合わせる。
- ② 粉の中に半分の水、残りの1/2、残りの水と3回に分けて水を入れる。
- ③ 指先を使って粉と水を良く混ぜ合わせます。1回目の加水でパン粉のようにする。
- ④ 手のひらを軽く広げ指先を使って捏ね鉢の中でグルグルと回転させます。しばらく続けていると固まりが出来てきます。
- ⑤ 加水するとだんだんと大きな固まりが出来てきます。
(2～3cmのかたまりくらいを目安に)



①



②



③

2. 捏ね(手で捏ねる作業) ※ワンポイント…生地の肌がなめらかになるまでよく捏ねること

- ① そぼろ状の生地を一つにまとめ、奥から手前へよく捏ねる。
- ② しっとりとした生地になったら、捏ね傷が中心に集まったところで手のひらの付け根を使って傷を頂点とする円錐型を作ります。
- ③ 頂点にある傷を下にして揺らしながら傷を消し、押しつぶし、鏡餅のように平べったくする。

※一旦、手を洗う。



④



⑤



⑥

3. のし(生地を薄くのばす作業)

まな板に打ち粉を少々ふりその上へ生地を置く

- ① 生地を手のひらで 50cm位に丸く伸ばす(厚さ1cm位が目安！)
- ② のばし棒で 70cm位まで丸く伸ばす。
- ③ のばした生地をのばし棒で巻き取り、手前から奥へと数回押し転がしながらのばす。
- ④ 90度回転させ生地を広げ、打ち粉を振りまた手前から巻き取り同じように 転がします。
- ⑤ ④・⑤の作業を繰り返して、厚さ 1.5mm、50cm 四方程度に生地をのばす。
- ⑥ のばした生地を包丁で切るために、折りたたみます。



折りたたむごとに打ち粉をふります。

下から上へ折る(二つ折り)→右から左へ折る(四つ折り)→
左かえら右に折る。



4. 切り(生地を切り麺にする作業)

- ① まな板に打ち粉をふり、たたんだ生地を横長に置く。
- ② 生地の上に打ち粉をふり小間板を置く
- ③ コマ板を合わせ包丁を垂直にして前方に押しながらか切り、
そばの幅(1.5~2.0 mm)の分だけ包丁をちょっと傾けて小間板を
送り、また押しながらか切って下さい。
- ④ 切ったそばは打ち粉を払い別の容器に移しておきます。



5. 茹で ※ワンポイント…なるべく大きめの鍋でゆで、やたらに鍋の中でかき回し過ぎない

- ① 出来上がったそばをパラパラと、沸騰した鍋に入れる。(大量に入れると温度が下がりすぎる為
1~2人前ずつ)
- ② 4・5秒したら軽く箸でほぐし、蕎麦を泳がせる
- ③ そばが踊り始めたら 30 秒したら、ザル等ですくう。
- ④ ボウルの中で水洗いし、ぬめりをとる。
- ⑤ 最後にザルの上で、冷水や氷水をかけて麺をしめる。