

手打ちそば

1 材料 (3人前)

そば粉	240g
小麦粉	60g
振り水	135~150cc

小麦粉：そば粉 = 2 : 8 (二八そば)
そば粉の割合が大きい程麺をつなげる
のが難しくなる。

打ち粉・麺つゆ・薬味

2 器具等

はかり、ボール(大小)、メスシリンダ、麺板、麺棒、まな板、小間板、麺切り包丁、大鍋、ざる、菜箸等

3 手順

[下準備]

- A たっぷりのお湯を沸かしておく。
- B 麺つゆ、その他の副材料を用意しておく。

[製造工程]

- (1) ボールの中にそば粉と小麦粉をふるい入れる。
- (2) 振り水を半分ほど加え、指先でよくかき混ぜる。注)まだ練らないこと。
- (3) 全体に水が行きわたったら残りの半分の水を加えてかき混ぜ、更に残りの水の半分を加えてかき混ぜる。注)水を加えるに従って粒が大きくなり、色が濃くなり、指先が重くなってくる。まだ練らないこと。(水回し)
- (4) 大豆粒位の大きさになったら一塊にし、艶がでるまでよく練る。
- (5) 練り終わったらへそ出しをして円錐形に仕上げる。
- (6) 麺板に移して円形につぶし、少しずつ回しながら全体が均等に丸く広がるように押し延ばしてゆく。
- (7) 麺棒を押し付けて更に延ばす。
- (8) 麺棒に巻きつけて転がしながら軽く押さえて延ばす動作を4~5回程度行う。次に広げて対角から巻きつけて同じ事を繰り返す。更に直角の方向について同様に対角方向に2回計4回巻き変えて延ばす。
- (9) 生地を広げてみて厚いところを麺棒で延ばす。
- (10) 打ち粉を多めに加えながら折りたたみ、まな板に移し、小間板を使って包丁でマッチ棒位の太さに切り出す。
- (11) 沸騰したたっぷりのお湯で茹でる。注)茹で時間は麺の太さによる。
- (12) 茹で上がったたらざるにあけて素早く冷水で洗う。

そばは(挽きたて、打ちたて、茹でたて)が最もおいしいと言われている。