

二八そばの打ち方・茹で方（1kg）

材 料 そば粉：800g、つなぎ粉：200g、水：450cc位、打ち粉：200g位
（水の量は粉・湿度等によって変わる）

道 具 木鉢（ボール）、麺棒、小間板（菓子折り）、包丁、切り板（まな板）、熨し板（コンパネ）
計量カップ ふるい

手 順

- (1) 準 備 そば粉とつなぎ粉をふるいに通し木鉢に入れ、よくかき混ぜる。
水を計量カップに450cc位用意する。
- (2) 水回し
 - ① 山盛りにした粉の真中にくぼみを作り、水を半分（220cc）位入れ、指を立てながらかき混ぜる。必要に応じて掌で擦るようにして粉状にする。
（・・・・粒々が無くなり、全体がしっとりとした粉状になるまで続ける）
 - ② 水の残り半分（110cc）位を入れ、同様にかき混ぜる。
（・・・・大きな塊が無くなり、全体が粒状になるまで続ける）
 - ③ 再び水の残り半分（55cc）位を入れ、かき混ぜる。
（・・・・全体が少し大きな粒状になるまで続ける）
 - ④ もう一回、水の残り半分（25cc）位を入れ、かき混ぜる。
（・・・・全体が大きな粒状になるまで続ける）
 - ⑤ 残りの水を少し手に取り、全体にふりかけかき混ぜる。
必要に応じて加水する。耳たぶくらいの硬さが最適である。
（・・・・大きな粒が互にくっ付き大きな塊になってくる）
 - ⑥ 大きな塊を一つにまとめる。
- (3) 練 り
 - ① 塊を手のひらの腹の部分で中へ織り込むように練る。（150～200回程度）
（・・・・生地が滑らかになってくる）
 - ② 菊練り・・・生地を中心部へ順次織り込むように練り込み、形を整える。
 - ③ へそ出し・・・中心部の窪みが頂点となるよう、空気を吐き出す感じで円錐の状態にする。
- (4) 熨 し
 - ① 丸出し ・ ・ ア 円錐の頂上から力を加え、円筒状にする。
イ 熨し板に円筒状の蕎麦玉より少し大きめに打ち粉をふる。
ウ 手のひらで、蕎麦玉を回しながら潰すようにして大きくする。
エ 大きさは30cm位まで広げ、真ん丸くする。
オ 麺棒で30度ずつ回転させながら上2/3を熨す。
（・・・・大きさは50cm位まで熨す。真ん丸く）
 - ② 四つ出し（角出しともいう：丸くしたものを四角にする作業）
ア 麺棒に生地を巻きつけ、手向こうに3回転がす。
イ 巻きつけた棒を180度回転させ、麺を広げてから麺棒に

巻きつけ手向こうに3回転がす。

ウ 巻きつけた棒を90度回転させ、麺を広げてから麺棒に巻きつけ手向こうに3回転がす。

エ 巻きつけた棒を180度回転させ、麺を広げてから麺棒に巻きつけ手向こうに3回転がす。

オ 必要に応じて、上記ア～エの工程を再度繰り返す。

③ 肉分け（生地の中が厚く角が薄いのを麺棒で均等にする作業）

ア ②～エの工程を終えた麺棒（生地が巻きついている）を斜めにして、生地を広げる。

イ 真ん中から角にむけて麺棒で熨す。

ウ 四隅へ伸ばすことにより、より四角になる。

④ 本のし（生地の厚さを均等にする作業）

必要に応じて、半分を麺棒に巻きつけると伸ばしやすくなる。

(5) たたみ ① 生地の上半分に満遍なく打ち粉を振る。（左利き：右半分に打ち粉）

② 打ち粉を振ってない方から麺棒を巻きつけ、打ち粉を振った生地に重ねるようにして麺棒を外す。

③ 二重になった生地の上半分に打ち粉をし、下から上へ生地を重ねる。

④ 四重になった生地の上半分に打ち粉をし、下から上へ生地を重ねる。

(6) 切り ① 切り板の上に打ち粉をたっぷり敷き、生地を置く。（麺が下まで切れるために）

② 置いた生地の上にもたっぷり打ち粉を振る。（切った麺がくっつかないために）

③ 親指・人差し指・小指の3点で小間板を軽く押さえる。

④ 包丁の重さを生かしながら、少し前に押し出すように刃を下ろす。

⑤ 下ろした刃先を台からずらさずに、包丁を僅かに左側に傾ける。（左利きは右）

この作業で麺の細さが決まる

⑥ 包丁をひきあげる。・・・以下、これを繰り返す。

⑦ きった蕎麦は、一掴み（切り：約30回）を手でふるって打ち粉を落とし、乾燥しない容器（タッパー等）に入れる。

(7) 茹でる ① 沸騰させた多めの湯に、蕎麦同士がくっつかないように広げ静かに入れる。

② 麺が浮いてきて10秒くらいで蕎麦をすくい上げる。

③ ボウルに蕎麦を入れ、流水をかけて洗う。（粗熱とぬめりを取る）

④ 氷を浮かべた冷水に蕎麦を数秒漬けて締める。（蕎麦が引き締まりコシが出る）

所要時間（参考）

準備：5分 水回し：20分 練り：10分 熨し：15分 切り：10分 合計：1時間