

そば打ちレシピ

◎材料 そば粉：200g 小麦粉（割粉）：100g 水：粉の45%前後 打粉：少々
参考…「二八そば」とは、そば粉80%・割粉20%
「割粉」は、好みで中力粉・強力粉を使う

1. 粉をふるう ふるいで不純物やかたまりを取り除き、そば粉と小麦粉をよく混ぜる。
2. 水回し 水を3回に分け、1回目は3分の2程度加水してよくほぐし、粉と水をなじませる。残り水を同様に分けて入れ、調整用として少し水を残しておく。
*手打そばの味を決める一番のかなめ。後から粉を追加しても追加した粉には水は回らない。指先で粉の一粒一粒に満遍なく水を含ませる。加水量は、粉・季節・温度によって違うので手の感覚で覚える。
3. くくり しっとりとした肌になり、耳たぶ位の硬さになったらまとめる。硬すぎるようだったら、水を手のひらに差して調整する。軟らか過ぎないように注意！
4. 練り 手を洗い、表面につやが出るまで100回から150回練りこむ。
*敏速かつ繊細におこなう。
5. へそ出し 空気を抜くように生地を練り込む。お供えもちの型にする。
6. 地のし 手のひらでのす。約15cm位の大きさ。打粉を使う。
7. 丸出し 麺棒でのす。力を強く加えない。約30cm位の大きさ。
8. 角だし 4つの角を作り、角をのしていき四角形にする。約40cm位の大きさ。
9. 本のし 薄く均一の厚さにのす。目安60cm～65cmの大きさにする。
*麺棒の使い方は前に押し出すのではなく、上から圧力をかけるような気持ちで、出来るだけ胸の下で麺棒を転がす。
10. たたみ 打粉をふんだんに使いながら麺が切れないように注意して折る。
11. 切る 包丁・こま板を使い、バラツキが無いよう一定の大きさにリズムカルに切る。こま分けするときに打粉をふるい落とす。
12. 茹で上げ 湯はたっぷり、大きめの鍋に強火で沸騰させ、少なめに茹で上げる。ほぐしながら入れ、浮き上がってきたら箸で軽くかき混ぜ、泳がせる。ゆで時間はつなぎの割合、麺の太さや厚さによってちがひ、約1.6倍に増える。*差し水厳禁！*茹ですぎは味がおちる。
13. 水洗い すぐに冷やし熱をとり、優しくもむようによく洗ってぬめりを取り、冷水にくぐらせ水を切る。
14. 盛り付け ザルに盛り付けてすぐに食べる。