

やさしいそば打ち体験

(粉 500gの場合)

1、用意する物

- ・そば粉 400g
- ・水 250g
- ・計量カップ
- ・木鉢
- ・延し台
- ・麺棒
- ・中力粉 100g
- ・麺切り包丁
- ・こま板
- ・切り板
- ・ふるい
- ・打ち粉 150~200g
- ・そば入れタッパー
- ・手ぬぐい(3枚)
- ・帽子か三角巾
- ・エプロン

2、準備

- ①服装を整える ②手洗いをを行う ③道具類の再確認を行う

3、水回し

(1)そば粉と小麦粉をふるいにかける。

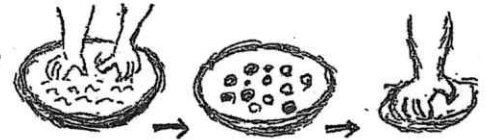
(2)指先を立て、粉を良くかき混ぜる。

- (3)加水
- ・1回目 60%位
 - ・2回目 残りの半分
 - ・3回目 水分の様子を見ながら微調整する



ポイント: 指先を立て、水と粉を良く混ぜる (鉢全体を見渡す)

(4)大き目の玉になるまでガンバル。
そば玉を押し付け、大きな塊りにする。

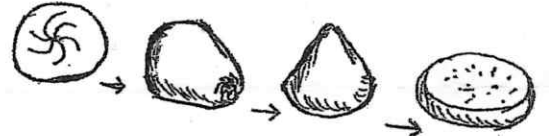


4、ねり

(1)練り 全身を使い体重を掛ける。

(2)菊練り 麺体の中心に向かい、織り込むように行う。一定の角度で回転させる。

(3)へそだし菊練りのへそを閉じる (円錐形)
鏡餅の形にする。(径 20~25cm)

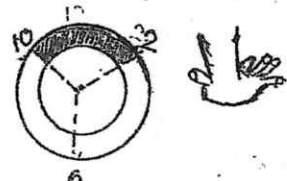


5、延し

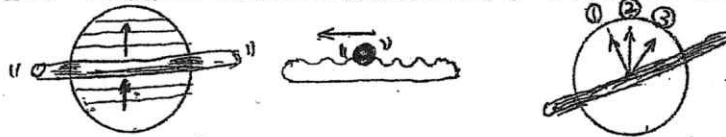
(1)地延し

両面に軽く打ち粉を振る。(約30cmに)
手のひらに体重を掛け同じ厚さになるように丸く延ばす。
一度に体重をかけすぎると変形や割れになります。
時計の2時~10時の角度を3回行い、1回転する。

ポイント: 丸く・均一の厚みになるように



(2)丸出し めん棒を使い、上から押し付けるような感じで上半分を延す。(波延し)
麺体を左へ30度回して、新たな場所をのぼす。(くりかえし・直径約40cmに)



(3)四つ出し

① 麺に対して、時計の6時から12時方向へ打ち粉をする。(延ばす方向は手前から前方へめん棒に巻く。(6時から12時の方向に向かい)
手前に引いてきて、軽く手で押さえながら手前から前方へ (4~5回くらい)

② 180度めん棒を回転させ、巻かれている麺を手前より広げる。
前の要領で、めん棒で巻きつけ 4~5回 廻しながら前方へ
めん棒を右手に(台上)に置き、めん(めん棒)を左へ広げる。

③ 再度、手前よりめん棒で巻き取り、上記の同じ要領で延ばす。
全部で4回やり、延ばしたら
最後に広げるのは時計で言う、2時方向から 8時方向に広げる。
四角形になります。

