

おいしいそばをつくろう！

# 信楽そば道場 入門書

材料(4人分)

- そば粉 320g
- 強力粉(つなぎ)
- 水 160CC~180CC

## ★水回し

1 まぜる そば粉とつなぎを十分にまぜます。



2 水を入れる

- 1回目…水半分を入れ、指を立てながら、また両手でこすりあわせ、ばらばらの粉にもどします。
- 2回目…また水半分を入れ、同様にします。
- 3回目…また残りの半분을加水し、水が均等に回るように指先でかき回す。
- 4回目…残りの水を入れ、かき回しながら一つ一つの固まりを大きくし、大きな一つの固まりにする。(くくり)



- ★注意… 1 体温でそばの風味が失われるため、すばやく！  
2 ここまでの動作では、決して練らない！

## ★練り

3 こねる

つやと粘りが出るまで手早くこねます。内側に折り込むように練っていくと、そば玉内の空気が出され、表面に菊のような模様が現れます。(菊練り) 表面をなめらかにこね上げ、菊模様の中心につきだしたへそをつくります。



## ★のばす

4 地のし

手のひらだけで、円形に、平均の力で均一の厚さにする。のし台に打ち粉をふり、回転させながらのし台にくっつかないようにする。

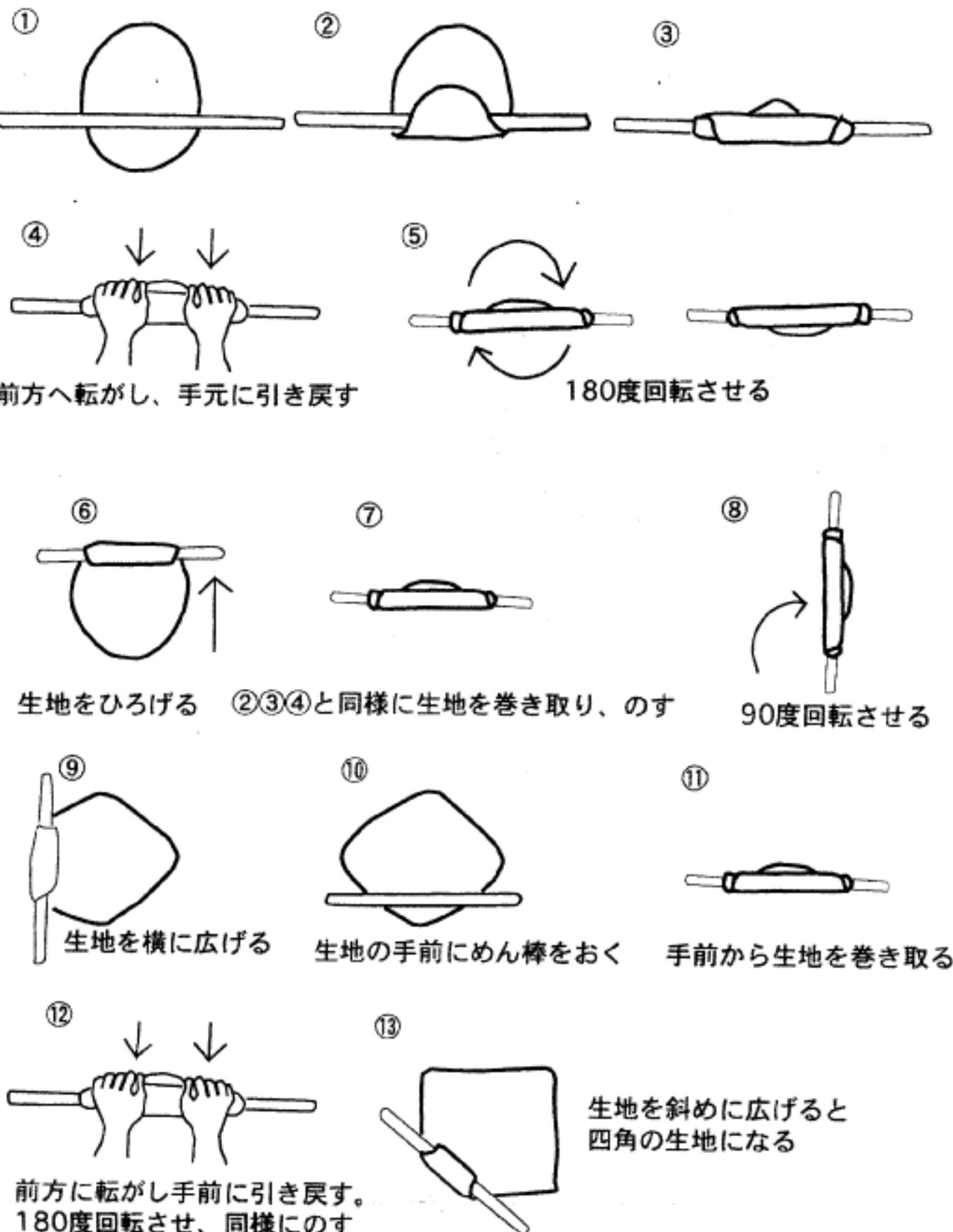


5 丸出し

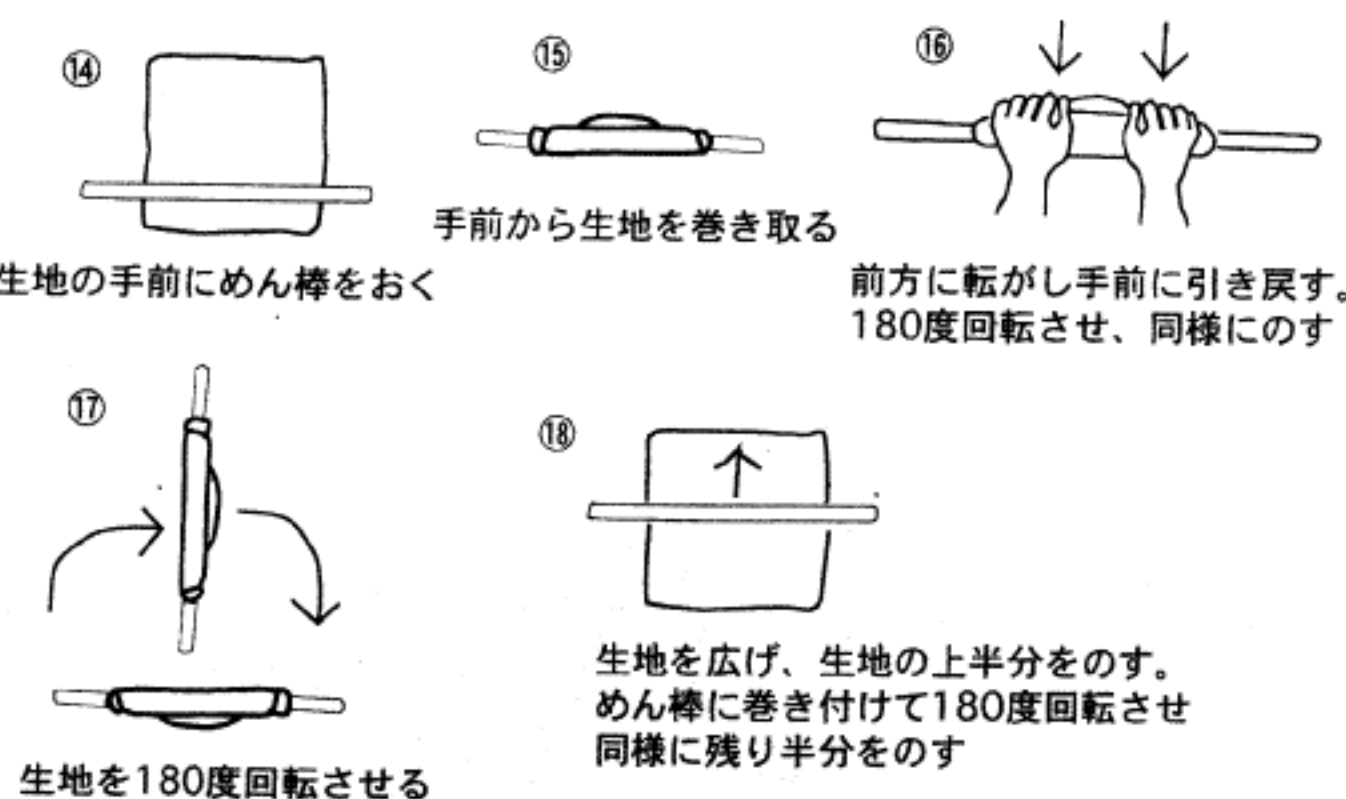
のし棒を使って、左方向に回転させながらのしていく。均等に力を入れ、均一の厚さになるように心がける。めん棒は生地1/3の場所に置き、上2/3をのす。

6 角出し

円くのした生地を四角にする工程。



6 本のし



## ★たたむ 切る

7 たたむ

めんがくっつかないように打ち粉を十分に使います

8 切る



2~3ミリの太さでそろえて切ります。包丁は手首を使わず重みを利用して前へ押し出すように切ります。リズムを刻むようにきりましょう。包丁は、手前から先に下ろし、わずかに斜めに倒して小間板を送ります。

## ★ゆでる

9 ゆでる

沸騰したお湯にそばをほぐしながら入れます。湯は、強い火力、大きな鍋でたっぷり沸かし、そばは少量ずつゆでます。\*そばは湯の中でよく泳がせます。泳いだ分だけこしが出来ます。強火で絶えず沸騰させながらゆでます。



10 洗う・盛る

冷たい水で ながでるように洗い、よく水切りをして盛ります。