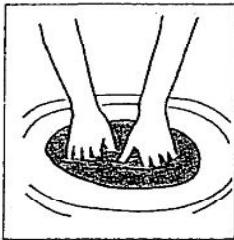


# そば打ち入門【手打ちの手順】



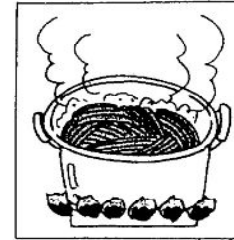
## 1 まぜ合わせる

そば粉とつなぎ粉を指先で均一にまぜあわせる。  
【材料】そば粉400g・つなぎ粉100g(8割そば)  
水250g(粉の重量の45~50%の加水率)  
目安とする。



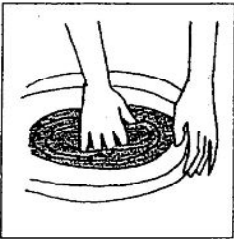
## 2 押し延し

円錐の先を下にして上から手のひらでまわしながら押ししていく。鏡餅の形になったら、木鉢よりとり出し、のし台へ打ち粉をふってその上へおく。両手を重ねてまわしながら、手のひらで押しひらげていく。



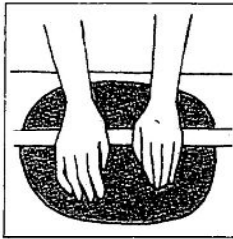
## 3 ゆでる

大量の沸騰した湯の中へ、かたまらないように広げている。ゆで時間は麺の厚さ、切り巾によって差があるが、二分前後を目安とする。



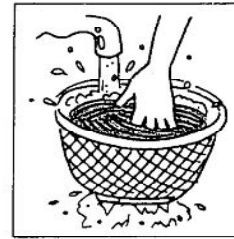
## 4 水まわし

粉を底の見えないようにならして水をまわすように差す。指先だけでかきませる。回りを作らないように素早く、ていねいにまぜあわせる。この水まわしは手打そばの出来を良くも悪くもする重要なポイントである。(水は調整用に少し残しておく)



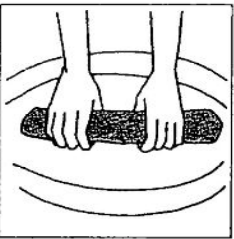
## 5 延し

麺棒を使って中心から外側へ延していく。端から麺棒をはずさないように生地を手でまわして均一に延していく。



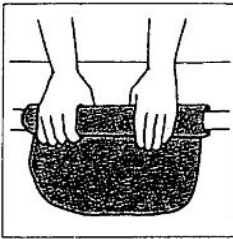
## 6 洗い

ゆであがった麺を素早く冷水を落とすところのざるにとりあげ、軽くもみ洗いをしながら冷やす。



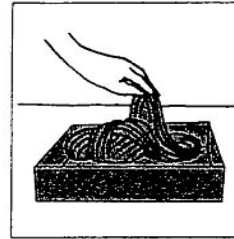
## 7 まとめ

水まわされた粒になったものを棒状にまとめていく。両手の指を使い手前へまわしながらっていく。



## 8 角だし

麺棒をきちんと巻いて前方へ押しながらかまわしていく。(出したところを前方にまきつける。)手前へもどすときは軽く引きずってくる。



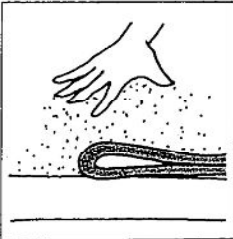
## 9 盛りつけ

ざるにあげてよく水を切ってから、指先でつまんで盛りつける。



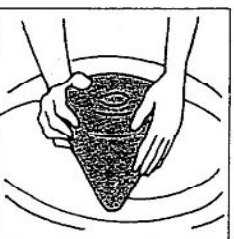
## 10 もみこみ

棒になったものを端を折り曲げてみてビリビリしたきずが出来ないようになったら、丸くして手のひらを使い、まわしながら押え込むようにしてねっていく。しっかりともみこみ、生地の肌が美人の肌のようにきれいになってくるまでむ。



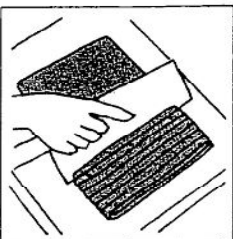
## 11 たたみ

四角に延ばされた生地打ち粉をふって、前方より破れないように半分に折る。裏側の出た所へ打ち粉をふる。もう一回折りたたむ。四重のたたみとなる。



## 12 へそ出し

ねられた生地の中の空気を出すように、もまれたキズがなくなるように円錐型に仕上げる。



## 13 包丁

たたまれた生地を包丁を使ってなるべく細目に切る。(約2mm)



ざるそば