

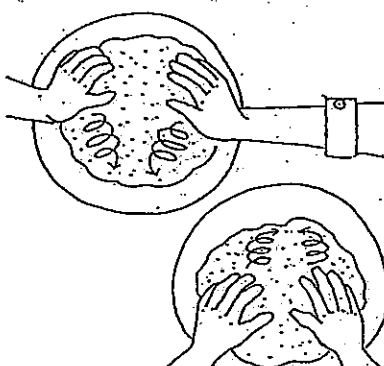
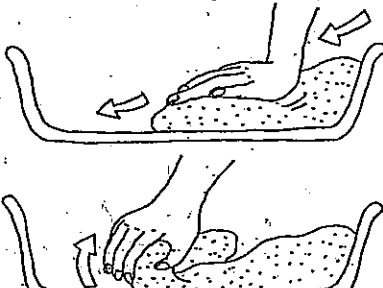

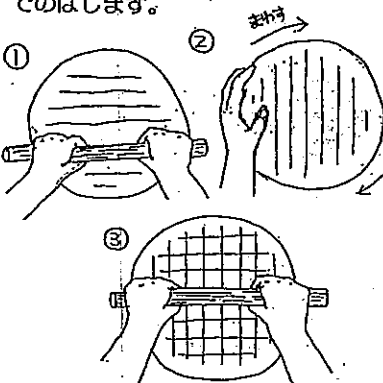
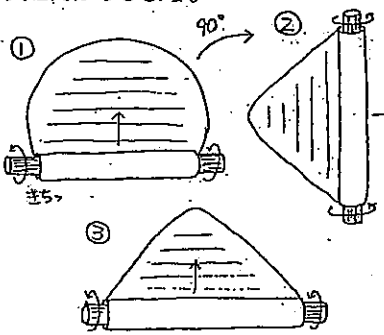
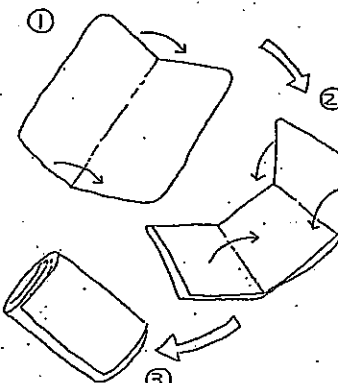
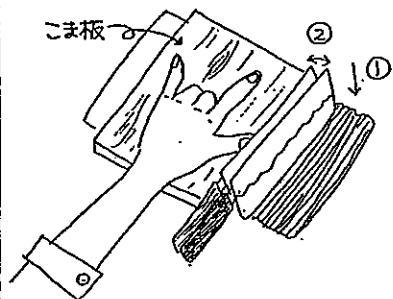


究極手打ちそば（そば粉100%水練り）の打ち方

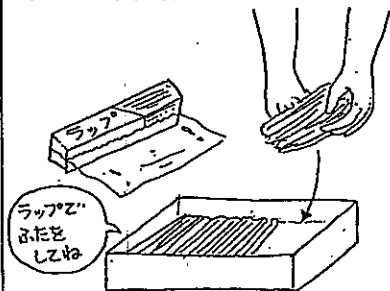
相双農林事務所

<p>1 こね鉢にそば粉を入れ、水を加えて棒または箸で手早く混ぜ合わせます。鉢に水をかけないように気を付けます。(500gの粉に対し、250cc前後の水を加えます。粉の水分含量や天候によって加減してください。)</p> 	<p>2 よく手のひらでもみ、粉ひとつひとつが水とまんべんなく混ざるように、手でもみほくします。</p> 	<p>3 手を交差させるようにして、粒状になるまで混ぜ合わせます。しだいに粉同士がくっついて団子ができます。</p> 	<p>4 小さな団子をこね合わせて1つの団子にします。鉢の中に残ったそば粉もきれいにこね合わせながら、団子を仕上げます。こねる時間は500gの粉で4~8分程度、堅さは耳たぶ程度のやわらかさとしします。</p> 
<p>5 打ち台に粉をふり、団子を手のひらで押し、丸出しします。1回転で20回程度押し、直径が30cm位になるまで押し伸ばします。</p> 	<p>6 打ち粉を多めに使いながら、厚さにおらが出ないよう打棒をやさしく回転させながら、直径が50~60cm位までのばします。</p> 	<p>7 打棒に手前からきちっと巻いて、打ち台の手前から向こう側へ3回程度押し伸ばし、打棒に巻きだまま90度動かします。これを何回か繰り返すと真四角にのびます。</p> 	<p>8 約2mm以下の厚さになったら、打ち粉をふりながら2つに折り、さらに3つに折ります。</p> 

9 切りに入ります。打ち粉をふり、こま板をあてて、包丁を前に押し出すように切ります。①包丁は前方に下ろし、②下ろした時に包丁を左側に少し倒し、こま板を動かします。包丁の倒し方（こま板の動かし方）でそばの細い、太いが決まります。



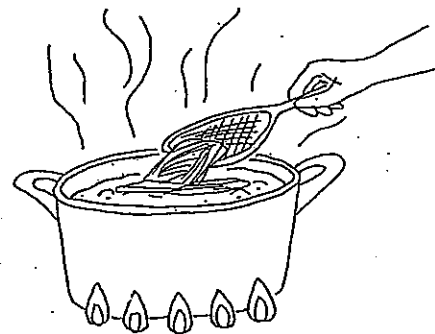
10 切ったそばは打ち粉をふり、両手で持ち上げて打ち粉をそば1本1本にまぶすようにふり落とし、乾かないよう箱に入れます。（そばを切ってから夏は20分、冬は30分位寝かせてからゆでると良い。）



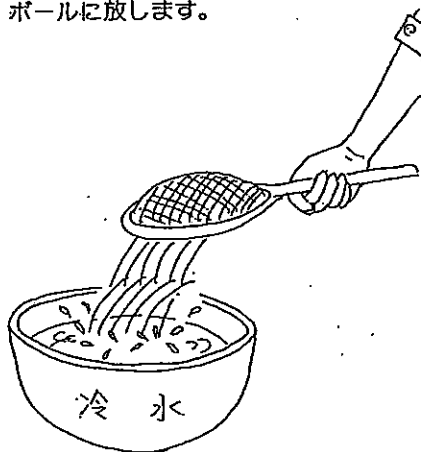
11 たっぶりの湯を鍋に沸騰させて、そばをバラバラとくっつかない程度に入れます。（この時、箸でかき回すとそばが切れてしまうので箸は使わない。）



12 いったん沈んだそばが再び浮いてきたら、すいので引き上げます。そば粉100%の場合は、沸騰しなくても浮き上がればOKです。浮き上がるのに40秒以上かかる時は、火力が弱いか、そばの入れすぎです。



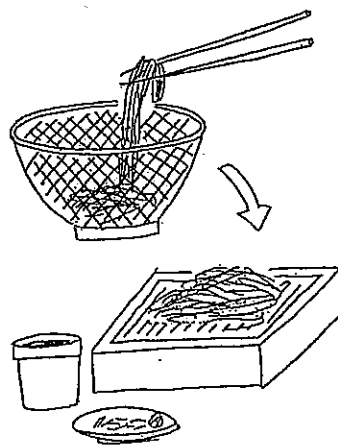
13 引き上げたそばを、冷水をはったボールに放します。



14 打ち粉のぬめりやざらつきがとれるよう、やさしくもむように洗います。



15 ざるで水を切って、器に盛りつけます。



16 水ねり（普通そば粉100%の時はお湯でねる）の場合は、ゆで上がってからある程度の時間は置けますが、10分以内に食べれば歯ざわり良好な、香りとコシのあるそばが食べられます。

