

手打ちそばの手順

①水回し

そば粉に水を加え、粉の一粒一粒に水を均一に入れ込む作業です。
そば打ちの中で最も重要な作業です。

(指先だけを使う。)

常に、こね鉢のおくから手前に、大きく円を描くように手を動かす。

手に満遍なく水が回ると、粉がだんだん大きくなり、自然とまとまってきます。
(手の平を使う。)

②くくり、こね

大きくなった粒を一つにまとめます。

こね鉢に手の平で体重をかけ、しっかりと練り込みます。

(生地につやが出るまで練ります。)

③菊練り

生地を中央に折り込むように練ります。

④へそ出し

菊練りした玉を親指のつけねを使い、こね鉢のふちを利用して転がし、円盤形の形にします。

⑤地延し

手の平を使い、体重をかけ円形のふちから伸ばしていく作業です。

(円形をくずさず、生地の厚みは均等にします。)

⑥丸出し(麺棒使用)

麺棒は生地の半分よりやや上に置き、手前から奥に延ばしていきます。

時計の針で5分ずつ12回ずらし円を大きくしていく。

(300gでは、30~35センチが理想です)

⑦四つ出し

丸くのした生地を四角にする作業です。

⑧本延し

生地の厚みを均一にする作業です。(300gで約60センチ角)

⑨たたみ

切幅は21センチ以上

⑩切り

駒板と包丁が密着した状態で切っていきます。(マッチの軸1本位の太さ)

