

# そば打ち

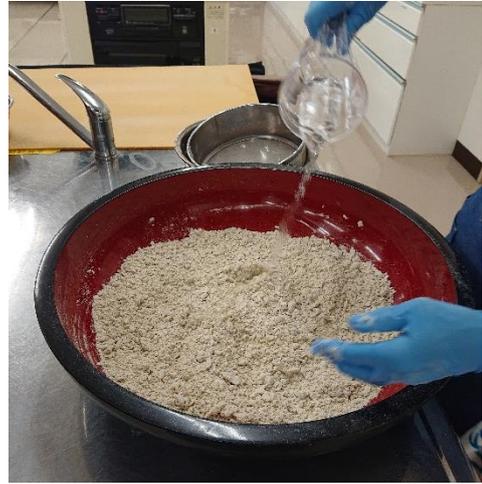
## ざいりょう 《材料》

- そば粉…400 g
- つなぎ粉…100 g (地粉でも可)
- 水…235 g ~ 250 g (粉全体の47~50%)



① そば粉とつなぎ粉を合わせてふるう。

② こね鉢に入れて、水を入れる前によくかき混ぜる。



③ 水の約半量を一気にに入れて、粉全体にいきわたるようにかき混ぜる。



④ 2度目の水(残りの約半分の量)を加え、全体に水が広がるように混ぜる。



※ 手は、指を開いて猫の手の様に。こね鉢全体を使い、粉の固まりが均一になるよう、指先でやさしく壊しながら混ぜる。



⑤ 粒がだいたい同じ大きさになったら、3度目の水(残りの水)を加え、手早く混ぜる。



⑥ 粉こなの固まりかたまりが小さいものから、  
 少しずつくっついて  
 大きな塊かたまりになってくる。



⑦ 手で混ぜるのが大変たいへんになってきたら、  
 全体ぜんたいをまとめてひとつの大きな塊かたまりにする。



⑧ なめらかになるまでこねる。

※ 200~300回かいくらい



⑨ なめらかになったらこねあがり。  
 しずく型がたにまとめ、



つぶして円盤状えんばんじょうにして、  
 打ち粉うちこなをふったのし台だいに移す。



⑩ 移したそばの上うへにも打ち粉うちこなをふり、  
 平らたいに手で押しおしながら、  
 厚さあつが均一きんいつになるように伸ばす。





⑫ のし<sup>ぼう</sup>つか<sup>つか</sup>の<sup>の</sup>棒を使って伸ばしていく。



⑬ <sup>しかく</sup>四角になるようにする。



⑭ <sup>あつき</sup>厚さが1.5~2mmになったら、  
<sup>はんぶん</sup>半分ずつたたんでいく。



※たたむ部分にしっかり打ち粉をふるう。



よっお  
四つ折りにする。



⑮ こま板を使い、均一の太さになるように切っていく。



⑯ いらぬ打ち粉を払ったら、できあがり。

### ★茹で方

- ① 一番大きい鍋に、たっぷりの水を入れ、沸騰したらそばを入れる。
- ② いったん沸騰が収まり、また沸騰したら鍋からあげ、冷水で洗う。
- ③ 水を変え、もう一回冷水で洗う。



## そばつゆの作り方

- ① 返し：だし = 1 : 4 の割合で混ぜ、強火にかける。  
※返し、だしの作り方は下をご覧ください。
- ② 沸騰する直前に火を止める。
- ③ ②をこす。
- ④ 自然に冷まして、最低でも3日間冷蔵庫で寝かせたら、できあがり。

### ★そば返し

#### 《材料》

- 濃口しょうゆ…1,000cc
- みりん…100cc
- 白ざらめ…254g

#### 《作り方》

- ① 濃口しょうゆを鍋に入れて温める。温まったら火を止める。
- ② 別の鍋にみりんを入れて沸かし、アルコールをとばす。
- ③ ②の鍋の火を止め、白ざらめを入れて丁寧にかけ混ぜ、完全に溶かす。
- ④ ①の鍋に③を加え、再び火にかける。
- ⑤ 細かい泡が醤油の表面を覆い、少し盛りあがったところで火を止める。
- ⑥ 自然に冷まし、ふたをして冷暗所で寝かせる。

### ★だしのとり方

#### 《材料》

- 水…1,000cc
- だしこぶ…100cc
- かつお節…254g

#### 《作り方》

- ① 鍋に水、だしこぶを入れて、火にかける。
- ② 60°Cくらいになったら、沸騰しない火加減で、60分～90分火にかける。
- ③ だしこぶを取り出し、かつお節を入れたら火を強め、沸騰直前で火を止める。
- ④ かつお節が沈んだら、こす。