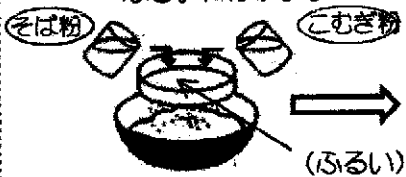


『手打ちそば』体験教室

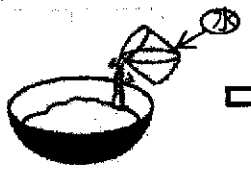
そば打ちは「一、はち、二、のし、三、包丁」とゆつて、水まわしとこねの工程が最も大切とされます。

一 水まわし・こね

① そば粉とこむぎ粉をふるいにかけます



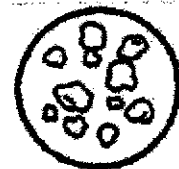
② 水を2~3回にわけて入れます



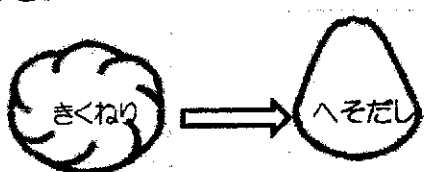
③ 粉と水をまぜます



④ ホロホロになるまでまぜます



⑤ 練(ねり)ひとつにまとめてこねます



⑥ 鏡(かがみ)だし(上からおさえます)



(うち粉をふります)



二 のぼり

① 地(じ)のし手でひらくのぼします1センチのあつさにします

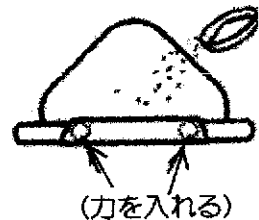


180°まわしながらほどきます。

② 丸のしめんぼうを手前からおしだします

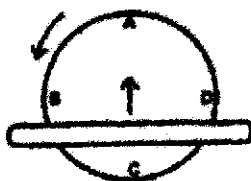


(めんぼう)かたくめん棒に巻きます



(力を入れる)

同じ方向へまわしていきます



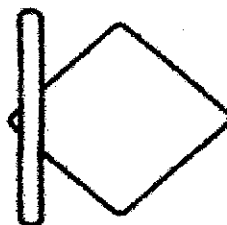
90°まわします



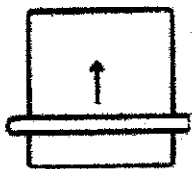
③ 四つだし丸から四角にします(うち粉をかけます)



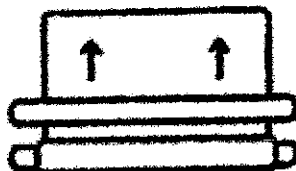
ひろげます



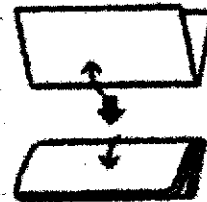
④ のし



同じあつさにします



⑥ おりたたみます



三 きる

① ほうちょうを前にスツとだして切ります



こまいた



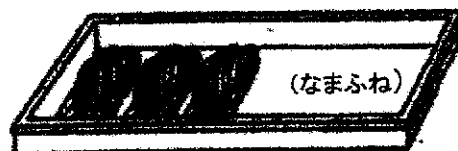
ほうちょう



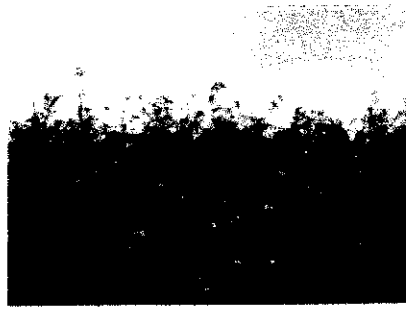
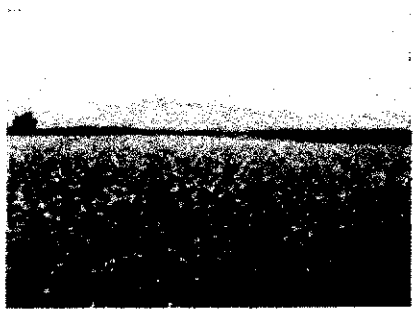
② 2mmぐらいに切ります



③ くっつかないようにほぐしていれます

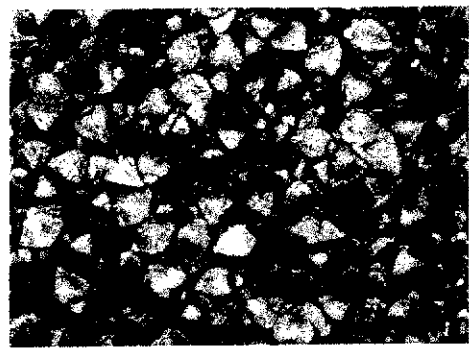
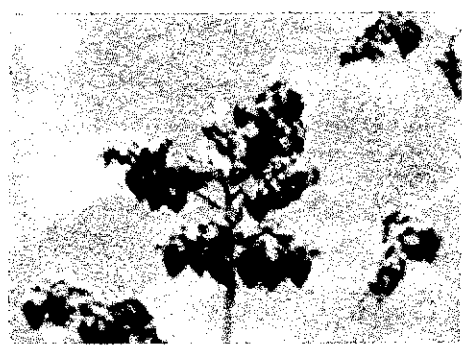


そば粉ができるまで

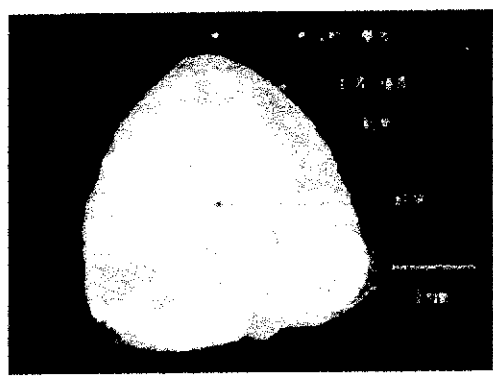
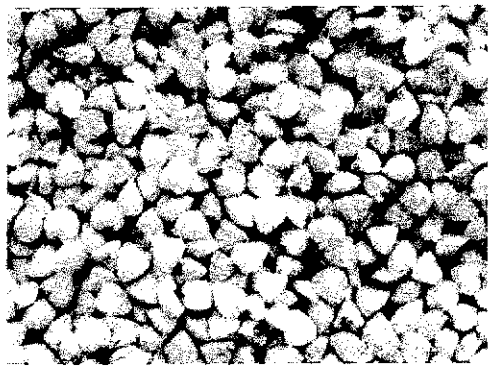
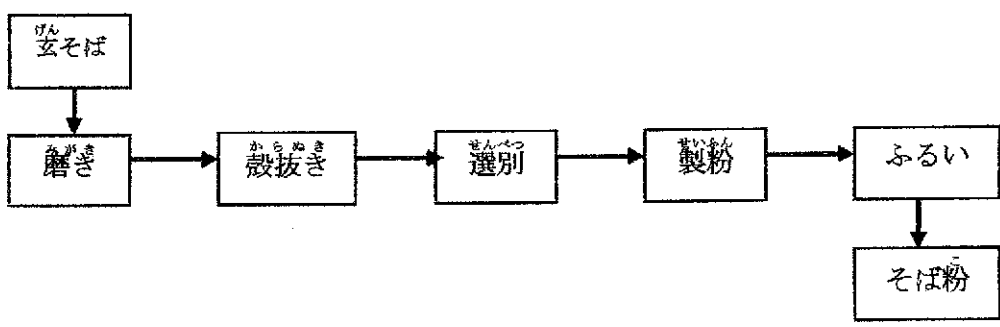


[そば畑]

[そばの花]



[そばの実]



「そば打ち道具」

[木 鉢] そばをこねるための道具。プロ用(2尺2寸・66cm)、家庭用(1尺8寸・54cm)



木鉢には「木をくりぬいたもの」「塗り鉢」「陶器鉢」がある。

木鉢の作業は内側のカーブを利用することが多い。

[麵 棒] 麵を打つ棒なので「打ち棒」とも呼ばれる。



江戸流のそば打ちで使用される麵棒は、2本の巻き棒(長さ120cm)と1本の

の延し棒(長さ90cm)の3本1組で、太さは3cmまでとされていた。

材には「檜」「朴」「ヒバ」「イチイ」「樫」などがある

[延し板] 麵生地をのばすための台。



「打ち板」「延し板」「麵台」ともいう。

[そば切り包丁] 畳んだそばを切るためのもので、約1kgの重さがあることから切っていて疲

れないため刃の重心位置が肝心である。重心は長さの中心か、やや手元側



にあると使いやすい。標準的な大きさは羽幅11cm、長さ33cm(尺1寸)、

そばを畳んだ時の幅の標準が25cm、鋼材には「鍛造の安来鋼」「鍛造の

ステンレス鋼、モリブデン鋼、モリブデン・ステンレス鋼」がある。

[切り板] 「まな板」で手前側に滑り止め用の板が付いている。

[こま板] そばを切るときに、そばの切り幅を



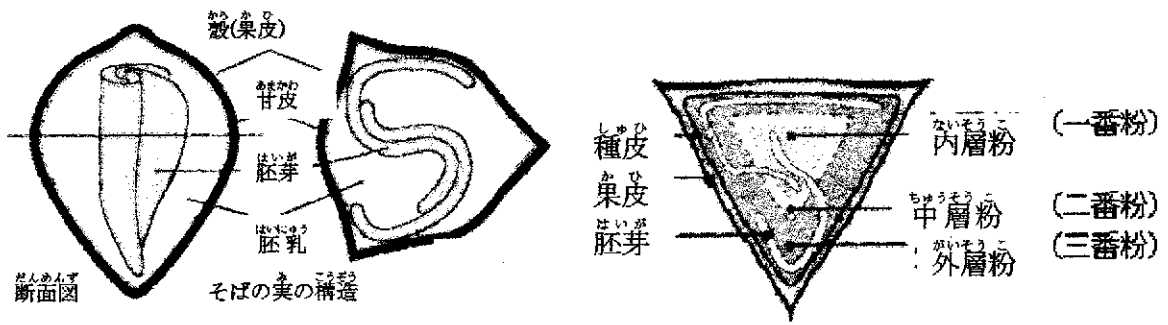
決めるための定規の役目を果たす。

[ふるい] そば粉や小麦粉をふるって、粉に水をよく浸透させやすくするためと、異物

を取り除くために使う。ふるいの目は、24~32メッシュのものをを使う。メ



ッシュは1インチの中に何本のワイヤーがあるかを示す。



そば粉は芯から先に粉になっていく……

そばの実は実全体が非常に脆い性質を持っている。それは小麦粉のように粘りの元となるグルテン成分を含んでいないためである。中心部が最も脆く、外殻に近くなるほど粘りが多くなっていく。そのためおのずと中心部から外殻に向かって順次粉になっていくのである。

一番粉（内層粉）とは……

そばの実の中心部だけを抽出したそば粉は真っ白である。これは製粉工程で最初に挽きとられることから一番粉（内層粉）ともいわれる。

この粉は雪のように白いが、そば粉特有の香りがなく良質なデンプンが主体である。

二番粉（中層粉）とは……

製粉工程でさらに挽き砕き続けると、一番粉にならなかった胚乳部や子葉部が砕けて混ざってくる。これを篩にかけて取り出した粉を二番粉（中層粉）という。

色は薄い緑黄色をしており、一般にいうそば粉に一番近く、そば特有の香りや風味に優れており栄養価も高い。

三番粉（外層粉）とは……

二番粉に続いてとれる粉はさらに外殻に近い部分から挽き出された粉を三番粉（外層粉）という。挽き立てで鮮度のよいときはやや緑色を帯びているが、一般には茶色っぽい。

一番そば粉らしい芳ばしい香りを持っていて栄養価も高い。

挽きぐるみ（全層粉）とは……

そば殻を除いた「まる抜き」の粒をそのまま製粉したもの。

◆そばの湯がき方◆

- 1、大きな鍋で、お湯をたっぷり沸かす。
- 2、沸騰したお湯の水面になるべく近い位置から、そばを一人前(一包)づつほぐしながら入れる。(必ず一人前で湯がく)
- 3、一旦沈みますが、まもなく浮かんできますので、さい箸でかるくかきまぜる。
- 4、そばが浮いてきてから40秒間湯がく。
- 5、素早くざるに上げ水にさらし、軽くもみ洗いを3回繰り返す。(夏場なら、最後に冷水にさらす。)
- 6、ざるでよく水を切る。(竹ざるに一旦おくと更に水がよく切れ、おいしく召し上がれます。)
- 7、竹ざるからせいろ・ざるへ盛り付ける。(そばを高い位置から落とすとそばが広がります。)

※そばは、一つ一つの工程の手早さが命です。手際よくできるようにしましょう。

※かけ(温かいそば)の場合はもみ洗いをして、再びお湯につけ温め、温かいつゆをかける。

※そば湯は、鍋の底に溜まりますので上澄みを捨ていただき、その残り湯で頂くと一層美味しく召し上がれます。



①もみ洗い



②氷水でしめているところ



③水をきるころ



④竹ざるにおいているところ

■ そばの粋な食べ方 ■

(そば通になるための講座)

関西風はどんな
食べ方???

そばを楽しむ

さる高名な江戸っ子が、いまわの際に。

「一度でいいから、汁をたっぷりつけて蕎麦を喰いたかった・・・」

江戸っ子は、蕎麦にほんのちよっとだけ汁をつけ、一気にすすりこむのが「粋」とされていました。それを皮肉って、本当はいろんな食べ方をしたっていいじゃんか、という有名な逸話です。

そばの色、艶、太さを楽しむ

そばが運ばれてきたら、まず、色、艶、太さといった見た目から、どんな味なのか、口の中でどんな世界を広げてくれるのか、を想像して楽しめます。

*色の黒いそばがそば粉をたくさん使っているわけではなく、蕎麦の実のどの部分を粉にしているかによって、違ってきます。

*太さは「同じ太さの方が茹で時間が均一なので良い」

「太さが違った方が固さにバラツキが出て、かえって食感がいいのだ」という人もいます。

食べ方を楽しむ

① せいろそばを注文しましょう

そば屋の暖簾をくぐり店内にはいったらサッとメニューに眼を通し「せいろ」と注文しましょう。

「もり」とメニューに書いてある場合があるのでその場合は「もり」と注文してください。

ザルというのは海苔がかかっているのですが、海苔の風味がそばの風味に勝ってしまう事が多いようです。

② 其の1

通常の状態なら 5分程度で「せいろ」が出てきます。

出てきたら 最初に盛ってあるそばの上の方を一口分つまんでつゆをつけずにそのまま口に含むのです。こうすることによりそばの風味、甘みをダイレクトに感じることができます。

③ 其の2

薬味を入れる前のそばつゆを口に含んでそばつゆを楽しむ。

出汁の具合、甘さ、醤油の香りを楽しむ・・・これでその店のグレードがある程度わかります。

④ 其の3

そばとつゆのハーモニーを楽しみます。

あわてて薬味を入れてはいけません。

薬味を入れずにそばの下の方1/4程度をつゆに付け「ずずっ、ずずっ」と勢いよく吸い込むのです。

2,3回噛んでそばの歯ごたえ、味を楽しむ方がお得なような気がします。

*本当の通になると噛まないで一気に喉の奥までそばを流し込むのです。

⑤ 其の4

半分程度食べた後、薬味を加え好みの味につゆを調整して残りのそばを頂いてしまいましょう。

⑥ 其の5

ちゃんと食べ終わったら「せいろ」もう一枚を注文してください。

2枚目は好みの味で薬味を入れて頂いてしまいましょう。

*お店の主人は、ドキッとすることはまずありません。

「せいろ」は種物と違ってごまかしがきかないのでそば・つゆの善し悪しがわかりやすいのです。そばを茹でるときに「味のうるさそうなお客さんだな～」なんて思いながら茹でている顔が目に見えかぶようです

*お店のご主人も腕の見せ所であることはまちがいないところです。

1枚目より2枚目の方がきっちり茹でられた美味しいそばが出てくる可能性は高いと思います。

*せいろを2枚注文すると言うことは1枚目が美味しかったということでご主人も嬉しいでしょう。陰からお客さんの顔を覗いているかも知れません。

どちらにしてもごまかしの利きづらいシンプルな物を注文するのがポイントです。

粋な食べ方を楽しむ

さて そばを食べる時の見た目の恰好も重要です

片手にそば箸を持ち、そばを少しつまんで汁にちょこっと付け、一気に嚙りこむ、というその行程が一定のリズムを感じさせる食べ方です。

*いかにも美味しそうに、周りの人さえ幸せを感じさせてしまうように食べる人っているんです。自分が楽しむだけでなく、周りの人さえ楽しくさせてしまうようになれば、本物です。

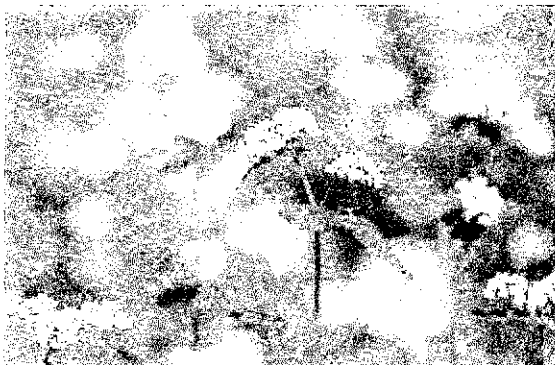
その他の楽しみ方

① 器を楽しむ・・・1枚のそばには、実は多様な器が供されます。器はそばを楽しむための重要な要素です。

② そば湯を楽しむ・・・箸口に残ったそば汁を、そば湯で割って飲むと、出汁のうまみがきわだち、とても美味しく最後まで楽しく召し上がれます。

そばの効能

成分	物質	病気の予防・効果
ポリフェノール (ルチン)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）やガンなどの発症には活性酸素と言われる物質が関係している。 ・ この物質を除去できる物質がポリフェノールで有る。 ・ そば粉 100g には、400mg のポリフェノールが含まれ、赤ワイン1杯分に相当する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高血圧の予防効果 ・ 抗酸化作用 ・ 血流改善効果（血流をスムーズにする） ・ 糖尿病 ・ 脳卒中、脳溢血
ビタミン	<p>そばに含まれるビタミン類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ビタミン B1、ナイアシン、ビタミン B6 ・ でん粉が体内で燃焼するには多くのビタミンが必要。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 心臓病予防 ・ 食欲不振解消 ・ 疲労回復 ・ 脚気・多発性神経炎予防
ミネラル成分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 銅、マグネシウム、鉄、リン、亜鉛、マンガン、カリウム等 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 貧血・骨異常、循環器疾病、発育不全、味覚障害、皮膚障害、性腺機能低下、血圧低下
食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> ・ そば粉の食物繊維は、不溶性食物繊維が主体。 ・ 精白米の 14.2 倍の食物繊維が含まれている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 便秘改善効果 ・ 腸の病気予防（大腸ガン、大腸憩室症） ・ 高脂血症・動脈硬化 ・ 糖尿病改善効果



多田貴子 作成