

## 原山中学校家庭教育学級 そば打ちの流れ

道具	作業名	作業	作業内容
計 量 器 ・ カ ッ プ ・ 篩 ・ ボ ウ ル	水 回 し	加水	・粉に水を加える(今回は二八そば。そば粉八割、小麦粉二割の250g) (初回の加水量は粉重量の40%、100g。2回目は3%、8g前後。夏場少なめ、冬場多め)
		攪拌	・粉と水が均一に触れ合うように混ぜ合わせる。 (初回の加水後の攪拌でパン粉状に、2回目の加水後の攪拌で親指大の塊の集合が目標)
		捏ね	・親指大の塊を一つにまとめ、手のひらで擦り潰すように捏ね、生地全体に水を馴染ませ、生地同士がつながり合うための粘りを引き出す。
		菊練り	・捏ねシワをなくす為に、そば玉に一点から広がる放射線状のヒダを織り込む。
		ヘソ出し	・その中心部を両手の手のひら付け根付近で挟んで尖らせ、円錐形にする。
		鏡出し	・尖った先を手のひらで押し潰し、鏡もちのような円盤状にする。
延 し 板 ・ め ん 棒	延 し	地延し	・円盤状の生地外側を手のひらで押し、少しずつ回しながら平らな円形に延す。
		丸出し	・さらに大きく、かつ均一な厚みの円形になるよう、めん棒を使って延す。
		四つ出し	・円形の生地を、出す四つ角ごとにめん棒に巻いて転がし、四角形にする。
		肉分	・四つ出し後に生地の4辺の中央部に残る厚みを、めん棒で分散する。
		幅出し	・箸で挟んで持ち揚げた長さを確保するため、めん棒で生地を前後に延す。
		本延し	・延しの仕上げとして、生地を四角形にするよりも厚みの均一を優先して延す。
		たたみ	・生地を縦・横・横と3度半分にたたみ、包丁で切りやすい幅にする。
包 丁 ・ 駒 板	切 り	切る	・たたんだ生地に駒板を載せ、枕の右側面に包丁を当てて垂直に落とし切る。 その直後に包丁を左に適宜傾け、駒板が左に押されてズレた数ミリ分を次の切り幅とし、それを繰り返して切り進む。
鍋 ・ ボ ウ ル ・ す く い ザ ル	茹 で	茹で	<b>「茹で」も「そば打ち」、最後の仕上げ！</b> ・大きめの鍋で水を沸騰させ、1食ずつほぐしながら投入し、できるだけ短時間で茹で上げる。(茹で過ぎは風味と食感を損ない、茹で不足はボソツとなる) ・茹で時間の目安は、一般的な太さ約1.5mmの二八そばで50秒程度(?)。 ・鍋の水量目安は1食150gで2ℓ以上。噴きこぼれそうな時は火力を下げる。
		洗い	・茹で上げ直後にそばを冷水に移して粗熱を取り、ヌメリを洗い落とす。 ・その後、夏場なら氷水に数秒浸し、麺を締めて茹で伸びも抑える。
		盛り	・しっかりと水切りをし、そばを指先でつまみ上げてザルなどに盛っていく。

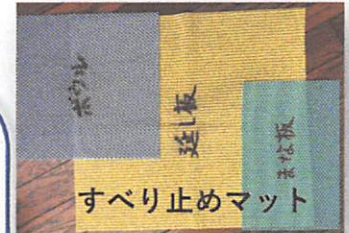


## そば打ち道具の配置について

- ※三つの作業(「水回し」、「延し」、「切り」)が別々に行える調理台(テーブル)を確保して下さい(調理台の大きさから一つの作業が2箇所に分かれても可能です)。  
※その3箇所に、そば打ちに必要な道具を配置して下さい。

### 水回し作業にかかわる道具とその数

- 1.「ボウル」と書かれたすべり止めマットを敷く(5枚)。
- 2.その上にボウルを置く(5個)。
- 3.篩と篩を載せる皿をセットにし、ボウル近くに配置する(各5個)。
- 4.計量カップも近くに配置する(5個)。
- 5.デジタル計量器(2個)は、作業の邪魔にならない場所に配置する。



### 延し作業にかかわる道具とその数

- 1.「延し板」と書かれたすべり止めマットを敷く(5枚)。
- 2.その上に延し板を置く(5枚)。
- 3.めん棒をそれぞれの延し板近くに配置する(5本)。
- 4.打ち粉が入った容器も近くに配置する(5個)。
- 5.チリトリも近くに配置する。



### 切り作業にかかわる道具とその数

- 1.「まな板」と書かれたすべり止めマットを敷く(5枚)。
- 2.その上にまな板を置く(5枚)。
- 3.駒板をその近くに配置する(5枚)。
- 4.(包丁は、使用する段階でお渡しします。5丁用意)



### そば打ちの順序とお願い

- 1.「水回し」のボウルから始まって「延し」の延し板、そして「切り」の包丁まで、そば打ち道具は一度に5人が作業できるよう5セット用意してあります。
- 2.人数が大勢の場合は5人一組(数組)に分かれ、「水回し」→「延し」→「切り」とそば打ち作業を進めます。
- 3.各作業が終わるごとに次の組の人が道具を清掃し、直ちにそば打ち作業を開始します。
- 4.最初にそば打ち作業を開始した組の人が、最後の組の人が使用した道具を清掃します。
- 5.「延し」や「切り」作業でふり落とされた打ち粉、また「切り」作業で発生した不必要なそばの切りくずは、チリトリで集め、別個用意の打ち粉の回収箱に入れて下さい。
- 6.お蕎麦を食べ終わったあとの付けにつきましても、ご協力のほど宜しくお願い致します。