

そば打ちは「一、はち、二、のし、三、巻丁」といって、水まわりとこねの工程が最も大切とされます。

秘伝 雲水そば 手打ち指南書



材料 (二八そば)

小麦粉(中力粉) そば粉 水
小麦粉+そば粉の約40%

打ち粉(そば粉) 少々
(のぼすときなるべくくっつかないように使います)

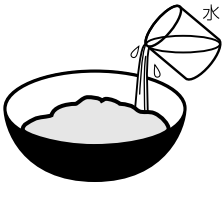
例) 100g 400g 200cc

一 水まわり・こね

1 そば粉と小麦粉をふるいにかけよくミックスします。



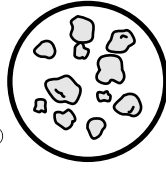
2 2~3回にかけて水を入れます。



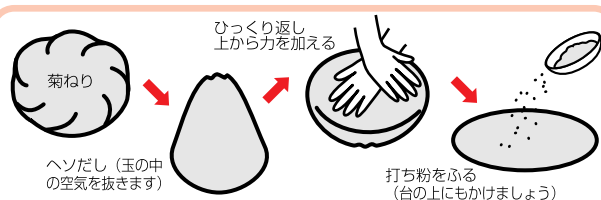
3 粉と水をまぜます。混ぜ方 手で図の方向にまわします。



4 圧力をかけながらホロホロの状態になるまで手早くまぜます。

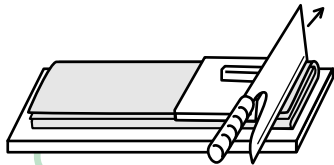


5 ひとつにまとめ、中央へ巻き込むように練ります。



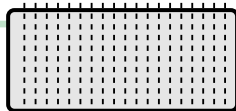
三 きる

小間板 包丁 (切れ口が良いと味も良いのです)



1 包丁を前方へスッと押し出しながら切ります。

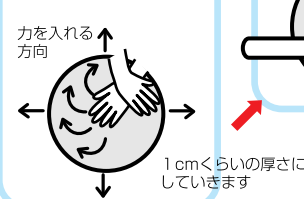
2 2mmくらいに細く切ります。ゆでることを考えて均等に切ってください



3 くっつかないように手でほぐし、生舟に入れます。 <生舟(なまぶね)>

二 のぼし

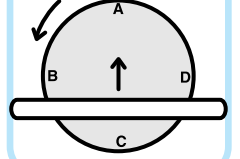
1 手で平たくのぼします



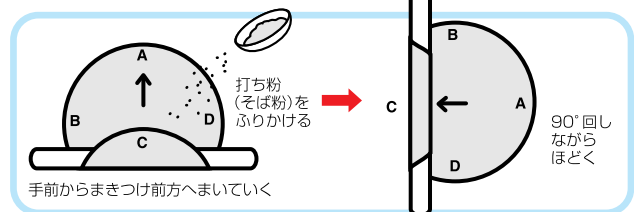
2 めん棒を台の中央手前から押し出します



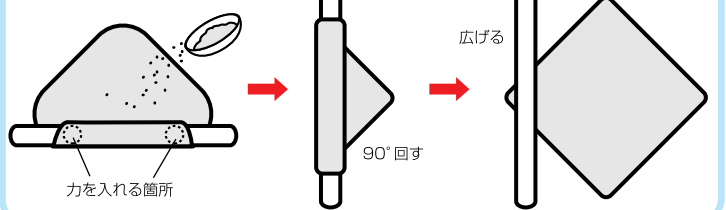
3 同じ方向へ少しずつまわしていきます



4 丸い形から四角にしていきます。

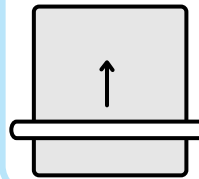


かたくめん棒に巻きつける

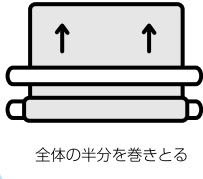


※A~Dの4方向で繰り返す

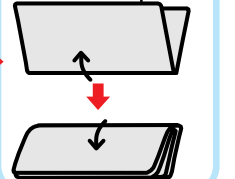
5 仕上げ 約2mmの厚さにします



6 調整 厚みを均一に修正します

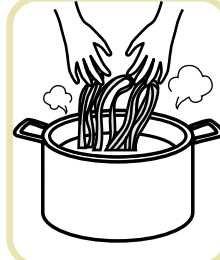


7 おりたみませ 打ち粉をふるいかける...



四 ゆがえ

1 たっぶり沸騰した湯にほくししながら入れます。 時間は1~3分間

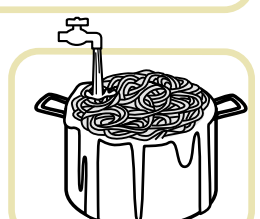


2 自分の好みに湯から引きあげます。 かためは早めに、やわらかめは遅めに引き上げます。

3 最初の水(通称「びっくり水」)を加えます。



4 水の中で冷やします。



お問い合わせは——

永沢寺そば道場

〒669-1502 兵庫県三田市永沢寺76番地
TEL 079-566-0053 FAX 079-566-0140
URL <http://shobu.co.jp/> E-mail soba@shobu.co.jp