

そばの坂本流

そば打ち手順書

この度は、「そばの坂本」の商品をご購入頂きまして、誠にありがとうございます！

今回、同封したそばの打ち手順書は、そば打ちを始めてみたい方たちにも、そばをもっと身近に感じてもらう事を目的に作成しましたが、そば打ちは非常に奥が深く、全てを文面で説明することは出来ません。

そこで、この手順書では「そばの坂本」が普段行っている「そば打ち方法」を簡略化してまとめました。完全なものではないことを予めご了承下さい。

株式会社 そばの坂本

〒074-0403 北海道雨竜郡幌加内町字下幌加内
TEL : 0165-35-3227 ・ FAX : 0165-35-3212

材料(6人前)



そば粉 500g
(本品一袋)



中力粉 100g
(本品一袋)



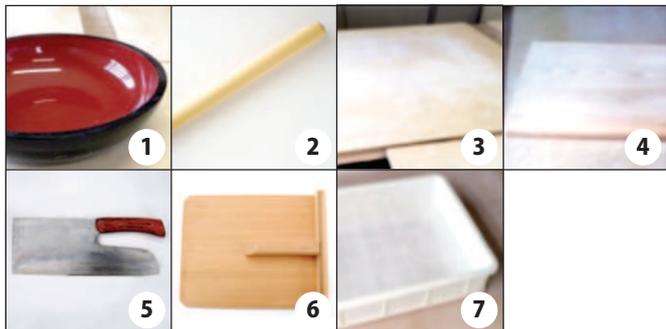
打ち粉 150g
(本品一袋)



水 270 cc

※あくまでも目安ですので、そば粉の乾燥度合いによって分量を調整してください。

そば打ち道具



①木鉢(ボール) ②めん棒 ③のし板(テーブル) ④まな板
⑤そば切り包丁 ⑥小間板 ⑦めん入れ(バット)

其の① 水まわし



そば粉(500g)と中力粉(100g)を木鉢(ボール)の中でよく混ぜ合わせたら、水270ccを段階的に加えながら、水が粉全体に行きわたるように、両手の指は常に広げた状態で円をかくように落ちていて手際よくかき混ぜましょう。

「水回し：指は広げたまま攪拌(かくはん)」

POINT

- 水は一度に全部入れるのではなく、4回から5回に分けて入れるべし！



水を入れる目安は、まず1回目の加水でそば粉→パン粉、2回目でパン粉→小豆、3回目で小豆→大豆、4回目で大豆→ビー玉状、加水の段階毎に鉢(ボール)の中の粉の塊が大きくなることを意識して作業をしましょう。

「ビー玉状のイメージ」

POINT

- 木鉢(ボール)の中の粉は、決して揉んだり握ったりして塊にはしない！

其の② ねる・へそ出し



「へそ出し」

粉全体がビー玉状に変化し、粘りが出てきた事を確認出来たら一つにまとめて「練り玉」を作ります。「練り玉」は、手の付け根で上から前に押しつぶすようにこねます。生地表面のひび割れが無くなったなら「丸い玉」を作ります。この「丸い玉」を木鉢(ボール)の底の丸みを利用して玉ねぎのような形に仕上げていきましょう。これを「へそ出し」と言います。

POINT

- 鉢の中の粉全体がビー玉状に変化し、耳たぶ程の硬さになれば練りはじめのサイン。
- へそ出しは、手指についている汚れをキレイに落としてから作業をすることで、艶のあるキレイな仕上がりになる！
- へそ出しは、へそが長くなり過ぎないように注意！



「地のし」

「へそ出し」作業が終わったら、次は「練り玉」のへそが出た部分を、片手にもう片方の手を添えて、手の平で押し潰します。「練り玉」の厚さが2cm程度の平らな円盤の形になるまで、丁寧に延ばしていきましょう。これを「地のし」と言います。

裏面に続く →

其の③ 丸出し・角出し・本延し



少量の打ち粉*をのし板(テーブル)に薄くひき、そこに「地のし」した生地を置きます。生地の上からめん棒を手前から前方方向へ回転させながら生地をのばしていきます。生地をのぼす際は、円盤状の丸い形を崩さないよう注意しながら、生地全体の厚さが5~6mm程度の丸い形になるように、丁寧にのぼし(延し)ましょう。

*打ち粉は次の「畳み・切り」の工程で多く使用しますので、この工程で使い切らないようご注意ください。

POINT

- めん棒を回転させないと生地が傷み、麺が切れる原因となる。めん棒の転がりを意識して作業するべし!



「角出し後」



「本延し(ほんのし)」

厚さ5~6mmの丸い生地が出来上がったら、次は丸い生地から四角い生地になるよう4つ角を作りましょう。

これを「角出し」と言います。

「角出し」した生地を更に薄く均等の厚さ(2~3mm)の正方形になるまで延ばし、延し最終工程の「本延し(ほんのし)」を行いましょう。

POINT

- 「本延し」の生地の幅は、約60cm×60cmの正方形を目指すべし!

其の④ 畳み・切り



「畳み終わり」

「本延し」終了後は、「そば切り」の工程になります。まずは「本延し」した生地の表面に打ち粉を充分撒いて手でならしましょう。

次にならした生地は、奥から手前に半分、手前から奥へと、三つ折りに畳み、切る準備を行います。

POINT

- 畳みの際は、生地を持ち上げると切れてしまうため、真から手前、手前から真に、生地を引き摺るように慎重に行うべし!



生地を切る前に、まな板に多めの打ち粉を生地の長さまでひきます。更に生地の上にも薄く打ち粉をひきます(小間板を滑らすため)。

生地の上に小間板をあてがい、2~3mmの均一な太さなるように生地を切っていきましょう。

切った生地は、めん入れ(バット)に移し、乾燥しないうちに茹る準備を始めましょう。

其の⑤ 茹でる



生地を全て切り終わったあとは、大きめの鍋に水を張り、完全に沸騰した後、めん入れからそばを一握り分(1人前程度)取り、鍋に投入します。

(茹でる際は「平ザル」「てぼ」などがあると便利です。)

茹で時間は、麺の太さが2~3mmであれば1分程度となります。茹で上がったら、ぬめりが無くなるまで良く揉んで手早く水洗いしましょう。ザルに上げ水を切り完成となります。お疲れ様でした!

完成!

POINT

- そば打ちは、毎度楽しみながら打つべし!



そばの坂本のこだわり

そばの坂本は、日本一の作付面積・生産量を誇る北海道幌加内町で、そばの栽培~製粉を行っている会社です。当社のそば粉は、そばの品質や風味を低下させずに保管できる「利雪型低温貯蔵倉庫」で管理されている幌加内産の原料だけを使用し、自社工場自慢の低速石臼機で摩擦熱の発生を抑え、ゆっくりと時間をかけてふわっとして打ちやすい粉作りを行なっております。

商品の販売につきましては、主にお電話または、ホームページでの注文販売にて承っております。当社商品に関するお問い合わせは、お気軽にご連絡くださいませ。

TEL: 0165-35-3227・FAX: 0165-35-3212

「そばの坂本」では、本商品以外にもそば粉はもちろん、乾麺・そば焼酎・そば蜂蜜・そば蜂蜜生キャラメル等多数とり揃えておりますので、詳しくはホームページを是非ご覧ください。

そばの坂本・公式ホームページ
<https://soba-sakamoto.com>

