

江戸流手打ち蕎麦 入門マニュアル

江戸流手打ち蕎麦 青山学舎

主宰 石野忠秋

蕎麦はまだ 花でもてなす 山路かな

1. 蕎麦打ちの道具類

A. 木 鉢

木鉢は、手打ちそばの基本道具で、そば粉の水回し・練り・括りの作業を行う道具。「こね（捏ね）鉢」とも言う。家庭用のボールでも十分間に合うが、ステンレス製や樹脂製のものも安価に求められる。

B. のし台（延し台）

蕎麦生地を延す台で、平らな板か台であればよい。「麺台」とも言う。食卓テーブルや合板ベニヤ板でも十分間に合う。

C. 麺 棒

蕎麦生地を平らに延すための丸棒で、「打ち棒」とも言う。三本の麺棒を使う。1本は「延し棒」90cm、2本は「巻棒」で110cm前後。家庭で500グラム程度を打つ場合には60～90cmのもの一本で十分間に合う。

D. 包 丁

蕎麦切り専用の包丁。片刃で幅が広い大型のもの。長さ30cm、重さ900g前後のもの。出来れば揃えたい道具。

E. まな板

蕎麦切り用のまな板で、「切り板」とも言う。家庭用のやや大型なものでも可。

F. こま板（駒板・小間板）

蕎麦切りするとき、切り幅を決める当て木で、定規の役割をする。

G. ふるい（篩い）

蕎麦粉とつなぎの中力粉を混ぜ合わせ、粉の粒子を均質に整えるのに使う（30メッシュ）。打ち終わった後に残る粉を、再利用のために篩う（80メッシュ）。

H. 生 舟

切った蕎麦を入れておく箱で、「切り溜め」とも言う。

I. 計量カップ・秤

計量カップ (500ml) は加水量を正確に計るために、秤は粉の量を正確に計るために使う。

2. 蕎麦打ちの身だしなみ

A. 蕎麦を打つときは、一般的に作業しやすい半袖のものか、作務衣を着用する。

ジャージに前掛け着用で十分である。

B. 蕎麦を打つのは、食するものを加工する手仕事のため、常に手は清潔に、爪は短く髪の毛が落ちないように帽子、バンダナや手ぬぐいを着用する他、指輪・時計も外して行うこと等が心得である。

3. 手打ち蕎麦の材料

手打ち蕎麦の主材料は、「そば粉」である。一般的には、標準的に使われており、味・香りとも馴染みやすい「2番粉」を使う。

材料の量と割合は、手頃で打ちやすく、繋がりやすく、味も十分満足できる等を考慮して、総量は、500グラム (300グラム)、そば粉とつなぎの割合は7:3で試行する。

量はきちんと計量する。

A. そば粉 350グラム (210グラム) 全体の3分の2 (約70%)

B. つなぎ (中力粉) 150グラム (90グラム) 全体の3分の1 (約30%)

(別名「割り粉」)

※ 《中力粉を使う目的》

中力粉には、水を加えると蛋白質がグルテンに変わり、強い粘着性が出る特性があるため。

また、田舎蕎麦では、つなぎの効果が強い山ゴボウ (オヤマボクチ)、自然薯等を使う例もある。ただし、色合いがやや黒っぽくなる。

C. 水 (粉の量の2分の1)

250ml (150ml) 全体の2分の1 (約50%)

D. 打ち粉 (花粉とも言う)

50グラム

※ 《打ち粉の目的》

手打ちの“延し・切り”の過程で、蕎麦生地がくっつかないように振る粉。蕎麦の実の芯から取る。

4. 手打ち蕎麦の手順

《 木鉢の行程 》

A. 加水

(1) 加水量

- ・加水用の水は、材料の分量の2分の1をあらかじめ用意する。
- ・加水量は、おおむね45～50%が適量（目安）
*粉の状態、温度、湿度等で加水量は変わる。

(2) 加水の方法

水回しの加水は、3回に分けて行う。

		250mlの場合	150mlの場合
・1回目の加水	水全体の60%	150ml	90ml
・2回目の加水	水全体の30%	75ml	45ml
・3回目の加水	手振りで微調整	微量	微量

*水の入れ過ぎには修正が効かないが、不足の場合には加水で修正が効く。

B. 水回し

- ・蕎麦の出来具合は、“水回しの如何によって決まる”と言っても過言ではない。
- ・水で「蕎麦粉とつなぎ」を手早く満遍なく混ぜ合わせ、水分が全体に行き渡るように攪拌すること。
- ・手際よく行うこと。

(1回目の加水)

- ・粉全体を平らにならす。
- ・総量の60%加水
- ・粉と水とが全体に満遍なく馴染むように混ぜ合わせる。
- ・両手の指先で内回しにかき混ぜるように行う。
- ・水分が行き渡ると小さな粒子状、ゴマ粒程になる。

*ダマ・塊を作らないこと。

*練らないこと。

*粉を飛び散らさないように注意すること。

(2回目の加水)

- ・粉全体を平らにならす。
- ・残りの30%（40ml）程度を加水。
- ・水を粉全体にむらなく行き渡らせるようにかき混ぜる。

- ・粒子状（パン粉状、ソラ豆程）の粉を、指先で攪拌する。なお、あおり手で空気を取り込むように指先で底から煽るような動作を加えても良い。
- ・水分が加わるに従い、粒子状が大きくなって来る。（ソラ豆大→ジャガイモ大）
 - *練らないこと。
 - *粉を飛び散らさないように注意すること。
 - *色も変わり、蕎麦の香りが立ち昇って来る。

(3回目の加水)

- ・仕上げの3回目は手振りで微量ずつ加水を行う。
- ・水が全体に行き渡るように、満遍なく内回しでかき混ぜる。
- ・粒子状が互いに寄り合い、大きな塊の団子状態へ変化して行く。
- ・含水量の微妙な加減を見極めて手振り加水。
- ・手に着いた粉を落としながらすすめる。
 - *団子状に変わって行く状態の中で、粒子状の残りがいないか注意すること。
 - *無理にまとめようとしないこと。

C. 練り

- ・水回しを終え、まとめられた大きな団子状態のものを更にまとめて、練り込んで行く作業。
- ・木鉢の曲面を利用して内側に内側にと練り込んで行く。
- ・艶が出て来て、耳たぶ位いの堅さになる。
 - *上から下に押さえ込まないこと。
 - *体重を掛け、掌全体で行うこと。

D. 括り

- ・練り上がったものをまとめ、綺麗な円形の玉にする菊練りの作業。
- ・上面の中心が菊紋様を描く丸い台座形（薄い筒形）。
 - *手の跡が残らないように手の掌で行うこと。

E. へそ出し

- ・括られた麺玉から空気を抜く目的の作業。
- ・丸い台座形から矢尻（ラッキョウ）のような形の円錐形にする。
- ・出来た円錐形の先端を下に、押し固め、円形の厚さのある台座形の玉にする。
 - *厚さが均等になるように注意すること。
 - *この作業が済んだ段階で手を洗うこと。

《 延しの行程 》

A. 丸出し（麺棒）

- ・円形の台座形の玉から、本のしに入る前段階が丸出し。
- ・麺棒で行う。
- （第1段階・鏡出し） 掌でやや厚みのある円形にする作業。
- ・まず延し台に打ち粉を振る。
- ・打ち粉を振った上に玉を置き、僅かに打ち粉をふる（打つ）。
- ・手の親指の付け根で押し延ばし、玉を回しながら満遍なく一巡する。
- ・全体の厚さを均等にならし、円形に仕上げる。
- ・500グラムで、直径が25～30cm程度の大きさ。
- *縁を押しつぶさないように注意すること。
- （第2段階・丸出し） 麺棒で延し、薄い円形にする作業
- ・麺棒で延し、円形にする。
- ・円形の生地上面に、僅かの打ち粉を振る（打つ）。
- ・麺棒で中心点から上方に向け、段階的に延し、薄くする。
- ・時計回りに、6回程（10分間隔）繰り返し、一回転する。
- ・ほぼ真円で厚さ5～7mmの生地。500グラムで直径が50cm程度の大きさ。
- *麺棒を使う注意点。
- ①麺棒の持ち方。
掌で親指を上軽く握り、滑らかに転がす。
- ②麺棒での延し方。
常に手前から上方に向け、生地を回しながら、自分の向きは変わらず延す。

B. 四つ出し（角出し）

- ・円形の生地を正方形へ、形を変える作業。
- ・生地が乾かないよう（風邪を引かないよう）に、手際良くすすめる。
- ・丸出し生地の上面に、僅かな打ち粉を薄く振る。打ち粉は必要最小限。
- （第1段階）
- ・生地を麺棒に巻き付け、延す。
- ・延す作業を4～5回繰り返す。
- *延すときの注意点。
- ① 巻き付けるときに生地の端が傷まないように注意する。
- ② 生地を移動するときは台上から持ち上げない。
- ③ 麺棒を使う手は、ハの字を書くように使う。上方に延すときは、上に向かって狭めて行くように転がし、手前に引くときは裾広がりになると、滑らかに延すこ

とが出来る。

④ 広がり具合は、麺棒の長さ程度以内を目途としておく。

(第2段階)

- ・ 生地の天地（上下）の向きを 180 度変え、巻き付けた生地を解き広げる。
- ・ その形は、左右対称形で、先の細い菱形となる。
- ・ この生地を麺棒に巻き付け、第1段階と同じように、3~4回延す。
- ・ これで、生地がほぼ同じような形・厚さになる。

(第3段階)

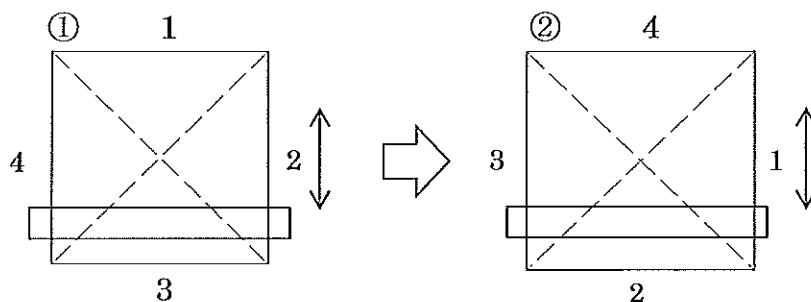
- ・ 巻き付いた生地をそのまま、90度回し、巻き戻し、広げる。
- ・ 左右対称形で横広の菱形となる。

(第4段階)

- ・ この延しによって、上下左右が均等な幅（大きさ）のほぼ正方形に仕上がる。
- ・ 生地が天地（上下）の向きを 180 度変え、麺棒に巻き付け、3~4回延す。
- ・ 四つ出しを終えた生地を巻き付けた麺棒を、右上方の一角に、45度の角度に解きほぐす。
- ・ この結果、ほぼ正方形の形に広がる。

C. 肉分け

- ・ 「四つ出し」を終えた生地は、四つの角を結ぶ線は延びて薄くなっているが、「四つの辺」の部分は多少厚いままになっている。
- ・ この辺の厚みの残っている部分を肉を均一な厚さ直す（ならす）ことを肉分けと言う。
- ・ はじめに両脇（2と4）、そして巻き取って90度方向を変えて広げ、上側・下側（1と3）部分が両脇に来る。これを延し棒で上下に転がして厚みを均一に延す。



D. 幅出し

- ・ 「幅出し」は、本延しの作業を進めるときの生地幅（おおむね 84~86cm 見当）に修正する。

- ・「肉分け」の作業のときに、幅出しを同時に行うことが望ましい。
- ・肉分け作業の第1段階（上図の2と4）のとき、上下の幅を84～86cm見当まで延ばすことで良い。

E. 本 延 し

- ・ほぼ正方形の生地を本延しで、厚さのむらを取り、均一にする。
- ・麺棒は、長いものと短いものを組み合わせて使う。500グラムの材料の場合では短い麺棒一本で十分こなせる。

（第1段階）

- ・ほぼ正方形の生地を麺棒に巻き付け、延す。
- ・平均に3～4回繰り返して延す。

（第2段階）

- ・生地の厚さを均一にするために、生地を巻いた麺棒を180度回転し、巻き延す（広げる）。
- ・生地は全体に相当薄くなっているのので、十分注意を払うこと。
- ・第1段階と同じように、生地を巻き付け、3～4回繰り返して延す。

（第3段階）

- ・全体に長方形に延し上がる。
- ・生地の延しむらを取り、厚さを均一に調整する。
- ・延しむらは、生地の折り返し線のところが波打っているように見える。
- ・特に、延し過ぎに注意する。

F. た た み

- ・本延しで薄く仕上がった生地を、包丁で切るために8枚重ねにたたむ。
- ・折り重ねる都度打ち粉を打つ。

《 切りの行程 》

切 り

- ・蕎麦切りは、地味な水回し・練りに対して、熟練の華麗な芸の一つと言われる。

（第1段階）

- ・切り板の上面が平面であるかどうかを確認し、打ち粉を打つ。
- ・八重にたたんだ生地を、切り板（まな板）の上に乗せる。
- ・生地の上にこま板を置き、切り口を整え切りすすめる。
- ・切り幅はこま板を包丁の角度を僅かにねかせて送ることで決まる。
- ・こま板に乗せる左手は、狐の形で、こま板の右端から5cm程ずらして乗せる。

(第2段階)

- ・切る区切り（一こま）は、30回程を一区切りをつける。
- ・一こま分の打ち粉を振り落とす。
- ・切り板の外（上側）に置くか、舟に納める。
- ・この手順で、生地を切り終えるまで繰り返す。
- ・蕎麦は空気にさらすのを避け、乾燥を防ぐために蓋をして保管する。

《 片 づ け 》

- ・作業後は、包丁・こま板・延し棒・木鉢・まな板・麺台・篩・等を綺麗に片づけて終了する。

《 茹 で 》

- ・大きい鍋に湯を張り、沸騰させる。その中に蕎麦をほぐしながら入れる。1回の茹でる量は、1~2人前（150~300グラム）。
- ・入れると、箸で2~3度ゆっくりとほぐす。
- ・一度煮立って来たら、火力を弱める。煮たったからと言って「差し水はしない」こと。
- ・ゆでる時間は、麺の太さにもよるが、50秒~1分30秒程度。
- ・茹で上がった麺をざるであげ、冷水をかけて麺を一度しめる。水を張ったボールに入れてそばを洗う。
- ・最後に綺麗な化粧水（冷水）をかけ、大ざるに移す。

《 盛 り 付 け 》

- ・水洗いしたそばは、水切り用の盆ざるに一掴みずつ移す。
- ・縄れを解きながら盛り付け用のざるに一掴みずつ振り落とすように盛る。

以上

Copyright©Aoyama Gakusha All rights reserved.

掲載の記事、イラストなどすべてのコンテンツの無断複写・転載・公衆通信などを禁じます。