

北海道 札幌

H O K K A I D O
S A T S U M E N

そばの打ち方

※そば粉と繋ぎ（小麦粉）の割合は、ご希望に合わせてご自身で調整してください。



これだけあればすぐ出来ます！

ボウル、マット(ランチョンマット)2枚、
麺棒(40cmくらい)、キッチンスケール(はかり)、
包丁、まな板

手打ちそばの作り方

そば打ちはスピードが大事で、ゆっくり打つと生地が乾いて切れる原因になります。

① 水回し

- そば粉とつなぎをふるいにかけてミックスし、1回～3回に分けて水を加える。外から内へまわす様に混ぜ合わせる。ホロホロ状になるようにまとめる。1度にまとめようとせず、徐々に玉を作っていく。



② こね

- ある程度ホロホロになったら、1度にまとめ上げ、コネながら空気を抜いていく。しっかりコネることで強いコシが生まれる。コネすぎるとまとまりにくくなるので注意。

③ のばし

- 平たくのばす。打ち粉を振り、手のひらで丸くなるように角度を変えつつ中央から外に向かってのばしていく。打ち粉を振って、太めのめん棒で中央手前から押し出すようにのばしていく。30度回しながらこれを繰り返すと丸くなる。厚さは1cm位。また打ち粉を振り、細めのめん棒に持ち替えて、めん帯をめん棒に巻きつけてのばしていく。また打ち粉を振り、角度を90度ずつ変えながらのばしていく。この時、手の位置はめん棒の端に。厚みを一定にする。そして、また打ち粉を振る。横半分にまた横半分に折り整える。上からも打ち粉を振る。



④ 切る

- 生地の下にも上にも打ち粉を振る。小間板を左手で押さえ、包丁を小間板にあて、上から奥へ包丁を押し出すように切る。切り終えたら、くっつかないように手でほぐす。切り終えたそばは、空気にさらさないようラップフィルムをかけるか、固く絞ったふきんをかけて、乾燥しないようにする。



⑤ 茹でる

- たっぷりの沸騰したお湯に、打ち粉をふるい落としそばをほぐしながら泳がせる。一度沸騰したら麺が自分で泳ぐよう火加減を調整する。お好みに茹で上げ(目安:1分～5分)、ざるに上げる。冷水で一気に冷やし、そばのあら熱とぬめりを取るようにもみ洗いをする。氷水にくぐらせると、そばが引き締まり、麺にコシを与えられる。

完成！