

# 簡単！まな板と包丁で作る十割手打ち蕎麦

## 齋藤利恵（江戸ソバリエ）

蕎麦打ちとなりますと、道具は必要、技術も必要となかなか難しいです。

家庭料理の一品のように簡単にできて、しかも本格的なお蕎麦が食べられたらいいなと思っていたとき、「蕎麦は、まだか？」というタイトルの『danchyu』(2015.11) の34～42pに林幸子先生(江戸ソバリエ講師)の簡単蕎麦打ち「家が蕎麦屋になる日は近？」が載っていました。

これはいいと、賛同して簡単蕎麦打ちを研究しましたので、ご紹介いたします。ただし、私は十割蕎麦が好きなのでそのレシピになります。

(ちなみに、同誌「蕎麦屋の粋を識る」は江戸ソバリエ協会の協力記事です。)

### 《材料》

- ・蕎麦粉 200g きめの細かい蕎麦粉
- ・水 粉の半分くらい 100cc～
- ・打ち粉 適量 なければ蕎麦粉

### 《道具》

- ・ビニール袋
- ・木のまな板
- ・麺棒
- ・包丁（刃の長いもの）
- ・金ザル
- ・大きいボウル
- ・大きい鍋
- ・氷水

### 《作り方》

#### 1.水回し・くくり

粉は袋にいれ、水を全部入れる（\*注意蕎麦粉により調整）

袋の口をしっかりと持ち手早くフリフリかき混ぜる。速さがポイント！

袋に空気を入れて振りながら混ぜると水が均一に回りやすい

おから状になるまで混ぜる

蕎麦の粒の大きさがばらばらになってくるので、袋の外から大きさを揃える

大粒のものは指でほぐす。均一に粒が揃うように混ぜ、生地が硬いようなら少量ずつ水を足す。（\*爪などで袋を破かないように！）

もみもみ、もみもみ

ここが生地の状態を見るポイント！



全体がしっとりと大きな一つの塊になるまで混ぜると水回し完了！  
袋から取り出す。



## 2.練り・へそ出し

打ち台（きれいに拭いたテーブルなど）に蕎麦玉を出し練りの作業

粘土をこねるようにして生地にしわや亀裂がなくなって蕎麦玉につやが出てきたら完了のサイン。

中華まんじゅうの形のように生地を中心に集めるようにしながら丸くまとめる。

すべすべつるつる!!



## 3.地延し

延し台の代わりに乾いたまな板、全体に打ち粉を軽くふって蕎麦玉を置く  
手のひらで全体を均等に薄くのばす。

まずは、円周に沿って押さえ、最後に中心を抑えると均一に伸ばしやすい直径 15 cm くらいの円になったら麺棒を使用

中央から向こう側、中央から手前と交互に転がして力は軽く均一に延す。

ある程度、広がったら生地を 90 度回転させて向きを変えて同じ要領で延す。

まな板の角にきれいに四角く延す。

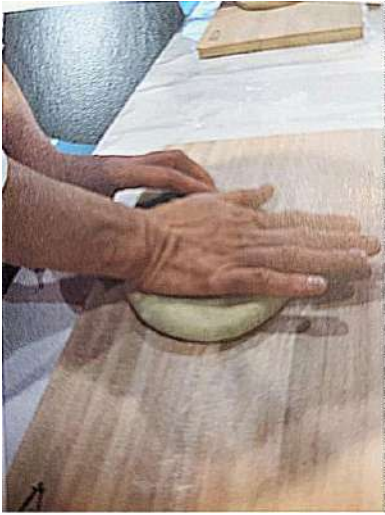
まな板を縦にすると延しやすい。

(注意：まな板に生地がくっつかないように点検しながら延すこと)

まな板にのっている生地を厚さが 1.5 mm の目安で延ばす。

延したら、手前から生地を麺棒に巻き付けておく

全体が均一に薄くなったら延しの完了。



#### 4.切る

まな板に打ち粉をふって、生地を広げ生地にも打ち粉をふって広げ半分に折りたたむ。切れやすいので注意！

二枚重ねのまま（20cm くらい）

表面にも薄く打ち粉をふっておく。（状況に応じてたたみ方を変える）

打ち粉は、重なる部分にはすべてふる。

まな板を横向きにして生地も置きなおす。

幅 1.5 mmの細さを目標に端から切っていく（生地の厚さと同じが良い）

包丁の先のほうから落とすのが、コツ！（包丁が船底型の為）

押したり、引いたりしない。

ゆっくり細く均一をこころがけて 2人分に分け切る

切った蕎麦は一人前ずつラップに取るか、タッパーなどに入れ乾燥を防ぐ。



## 5.茹で方

大きな鍋に湯を沸かし、水を張ったボウルを鍋の横と流しに用意し、グラグラと沸き立って入るところにパラパラとほぐしながら入れてあとは触らないで茹でる。

茹で時間は 1.5 mm で 30 秒。お好みと太さで時間は調整  
ザルで蕎麦をすくい上げて、水の入ったボウルに取る  
いったんザルに上げて、流しのボウルに再度入れ、サラサラ  
と攪拌させてぬめりを取り氷水で締める。  
よく水を切り、盛り付ける。

美味しい、手打ち十割蕎麦の完成！  
自分で打ったお蕎麦は最高に美味しいです。



以上