

富倉そば全書

富倉そば振興会 金井 政弘(江戸ソバリエールシク)

二、富倉そばの打ち方

富倉そばは、長野県飯山市富倉地区に伝わる田舎そばで、オヤマボクチというヤマゴボウの葉脈の繊維をつなぎに使う十割蕎麦です。

オヤマボクチをつなぎに使うと繊維が、そば粉に浸透し、独特のツルツルとしたのど越しの良い食感と腰が強く長いそばが出来上がるので、他に類を見ないそばが出来上がります。

オヤマボクチをつなぎに使う地域はほかにもありますが、富倉そばはさらに打ち方にも食感をよくする工夫が施されています。

干すときに生地の下に引いた新聞紙の見出しが読めるくらい薄く延ばすことやそば粉とオヤマボクチの繊維とを結合させるための打ち方が独特です。



1 道具

- (1) 麺棒: 直径 3.5 cm~4 cm、長さ、120 cm~180 cm、材質は色々
- (2) 延し板: 厚さ約 4~5 cm、奥行き 70~80 cm、幅 150~180 cmの一枚板
- (3) 木鉢: 直径 52~60 cmの柄など
- (4) 包丁: 高さ約 10 cm、切幅 25~30 cmの麺切包丁
- (5) 切板: 奥行き 30 cm、幅 120 cm



2 材料

そば粉(挽ぐるみ粉) 1kg、オヤマボクチ(3~4g)、水500g、
打ち粉(適量)

※目安の割合です。気候や湿度により、加水量は変わります。

打ち手によっては、打ち粉の量なども変わります。



3 打ち方

(1) つなぎの作り方

ア オヤマボクチの葉脈をほぐし、沸騰した湯で、約2分間、菜箸でほぐしながら、煮る。

イ 灰汁を捨てるため、オヤマボクチを箆にとり、煮汁を捨て、ゴミを取りだします。



(2) 水廻し

ア そば粉を木鉢に入れ、オヤマボクチを小分けにしてそば粉の上になじりばめる。

イ 加水しながら、そば粉全体に水をなじませる。(約半分 250cc)

ウ 残りの水を少しずつ、そば粉に練り込むように加えていく。

エ 木鉢についたそば粉を剥がしながら、さらに練り込む。

オ 小さな塊が、栗玉大になり、耳たぶほどの柔らかさになったら、一つの塊にまとめて括る。



(3) 捏ね

ア 捏ね始めは、生地に、オヤマボクチの繊維が見える状態で、岩のようなゴツゴツした状態ですが、捏ね続けていくと徐々に生地からオヤマボクチの繊維が、少しずつ溶けていく。

細かい繊維から消えて見えなくなり、太い繊維は、残って徐々に消えていく。

生地の端を割って繊維が残っていない状態まで捏ねる。生地もツルツルの状態となる。



イ オヤマボクチが消えて無くなり面が出るまで捏ねる。(約40分)

(※)捏ねが甘いと延しの際に麵帯の縁がギザギザになり、つなぎの効果が出ない。

ウ オヤマボクチが消えて無くなり、生地に平均に水が廻りツルツルとした肌触りとなったら終了。

(※)生地にゴムまりのような弾性がでるようになる。



(※)生地を捏ねるにしたがい、オヤマボクチの繊維が徐々に溶込み、見えなくなり、面がでる。(左→右)

エ 生地の空気を抜く。生地のしわを取り、鏡餅状にする。(丸い玉の両端に手のひらをあて転がす。

(4)延し①

ア 延し板に打ち粉を撒き、まんべんなく掌でならす。

※地延し(手である程度の大きさ(直径30cm)まで延しても良い。

イ 生地を回転させながら、麵棒で中心から、外側に向かって押出す。

(直径約40cm厚さ1cm程度)

(5)延し②

ア 丸く延した生地を麵棒に巻きつける。

イ 延し板に軽く打ち粉を薄く撒き、手のひらでならす。

ウ 生地を巻きつけた麵棒の中央部に手のひらをあてて、力を加えながら、転がす。広げると力を加えた中央部が伸びる。

エ 90度、時計回りに回転させて、右から左へ生地を広げる。

オ 生地の斜め左45度の手前から、麵棒で生地を巻き取る。

カ ウ～オの作業を繰り返す。

キ エの作業が終わる度に厚さと丸さを確認し、麵棒で補正しながら延していく。



ク 厚さ15mm程、直径60cmになったところから、生地を巻きつけた状態で、麺棒を持ち上げて、上から、たたいて、オヤマボクチとそば粉の結合を促し、薄く大きく延す。

(巻く→押しながら回転→叩く→広げる→形の補正の繰り返し)

ケ 薄さ0.8mm以下、大きさ、直径約110cm以上

(※)後記(6)で下に敷いた新聞紙の見出し文字が読める位まで延すのが良いとされる。



(6) 干し

ア 生地を和紙(新聞紙)の上に広げて、乾燥させる。

(30~40分程度)

※和紙は、生地の下を水分を吸収させる。

イ 干しの完了は、生地の縁が白く乾いて、縁が上に反り返ってくる程度が目安。

表面は触った手に水分が残らない程度が目安。

(※)オヤマボクチの繊維が入った生地は、水分が多いと繊維が切れず、乾きすぎると、折れやすくなるので、適度な硬さにする必要があります。



(7) タタミ

ア 生地に打ち粉を薄っすら撒き、奥に向かって半円状にたたむ

イ 奥から手前にたたむ

ウ さらに手前から奥に向かって山折れの線が重ならないように手前で止める。

(8) 切り

ア まな板に打ち粉を引く。

イ 折りたたんだ生地をのせる。

ウ 左手で山折れをつぶさないように注意しながら押さえ、奥に向かって包丁を押しながら、下す。

エ 左手の親指を包丁の側面にあてながら切り、手をずらす。

(※)人差し指を外側に向ける。





5 茹で

- (1) 大鍋に湯を沸かし、沸騰したお湯にそばをほぐしながら入れ、いったん湯の温度が下がりますが、再度沸騰し、そばが踊りだしてきたら、1分ほど茹でる。(全体で1分30秒程度)
- (2) すいのうざるですくい上げ、冷水をはったボールにあけ、よく洗いながらあら熱を取る。
- (3) 氷水で、締め、水を切り、笹にポッチ盛にする。