

# 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ック)

## 四、オヤマボクチの作り方

### 1 概要

摘み取った葉をつなぎに使う繊維だけを残す作業

- ①葉の分解→②乾燥→③揉み込み→④煮沸→⑤洗い
- (②～⑤は繰り返し)

そば粉に良く馴染むオヤマボクチは、細かい繊維だけを残し、フワフワで灸百草のような状態になる。



### 2 摘み取り

- (1) 春から夏へと成長したオヤマボクチの葉を摘み取る。

最大長さ 30 cm幅 15 cm程に成長する。

主脈からそぎ取るように収穫すること

- (2) 乾燥前作業

主脈、側脈の硬い茎をなるべく取り除き、柔らかい細脈の部分だけを残す。



### 3 乾燥

細脈の裏に茸毛がある。この繊維がつなぎとなる。

この部分をメッシュ袋に入れる等して、天日で干してカリカリに乾燥させる。銀色のシートの上で乾燥させると早い。





#### 4 揉みこみ

(1) 乾燥させた葉を笊に入れ、塊にして揉み込む

揉み込みにより、細脈と葉身が、切り離され、細脈の繊維だけが残り、葉身は、ゴミとなる。

笊を使って、下にバットを置き、笊にオヤマボクチをすり込ませるようにして、ごみを篩う。

なるべく丁寧に茎やゴミを取り除き、後処理がスムーズにできるようにする。

(2) なるべく細かくフワフワとした状態になるまで揉み込み。



①左上→②右上→③左下→④右下



①煮る→②洗い→③ゴミ取り→④乾燥を繰り返す。左上が処理前、右上が3回目処理後

5 煮る。

(1) ゴミが大方なくなったら、灰汁を抜くため、大鍋で、1時間程煮る。

(2) 煮あがった後、ざるにあけて

て、冷水で洗う。

この時もゴミをなるべく拾う。

(3) 洗った後、しっかり絞り、水分を取る。

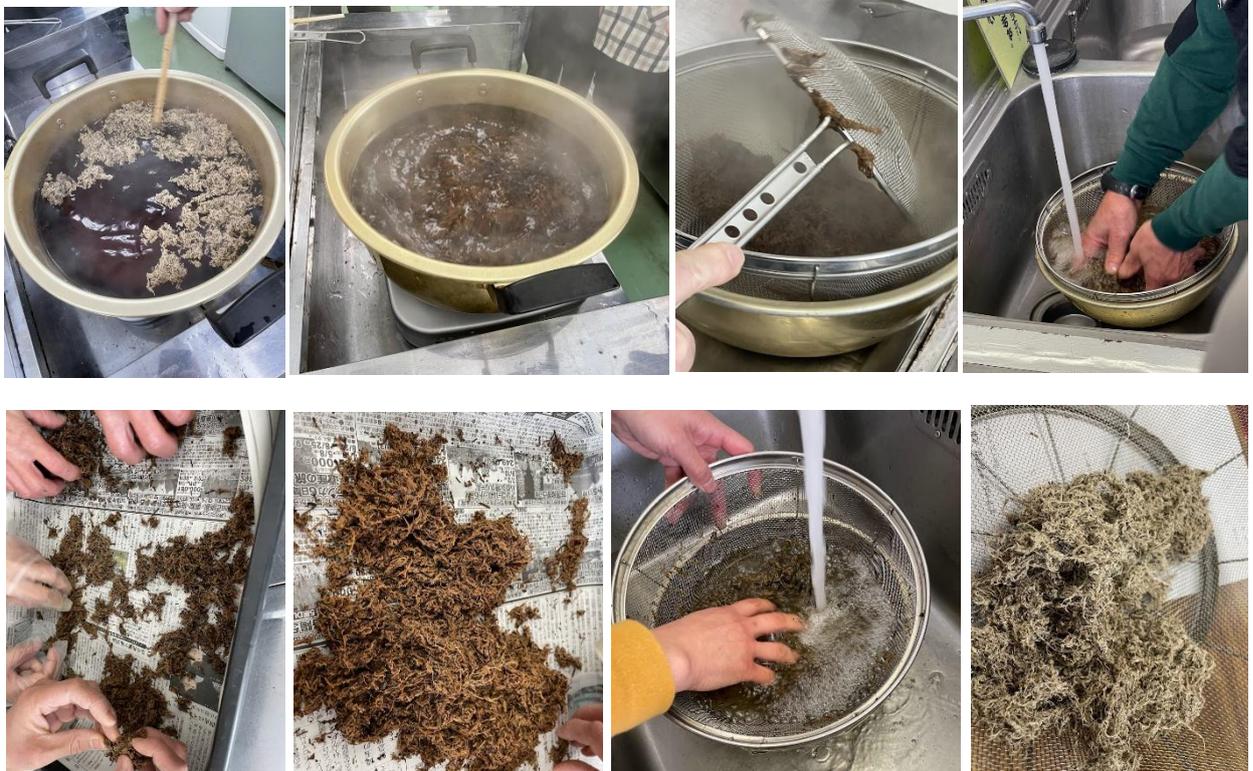
(4) 水分を取ったオヤマボクチは、ゴミを取りながら、ほぐす。

(5) ほぐしたオヤマボクチを乾かす。

(6) 乾いたオヤマボクチをざるにおいて、擦りながら、さらにゴミを取る。

※(1)～(6)作業を繰り返す。

(7) 灸百草のようになってきたら完成



左上から

①1時間ほど煮る。

②煮詰まってきたら

③ざるにあける。

④水洗いで灰汁を取る。

⑤バットにとってごみを取り除く

⑥水で洗って乾燥

## 6 参考

- ・煮る回数は、灰汁の色、1回目は、濃い茶色ですが、透明になってきたら、OK。
- ・重曹を少し入れることにより、灰汁が早く抜けるとのこと。

以 上