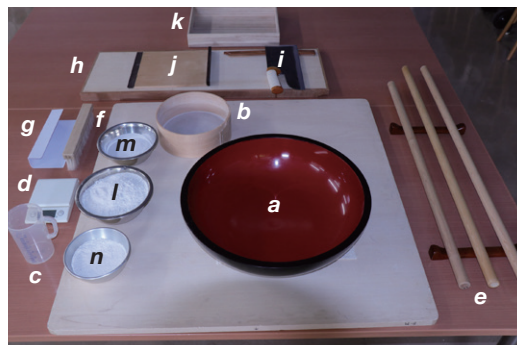


How to Make Soba

蕎麦の打ち方

TOOLS

a	木鉢	kibachi : mixing bowl
b	篩	furui : sieve
c	計量カップ	keiryo cup : measuring cup
d	量り	hakari : kitchen scale
e	麺棒	menbo : rolling pins
f	刷毛	hake : cooking brush (cooking broom)
g	ちりとり	chiritori : dustpan for collecting dried buckwheat flour
h	切り板	kirita : cutting board
i	包丁	hocho : knife
j	小間板	komaita : cutting guide board
k	容器	yoki : container

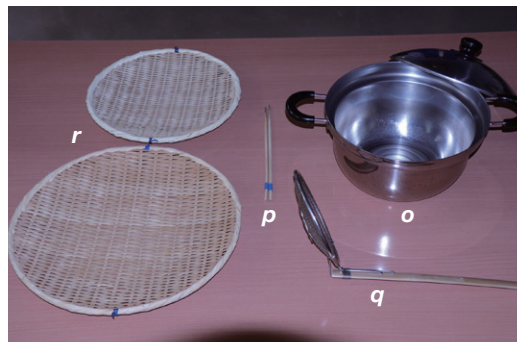


FLOUR

l	蕎麦粉	sobako : buckwheat flour
m	つなぎ	tsunagi : wheat flour as binder
n	打ち粉	uchiko : dried buckwheat flour
	水	mizu : water

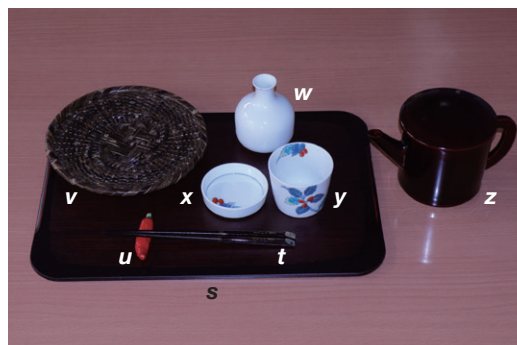
TOOLS

o	鍋	nabe : pot
p	箸	saibashi : cooking chopsticks
q	揚げ笊	age zaru : frying colander (deep-fry skimmer)
r	ため笊	tame zaru : bamboo strainer



SERVING WARE

s	うるし盆	urushi bon : lacquered tray
t	箸	hashi : chopsticks
u	箸置	hashi oki : chopstick rest
v	笊	zaru : bamboo strainer (for serveware)
w	つゆ徳利	tsuyu tokkuri : sauce bottle
x	薬味皿	yakumi zara : condiment dish
y	猪口	choko : dipping cup
z	湯桶	yuto : pitcher for soba-yu



1

FURUI: Sieving

〔 篩い 〕

Put the buckwheat (and wheat) flour into a mixing bowl using a sieve.

粉を鉢に篩に入れてよく混ぜます。



2

MIZUMAWASHI: Mixing water with flour

〔 水回し 〕

Mizumawashi means to evenly mix the buckwheat flour and water. Swift, rhythmical hand motion is the key.

水回しは、鉢の中で粉に水分をまんべんなく混ぜることです。素早い手さばきが必要です。

1. Prepare water, half amount of the flour, and add the two thirds of the water to the flour and mix with your fingers.

①粉の半分量の水を用意して、その 3 分の 2 を粉に注ぎ入れて、両手の指で攪拌します。



2. Continue to mix well after adding a half of the remaining water.

②残りの水の半分くらいを注ぎ入れてさらに攪拌します。



3. If necessary, add a small amount of water to adjust the firmness of the dough. The dough should be as soft as your ear lobe.

③少量の水を加えて、ちょうど良い固さの生地になるようにします。



3

NERI: Kneading

〔 練り 〕

Neri means kneading the dough to an even texture.

練りは、生地全体を均一な状態にすることです。

1. Bind the pieces of the dough into one and knead until it has a smooth, polished surface.

①一つの塊にまとめて、ツヤが出るまでしっかり練り込みます。



2. Tuck the outside part of the dough inward, little by little, and then rotate a little. Repeat this motion until the entire folded parts look like flower petals. As these petals resemble kiku (chrysanthemum), this process is called Kiku-neri (chrysanthemum-kneading).

②周囲の肉の一部を生地の中心部へ折り込む動作を、生地を少しずつ回しながら続け、生地に花びらのような模様をつくります。菊の花のような模様がでるので「菊練り」と呼びます。



3. Carefully squeeze in the petals toward the center so that the center sharpens and the dough becomes a cone. Then flatten the dough from the top of the cone to turn into a disk. This is the final process using the mixing bowl.

③花の模様の部分を締めこむようにして尖がらせませます。きちんと尖ったら、上から押さえて丸餅のような形にします。これで鉢を使った作業の終了です。



Work with Noshi-dai (Flattening Board) 【延し台の作業】

Noshi means to bring the dough to even thickness.

延しは、生地を均一の厚さにすることです。

4

JINOSHI: Flattening of the Dough

〔 地延し 〕

Place the dough on to a flattening board. Spread a little buckwheat flour on the top and bottom of the dough. Flatten the dough by hand from outer surrounding area in the circular motion until it becomes an 1-cm thick disk.

生地を延し板の上に乗せ、上と下に打ち粉を振ります。生地の周囲を手で押さえて薄くしていき、厚さが1cm 位の円盤形にします。



5

MARUDASHI: Rolling to Make a Thinner Disk

〔 丸出し 〕

Use a roller (shorter rolling pin if you have multiple rollers) to make the dough thinner. Roll in various directions until the dough becomes a 5-mm disk.

麺棒（短い方の「延し棒」）を生地の上で転がしてさらに薄く延していき、厚さが5mm 位の円形にします。



6

YOTSUDASHI: Rolling to Make a Flat Square Sheet

〔 四出し 〕

Yotsudashi means to change a disk to a square sheet.

円形の生地を四角形にします。

1. *Sprinkle additional buckwheat flour over the dough and wrap the dough to a roller from the closest part to your body (if you have multiple pins, use longer one). Roll the wrapped dough away from your body, using both arms. Then, return the roller to your body. Repeat the same motion several times.*

①円形の生地に打ち粉を振って、麺棒（長い方の「巻棒」）に巻きつけます。巻いた生地を両手で前へ転がしては手前に戻してくるという動作を何回かくりかえします。



2. When finished rolling several times, turn the direction of the roller by 180 degrees and unwrap the dough. Wrap the dough to the roller from the part closest to your body (which should be the opposite side of where you started wrapping in the first round). Use both arms to roll away from your body several times. Then, turn the roller by 90 degrees and unwrap the dough from the roller. Wrap the dough to the roller from the closest part of your body and roll again. Lastly, turn the roller by 180 degrees and repeat unwrapping, wrapping, and rolling. By repeating the same motion from four directions, the round dough becomes a perfect square.

②終わったら 180° 向きを変えて生地を開き、先ほどとは反対側から同じように生地を巻きつけて両手で前へ転がして戻すという動作を行います。次に 90° 向きを変えて開き、同じように巻きつけて転がします。最後に 180° 向きを変えてもう一度同じようにします。すなわち、同じ作業を四方向から行えば、歪んでいないバランスの良い四角形になります。



7

HONNOSHI: Finishing

〔 本延し 〕

1. Find the thicker area and roll to evenly flatten the dough. While doing so, try to keep a perfect square shape. Continue the motion until the dough becomes 1.5-2 mm thick.

①延し棒を転がして、肉の厚いところを薄くしながらきれいな四角い形に整えていきます。最終的には 1.5 ~ 2mm 位の厚さにします。

2. Wrap the flattened area to the roller. When you wrap the near and far ends of the dough to separate rollers and gradually move directions, you can work with a large squared dough on a small board. This is the merit of using multiple rollers.

②延し終わった部分は巻き棒に巻いていきます。手前と先の方を別々の巻き棒に巻いておき、少しずつ場所を変えていけば、狭い延し板の上でも大きな生地も延すことができます。ここが麺棒を使う利点です。



8

TATAMI: Folding

〔 畳み 〕

Fold the dough by sprinkling buckwheat flour over it. There are various ways to fold the dough. A popular method is to fold to the side once, and then fold over twice upward. This makes the dough 8 layers thick.

延し終わった生地に打ち粉を振りながら畳みます。畳み方にはいろいろな方法がありますが、横へ1回、上に2回畳んで、計8枚畳みにするのが一般的です。



9

KIRI: Cutting

〔 切り 〕

Basic rule is to cut the dough to the same width as its thickness.

切りは、延した生地の厚さと切り幅を同じくらいにするのが基本です。

1. Sprinkle buckwheat flour over a cutting board and place the folded dough. Sprinkle the flour over the dough as well.

①切り板の上に打ち粉を振って畳んだ生地を乗せ、生地の上にも打ち粉を振ります。



2. Place Komaita onto the dough and use it as a ruler as you cut the dough by a knife. The width of soba can be adjusted by tilting a knife onto the Komaita. When you tilt a knife in the same angle, the soba becomes same width. Rhythmical motion of the knife is a highlight of this process.

②小間板を乗せて、これを定規にしながら包丁で切っていきます。切り幅は、包丁を少し傾けて「小間板」をずらすことで調整します。いつも同じ角度で包丁を傾ければ同じ太さになるというわけです。また、庖丁のリズミカルな動きが見所です。



3. When you cut a certain amount of the soba, pick them up, shake off extra flour and place the soba into a container. Gently shake the soba to completely remove the extra flour from the soba. The flour bonds soba in boiling water, and make water milky - not preferable for cooking the soba.

③ある程度の量を切ったら麺を持ち上げて、余分の打ち粉を振り落として、容器に納めます。打ち粉をしっかり落としておかないと、茹でたときに蕎麦どうしがくっついてしまったり、茹で湯がすぐに濁って茹でにくくなったりします。



How to cook Soba 【蕎麦の茹で方】

10

YUDE: Boiling

〔 茹で 〕

When boiling the soba, its thickness and width should be taken into account.

蕎麦の茹で具合は、これまでの延しの厚さや切り幅の均一性に関係します。

1. Boil plenty of water and put the soba into a pot.

①多めの茹で湯を用意して沸騰させ、打った蕎麦を湯の中に入れます。



2. As the water temperature declines by putting the soba in, bring the water to boil immediately. Boiling time differs depending on the soba's thickness. Once the water is boiled again, regular slim soba should be boiled only up to 20 to 30 seconds.

②蕎麦が入ったことでいったん鎮まった湯をできる限り早く再沸騰させます。茹で時間は麺の太さで異なりますが、普通の細い蕎麦なら再沸騰後 20～30 秒くらいです。

3. Pick up boiled soba by using a colander, and immediately rinse it with cold water.

③茹であがった蕎麦を笊などで引き上げ、すぐに冷たい水で冷やしてからよく洗います。



Drain water well from soba and place it to a dish in small pieces. By separating soba in small portions, your guest can pick up the soba easily and enjoy it smoothly. Such consideration for the guest is important in offering the soba.

洗った蕎麦の水をよく切って、食器に盛り付けます。食べやすいように少量ずつに分けて盛りつけます。食べる人へのきめ細かい気配りも大切です。



*Planning : Edo Sobalier Society
Guidance : Kyoko TERANISHI
English translation : Yoko OWATARI
Cooperation : Kanagawa Society of Edo Sobalier
Design : nomo-gram*

企画：〔特定〕江戸ソバリエ協会
指導：寺西恭子（江戸ソバリエ講師）
英訳：大渡陽子（江戸ソバリエ）
協力：江戸ソバリエ神奈川の会
デザイン：ノモグラム