

# 蕎麦会

手打ちそば体験教室テキスト  
【初心者用】

そば打ちの流れ



美味しい蕎麦を打つ秘訣は、楽しく・優しく打つことです。

『美味しゅうなれ、美味しゅうなれ』と蕎麦に声を掛けながら打ってみてください、きっと美味しい蕎麦が出来ます！！

朝ドラ“カムカムエヴリバディ” より

文責 蕎麦会 会長 吉田 進

# 蕎麦打ちの流れ

蕎麦会

## 道具

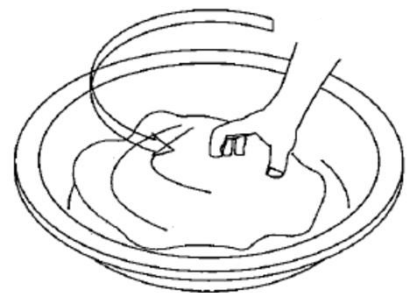
- 1.木鉢 2.包丁 3.麺棒(延し棒:1本・巻き棒:1本) 4.駒板  
5.ふるい(40目) 6.粉ブラシ 7. タオル 2本(手拭き用・鉢清掃用の濡れタオル)  
8.ビニール袋(切屑用・粉用・乾燥防止用)

## 材料

- 1.そば粉 : 500g 2.小麦粉(中力粉) : 200g 3.水 : 350ml  
(粉総量の50%)

## 水回しの準備

- 1 計量した蕎麦粉、小麦粉を粉ふるいで木鉢にふるい入れる。  
(ふるう時は、親指のつけ根に篩をぶつける様にす)
- 2 篩の粉は刷毛で処理する。
- 3 手で粉をよく混ぜる。(30回ほど混ぜる)



## 水回し

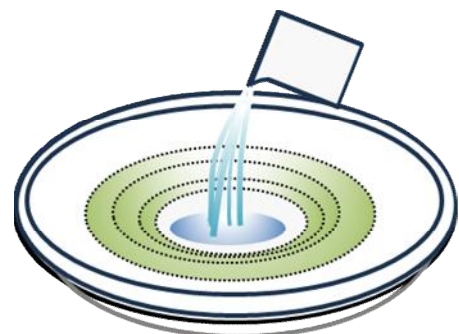
《 木鉢の中で粉に水分をまんべんなく混ぜる工程 》

### 【1回目の加水】

1. 蕎麦粉の中心部分を開けて、用意した水の約6割程度(200ml)を木鉢の中心に入れる

【水の残量=150ml】

2. 指先で鉢の底をこするように、手を大きく回すように動かして混ぜます。



(1)

- 指先だけを使い、手のひらには粉を付けないようにします。



- 指を大きく広げて混ぜます、指の間を粉が通るように混ぜます。

指は大きく  
ひらいて混ぜる

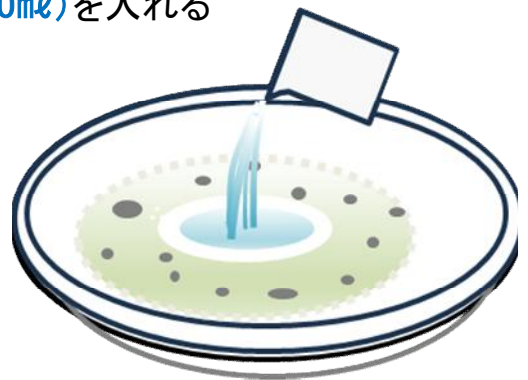
3. 『あおり』の動作でさらにまんべんなく混ぜる。
  - ・鉢の手前から向こう側へ3往復程度混ぜる。
  - ・手前の粉を向こう側へ押しやり均等に混ぜる。( あおり:両手で下から上え、粉をかき上げる動作 )



4. 『もみて』の動作で大きな塊が無くなるまで動作を繰り返す。

## 【2回目の加水】

1. 粉の中央を開けて、残った水の6割程度 (90mℓ) を入れる  
【水の残量=60mℓ】



- ・1回目の加水と同様に  
「手を内回し(外回し)」⇒「あおり」の順の  
に行い、【小豆大】になるまで繰り返す。  
【小豆大: 直径6～10mm大】

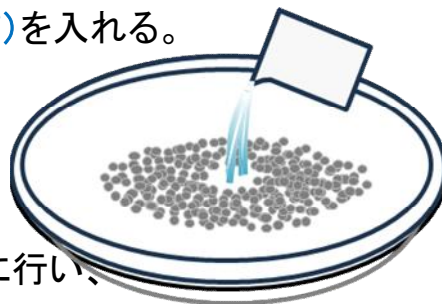
- ・こまめに指先についた粉を落としながら行います。

メモ欄

### 【3回目の加水】

1. 粉の中央を開けて残った水の約8割(50mℓ)を入れる。

【水の残量=10mℓ】



2. 2回目の加水と同様に

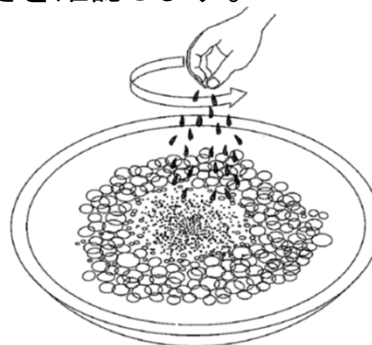
「手を内回し(外回し)」⇒「あおり」の順に行い、  
【そら豆大】になるまで繰り返す。

【そら豆大:直径20～30mm大】

- ・ほとんどの塊が直径30mm程度になれば完了です。
- ・空豆大になった塊を3～5個まとめて、硬さを確認します。
- ・硬ければ、ふり水で調整します。



「ふり水」は少量ず



- ・塊を集めて押しつぶしながら『1つの塊』にします。

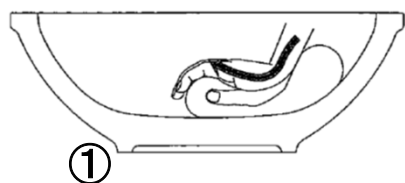
## 練り

《 木鉢の中で生地を練り上げる工程 》

1. 足は肩幅程度に開き、木鉢から少し離れて立ち、体重を乗せながら練ります。

- ・練りこむ前に、蕎麦の塊の“艶”を確認してください。

- ・生地先端の方を掌で延し、延した部分を巻き込むようにして中心に折り込みます。これを繰り返します。



①



②



③

(3)

- 途中で、一度手を洗います。  
(手に着いた乾燥した蕎麦を洗い流すため)

- 蕎麦の肌を見て、全体に粘りつつやが出てきたら完了です。

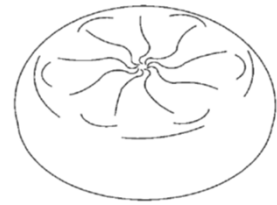
---

## 菊練り

---

《 生地の中の空気を抜きながらつやを出す工程 》

- 蕎麦の生地を立てて左回りに回転させながら、周囲を中心に向かって順に押し込むように、1～2週分練ります。
- 徐々に力を抜き、形を整えていきます。
- ヒダが中心に集まった状態になれば完了です。



---

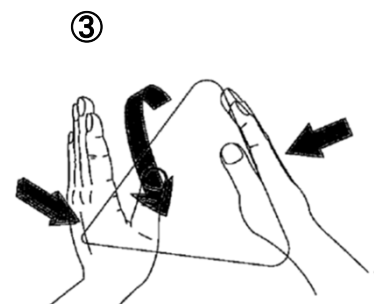
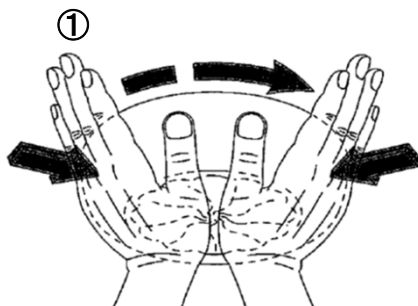
## でっちあげ

---

《 蕎麦生地を円錐形に絞る〈へそだし〉を経て円盤状に整える工程 》

- 【へそ出し】を行います。

- そば玉を立てて両手で支えまる
- 立てた状態で両手で手前に絞るように押しつつ転がし中心部の空気を抜きながら手前を円錐形に絞っていく
- 生地を横向きにして木鉢の中で転がしながら頂点をとがらせる



(4)

2. 円錐の頂点を上に向け、上から押しつぶす。
3. 少しつぶれてきたら両手を重ねて、そば玉をさらに押しつぶして円盤状にする。

【直径 17cm～18cm】

4. 蕎麦を木鉢から、延し台に移し乾燥を防ぐため、ビニール袋で覆う。
5. 木鉢の作業終了です。
  - ・木鉢を濡れたタオルで汚れを綺麗に拭き取ります。
  - ・木鉢を片付けて、延し台を『粉ブラシ』で掃除します。

---

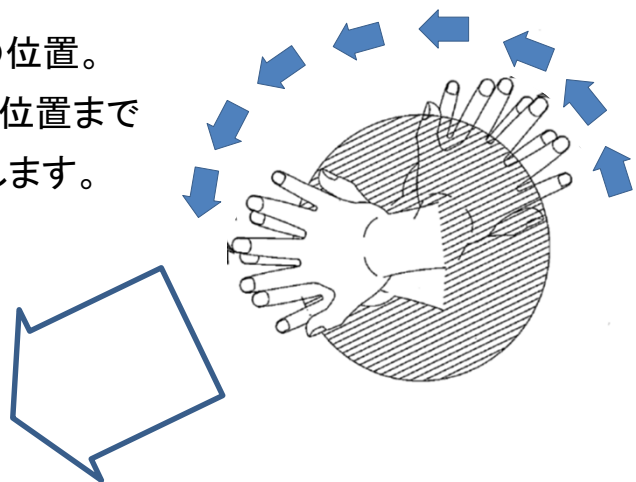
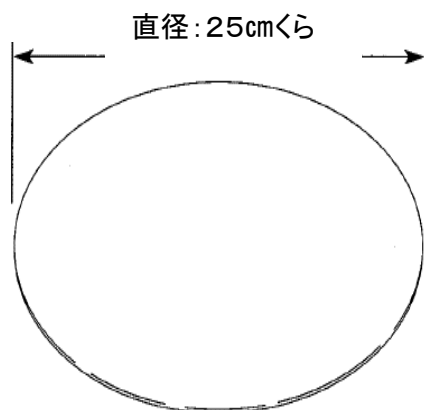
## 鏡だし

---

### 《 手で延し広げる工程 》

1. 延し台に打ち粉を円形に振り、上からも打ち粉を少しふります。
2. 両手を重ねてそば生地の上にのせ、押しつぶしながら延していきます。

スタートは2時くらいの位置。  
ここから10時くらいの位置まで  
小刻みに動かして延します。



## 丸出し

《 延し棒を使って生地を丸く薄く延していく工程 》

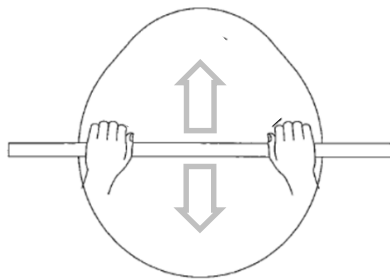
1. 延し棒を使って生地を延していきます。

① 麺棒の両端をもって押さえこむ様に延してゆく。（俗称：ユタンポ）



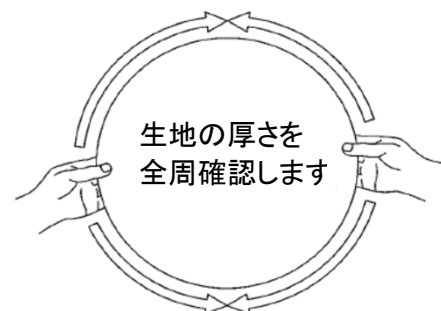
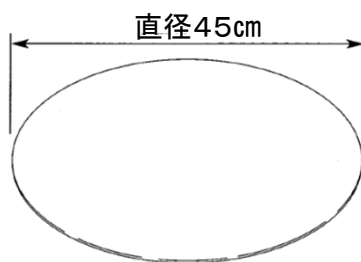
※ ①、②を2回行います

② 麺棒を上下に5回程度動かしながら延していきます。



- ・5回程度上下したら30度程度回転させながら延していきます。（30度：時計の文字盤で5分）
- ・12回で一周します。

③ 直径45cmくらいになるまで繰り返します。



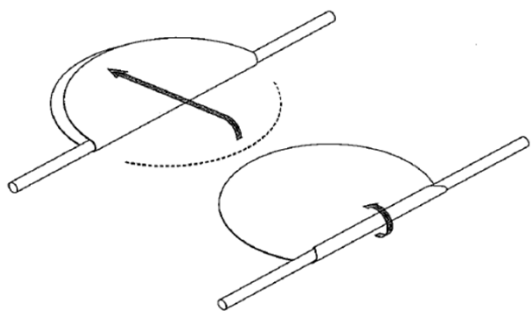
## 四っ出し

《 丸く延した生地を四角形に延す工程 》

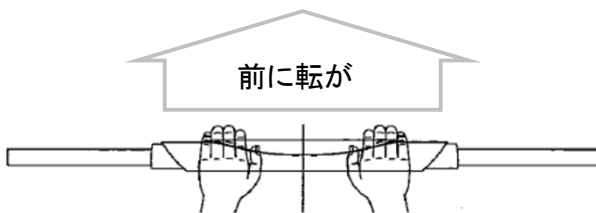
1. 丸出した生地、全体に打ち粉をふります。

(6)

2. 生地を巻き棒に巻き取ります。



3. 力を入れず巻き棒ごと  
前に転がします。



手はこの位置から両手を中央に向かって動かし  
ながら、前方に転がしていきます。

両手が当たったら、両手を重ねて転がします。

4. 延し台の中央付近まで転がしたら、そのまま自分のほうに引き戻します。

---

### 【一つ目のかどを出す】

---

1. 【3.】と【4.】を5回行います。

・一回ごとに、生地を広げて形を確認しながら進めます。

---

### 【二つ目のかどを出す】

---

1. 巻き棒ごと生地を180度回転させ手前に置きます。

2. 生地を向こう側に広げて、全体に打ち粉をふります。

3. 手前から巻き棒で生地を巻き取ります。

3. 巻き棒ごと前に転がします。

延し台の中央付近まで転がしたら、そのまま自分のほうに引き戻します。

【3回、繰り返します】

---

### 【三つ目のかどを出す】

---

1. 巻き棒ごと生地を90度回転させ延し台の右端に置きます。

2. 生地を左側に広げて、全体に打ち粉をふります。

3. 手前から延し棒に巻き取ります。

4. 2～3回延して角を出します。

---

### 【四つ目のかどを出す】

---

1. 巻き棒ごと生地を180度回転させ手前に置きます。

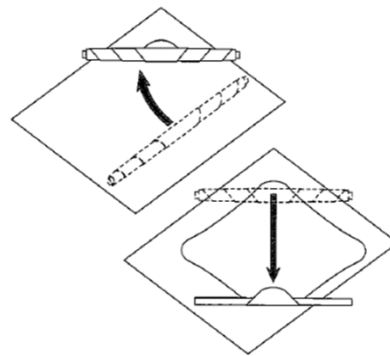
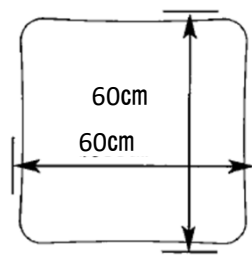
2. 生地を向こう側に広げて、全体に打ち粉をふります。

3. 手前から延し棒に巻き取ります。
4. 2～3回延して角を出します。

### 【四つだしの最終工程】

巻き棒を延し台に対して45度斜めに置き  
向こう側から自分のほうに生地を広げます。

2. 広げた寸法は60cm×60cm程度  
が理想です。



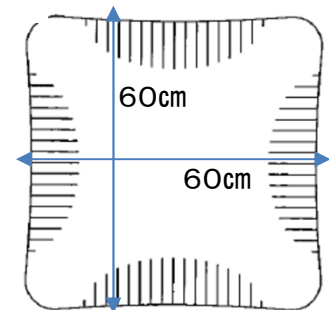
## 肉分け・幅だし

《 生地の子縁のほうが厚くなっているため、この厚さを均一にする工程 》

1. 肉分けと幅だしを同時に行います。

①図1の斜線の部分が厚くなっています。

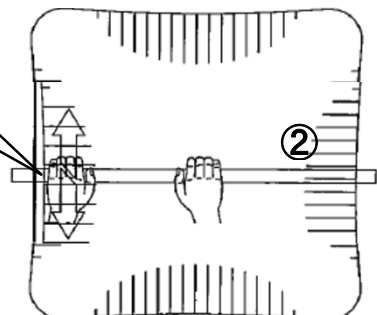
図1



②図2のように、麺棒を上下に何度も転がします。

厚みが均一になり、同時に生地の子縁が  
まっすぐになります。

図2

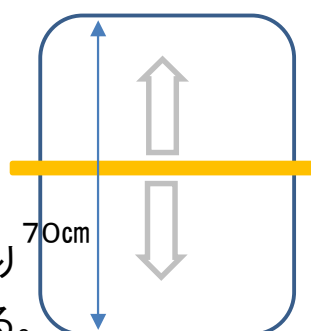


②の箇所も同じように行います

縁がまっすぐ  
になる

③幅だし

麺棒を上下に動かして  
70cm程度まで延す。

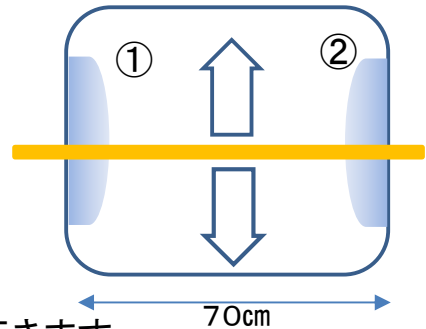


④生地を巻き棒に巻き取り  
生地を90度回転させる。

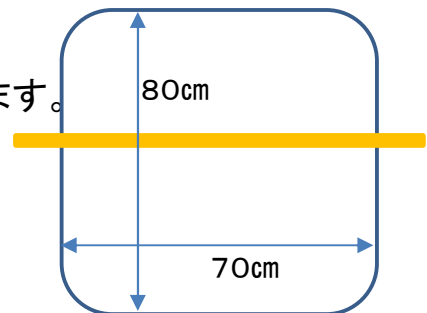
## 本延し

《 延しの最終工程 》

- ①、②の箇所の肉分けを行います。  
麺棒を上下に何度も転がし  
厚みを均等にします。



- 麺棒を上下に転がしながら生地を延して行きます。
  - ・厚さ2mm程度を目安として延して行きます。
  - ・出来上がりの大きさは70cm角程度になります。

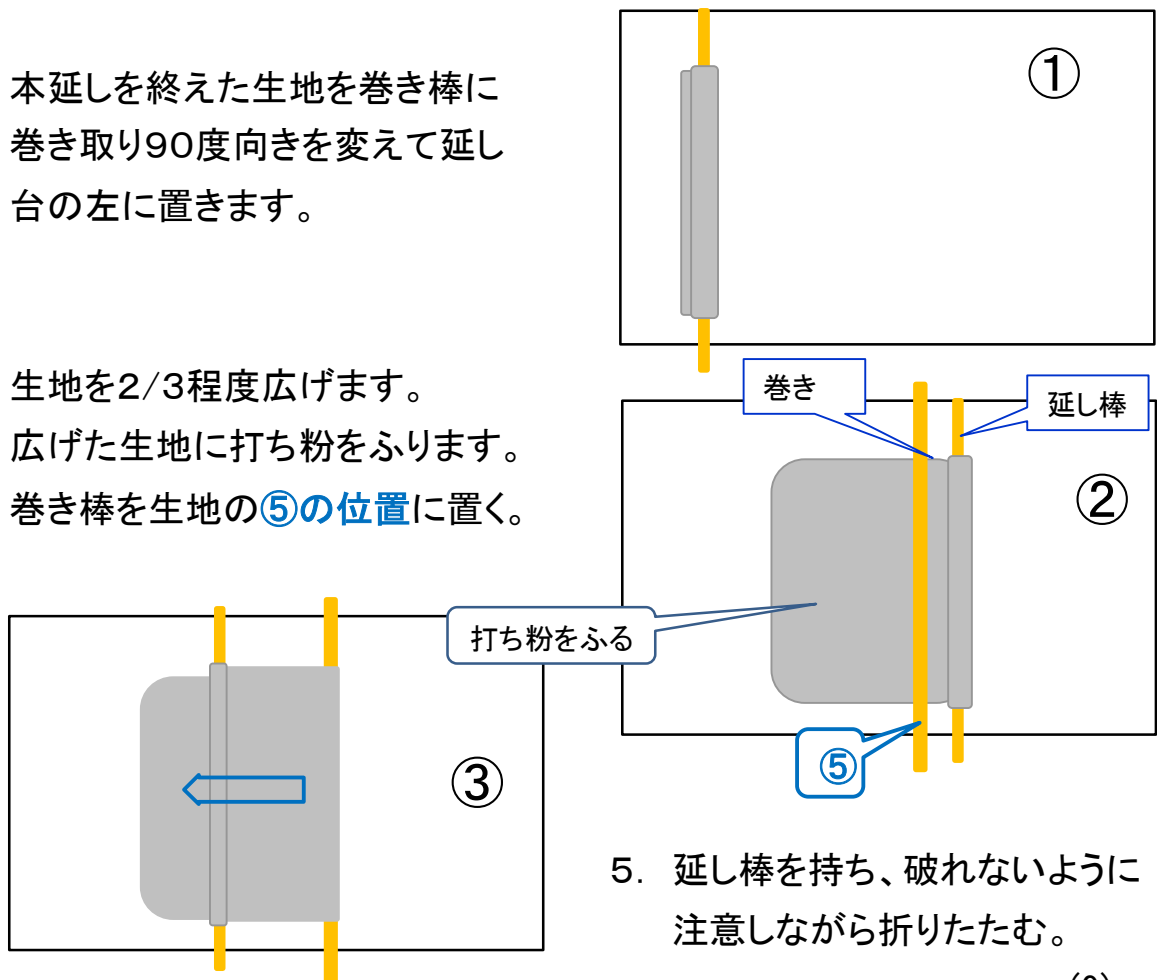


メモ欄

## たたみ

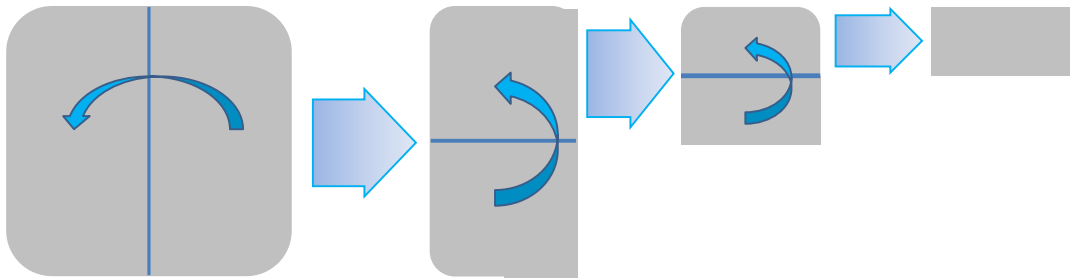
《 延した生地を折りたたむ工程 》

- 本延しを終えた生地を巻き棒に  
巻き取り90度向きを変えて延し  
台の左に置きます。
- 生地を2/3程度広げます。
- 広げた生地に打ち粉をふります。
- 巻き棒を生地の⑤の位置に置く。



- 延し棒を持ち、破れないように  
注意しながら折りたたむ。

### ・生地たたみ方



---

## 切り

---

《 生地を麺状に切る工程 》

---

### 切りの準備

---

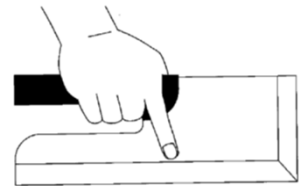
1. 切り板を延し台に置き、折りたたんだ蕎麦の大きさに合わせて打ち粉を敷く。
2. おりたたんだ蕎麦を切り板の上に置く。
3. 包丁枕を延し台に置き、包丁をセットする。

---

### 包丁の握り方

---

- ・ 人差し指を伸ばし、包丁の腹にあてて握ります。

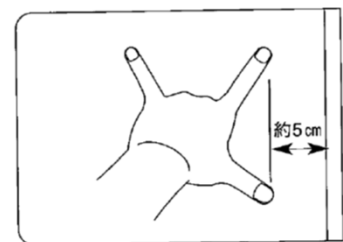


---

### 駒板の押さえ方

---

- ・ 生地の右端に揃えて駒板を載せます。
- ・ 中指と薬指を折り曲げ、親指・人差し指・小指を大きく広げて駒板の中央付近を押さえます。



---

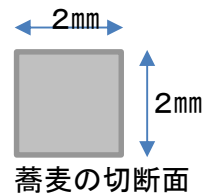
### 切りの姿勢

---

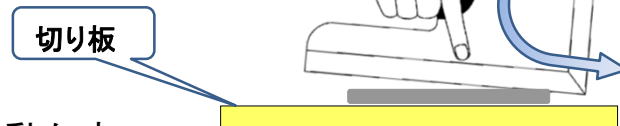
- ・ 包丁を駒板と生地の右端に当てます。
- ・ 『包丁・手首・ヒジ・肩』が一直線になるように構えます。
- ・ 足は肩幅に開き、体の角度を切り板に対し約30度開いて立ちます。
- ・ 視線は包丁の先端を見ます。

## 切 り

- ・最初に生地先端を3～5mm程度入り落とします。(切屑)
- ・役2mm幅に切っていきます。

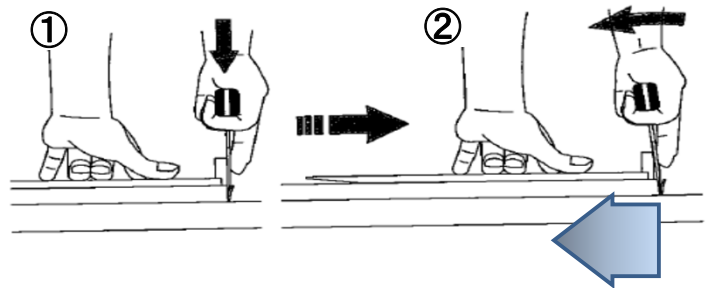


①: 包丁を駒板に沿って垂直に切り落とします



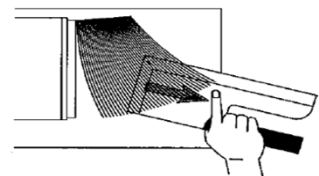
②: 包丁を少し倒して駒板を動かす。

(駒板が動いた幅が蕎麦の幅になります。)



## さばき

1. 25本程度切ったら、切った蕎麦を切り板の右側にずらす。
2. 包丁を蕎麦の下に差し込み、  
手前に包丁を引出しで切口を広げる。
3. 包丁は包丁枕の上に戻す。



4. 切った蕎麦を右手で切り板の端までずらし、輪になっている側を  
左手で持ち上げて打ち粉を落とす。
5. 下になっている側を右手で持ち、打ち粉を落とす。

6. 左手で生船を押さえながら、右手で  
蕎麦を生船に入れる。

生船の左側から順に入れ



メモ欄

---

---

## 後片付け

---

1. 切り板の打ち粉、切屑を粉ブラシで払い落とします。
2. 駒板・包丁についた粉を粉ブラシで払い落とす。
3. 包丁に着いた生地をスクレーパーで落とす。
4. 切り板を片付けます。
5. 延し板に残った「打ち粉」「切屑」を集めて、篩にかけて、それぞれをビニール袋に入れる。
6. 延し棒、巻き棒は乾いたタオルで粉を拭き取る。

**美味しいお蕎麦の出来上がりです！！**

## メモ欄

## 蕎麦の茹で方

1. なるべく大きな鍋を用意して  
たっぷりの水を入れて沸騰させます。  
(3ℓ以上の鍋が理想です)
2. そばを入れる直前にふたをはずして  
蕎麦をバラバラと静かに入れます。
3. 蕎麦はいったん鍋底に沈み、すぐに動き始めます。  
そうしたら箸でやさしく広げる様に一度か二度混ぜます。
4. 再び沸騰するのを待ちます。  
沸騰したら、火力を調整しながら茹でて下さい。  
(再沸騰してから40秒で茹で上がります)
5. 蕎麦をすくいあげてザルに取ります。
6. 水を入れたボウルにザルごと浸し  
水を流しながら洗います。  
(優しく蕎麦を回しながら洗って下さい、10～15秒程度  
で蕎麦は綺麗になります)
7. 洗い終わった蕎麦をザルに取ります。
8. せいろ等に盛り付けて  
お召し上がりください



