



二八蕎麦を打ってみます。  
蕎麦粉 800 g  
つなぎの小麦粉（中力粉） 200 g です。

今回の蕎麦粉は会津の桐屋さんの粉。  
つなぎは日清製粉の「鶴」です。

デジタル秤で正確に計ります。



蕎麦粉とつなぎを合わせて手で混ぜたら、ふるいをかけ、鉢に移します。  
均一になるように心がけます。

水は蕎麦粉とつなぎを合わせた重量に対して  
43%~45%ぐらい加えますが、蕎麦粉の粒径や  
含水率、保存状況、気温、湿度で変わりますので  
最初は手探りになります。  
（この蕎麦粉は経験上 41%で充分でした。）

まずは用意した水の半分ほどをぐるりと、なるべく  
広範囲に注ぎます。  
鉢の肌には水が着かないようにします。

五本の指を熊手のように立てて指先でかき混ぜて  
いきます。決して、ここで捏ねてはいけません。  
蕎麦は熱を嫌うので掌にはつかないようにします。  
最初は大きく、段々細かく、水分の多い部分を  
少ない部分へ散らして均等になるように水回し  
をしていきます。

指にまとわりついた塊は常に落としてきれいにして  
おきます。

手に着いた塊は乾燥して硬い粒になって残り、  
著しく食感を損ないます。

全体に粒が大きくなってパン粉のようになって  
きたらOK、粉のままのところが無いようによく  
混ぜます。

このあたりで蕎麦のいい香りが立ってきます。





最初残した水のまた半分を振り入れて水を全体に回していきます。  
回ってきたらそのまた半分、と徐々に微調整をします。  
最後は数ccの調整になります。  
少しの量を手に受けて回していきます。

あるところで「スッ」と重くなる感じがして粉が自分からくっついて小さな玉が出来始め、それが段々大きくなりまとまってきます。

手はあくまでもきれいに保ちましょう。

手で塊を潰し、折り返してみても程よい弾力があり、ひび割れない状態がベストです。



ある程度まとまってきたら捏ねます。

手首に近い部分で外側に押し出し、伸びた部分を内側に手繰り入れてまた押し出すという作業を回転させながら行います。

あまり強い力は要りません。  
強すぎると割れたりします。  
とにかく水が均等に回ることをイメージします。

ざらついた感じが徐々にしっとりしてきます。



生地が餅のような感触になったらさらに力を抜いて外側の部分を内側に練りこんでいく作業を回転させながら行います。  
ここでは空気を抜いていくことをイメージします。  
これで菊練りができた状態です。



菊練りの穴の部分を絞り込むように両手で包み込み、手前の方へ円錐形に絞り込んでいきます。  
空気を抜いていく感じです。

鉢のカーブを利用して転がし、円錐状に仕上げます。



円錐のてっぺんから手で均等に押しつぶし、お供え餅のような形にします。

そしたら、乾燥しないようにラップにくるんで鉢を片付け、手を洗い、麺打ち台の用意などをします。

ここまでの所要時間は10分を目標にします。



麺打ち台に打ち粉をふるい、蕎麦の玉を置きます。



ふちの部分から押し伸ばしていきます。真ん中部分を厚くしておいて、後で形の調整をします。

少しずつ回転させ、円形を大きくしていきます。このときにふちにひび割れが出来ますと後で伸ばすごとにひび割れが拡大して行きますので注意します。

写真では左手で伸ばし、右手の指で割れないように押さえています。



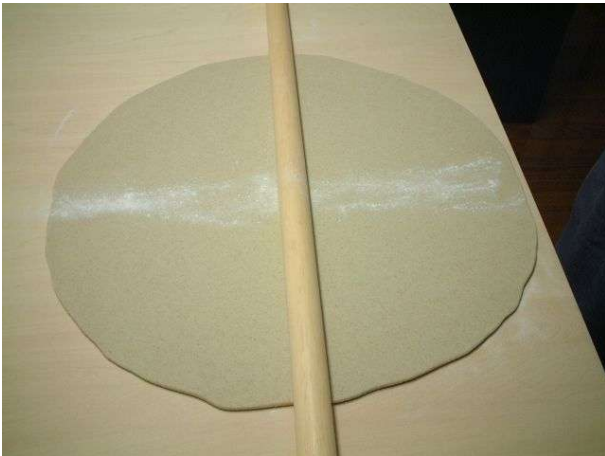
直径30cmほどの円形にします。形はきれいなほどいいです。



麺棒を使い、上半分を前に押し出して伸ばしていきます。  
手はネコの手、両側から中央前方へと滑らす感じ です。

この作業を15度ぐらいずつ回転させながら、均等に円形が大きくなるように伸ばしていきます。

厚さは均等に、形は真円に近く、を心がけます。



50cmほどの大きさになりましたら麺棒を真ん中に置いて縦に打ち粉を少し振ります。

打ち粉は伸す段階では少なめに使います。  
生地が乾燥しないように手早く行います。



麺棒に蕎麦を巻き



まっすぐ前方に押ししていきます。  
このときの手は平たく、力を均等に、真ん中部分を押す感じ です。

これを2~3回繰り返します。



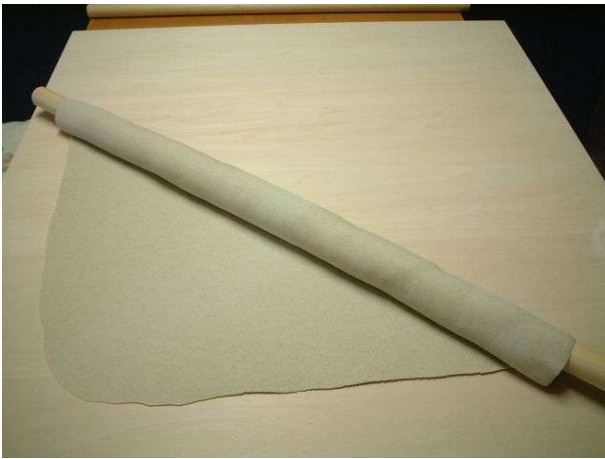
菱形に角が出てきますので、180度回転して反対側の角も同様に出していきます。



次に90度回転して広げ、今度は鈍角の方の角を出していきます。



両方の角を出していくとこのように長方形（正方形がベスト）になります。



45度回転して広げ、



厚い部分を均等に伸ばす感じで麺棒で伸ばしていきます。

麺棒を2本用意し、上半分を伸ばすとき、下半分が乾燥しないように巻いておくのも有効です。

もっと多くの量を打つときは麺棒を3本用意してフィルムを巻くように中の部分を伸ばしていきます。



伸ばし終わったら左半分に打ち粉を振ります。打ち粉の量はここからはたっぷりと振ります。

これを左方向へ畳みますが、生地が薄くて弱いので端を麺棒に引っ掛けてそろそろっと運びます。



次に下半分に打ち粉を振り、上から下へと畳みます。



そしたら、また上半分に打ち粉を振り、下から上へと畳みます。

都合、8枚重ねになります。

伸ばし台の上での作業はここまで10分ぐらいを目標にします。

次に切り台（まな板）を用意し、打ち粉を振った上に重ねた生地を置きます。  
打ち粉がクッションになって切れ残りを防ぎますのでたっぷり目に打ち粉を振ります。



切りは駒板を軽く三本の指（親指、人差し指、小指）で押さえ、包丁を下ろした後に包丁で駒板を麺の太さ分送り出すようにしてリズムカルに切ります。

包丁は生地を潰さぬよう、前に押し出しながら下ろします。  
ほとんど包丁の重さで切る感覚です。  
切るのと駒板を送るのを同時に行います。

太さは1.2~1.5mmほど。

写真ほどの量を切りましたら打ち粉を軽く落として容器（生舟、あるいはトレイ）に移します。

切る作業も10分間程度を目標にします。  
鉢10分、伸ばし10分、切り10分  
粉の状態から30分で麺になれば優秀です。  
乾燥が敵ですから手早い方がいいわけです。

挽きたて、打ちたて、茹でたての「三たて」がいいと言いますが、切った後数時間置いた方がいいという人もいますし、一日寝かす人もいます。

私も遠方の知人に宅急便で蕎麦を贈ることもあり、打ってから翌日に食べることになるわけですが風味は良好のようです。  
ただし、乾燥したり、汗をかいたりしないように気をつけます。

以上、私の現在（2005年8月時点）の力量でやっている作業をまとめてみました。

上には上があります。  
週末修行ではなかなか上達が遅いですが頑張ります。

By Yamada