

● 年金と暮らしの快適情報誌 ●

ゆたか

春

2017
SPRING

- あの逸品に出会う旅 輪島塗と朝市を楽しむ 春の能登半島の旅
- 和食の神髄をいただく名店の味 やりいかと春野菜の二味揚げ
- 年夫と金代の明るい年金相談 65歳前の繰上げ受給





手打ちそば教室

シニア男性の趣味として人気の高いそば打ち。最近では女性の愛好者もふえているという。多少形が悪からうが、短かろうが、やはり、打ちたてのそばのおいしさは格別なのだ。

そば打ちが高じて元同僚と同好会を結成

東京・池袋駅から徒歩約10分、製粉工場の一角にあるのが、「北東手打ちそば教室」だ。参加者の多くは趣味でそば打ちをする60代男性だが、立地のよさから会社帰りに通うビジネスマンも多く、最近では主婦やOL、大学のサークルなど、女性や若い人もふえているそうだ。

「北東手打ちそば教室」には、1回完結の体験コースと、全5回・全10回の実践コースがある。また、実践コース終了者には自由コースが用意されており、予約すれば教室の道具を使って自由にそば打ちができるよ

うになっている。

この日の参加者は男女7名。いずれも自由コースでの参加だ。聞けば、勤めていた会社の元同僚だという。

「そばは好物でしたし、定年退職して時間に余裕ができたので、そば打ち教室なんかいいんじゃないかと10回コースに参加しました。そうしたら、そば打ちの魅力にはまってしまうって、元同僚にも声をかけたんです」と話すのは、教室に通って5年目となる島根博さん(68歳)。話を聞いた元同僚も次々と教室に参加してそば打ちに興じ、今で



(上写真) 木鉢での作業がそばの出来を左右するだけに、粉を混ぜる手つきにも自然と力が入る。(右写真) 必要に応じて講師が手ほどき。



挽きたてのそば粉が香る そば打ち教室にくびったけ



慣れた手つきで生地を伸ばしていく島根さん(右写真・右)と大竹さん(右写真・中央)。

は「あだち蕎麦会」という同好会まで作ってしまった。主な活動場所がそば打ち教室なので、教室の道具が自由に使える、そのうえ講師つきという、うらやましいような集まりだ。

何年も教室に通う人の中には、道具や材料を揃えるのが大変だからと、調理場代わりに自由コースを利用する人もいるそうだ。

知るほど奥が深い そば打ちの魅力

そば打ちの講習時間は2時間弱。体験コースや初参加の人がいる場合は、講師のデモンストレーションを見学したあとに、講師の指導のもと、

「水回し〜練り〜のし〜切り」までのひと通りの作業を行う。火曜日の午前と午後の部では、講師が打ったそばを試食することもできる。



そば粉の小さな塊を1つにまとめる「つや出し」。



手のひらで丸く伸ばした生地をめん棒で広げる「丸だし」。



正確な包丁さばきにひと苦労する「包丁切り」。

「やればやるほど、そば打ちの奥の深さを実感します。10回コースを終了して、1年ほど通ったくらいかな、人に食べてもらってもいいかなと思えるようになったのは……」と話するのは、大竹吉男さん(69歳)。島根さんに誘われて、そば打ちの楽しさを知った一人だ。

「そば粉は生き物。天候、粉の状態、そば粉と小麦粉の配合比など、いろいろな条件で水加減や練り加減が微妙に異なってくる。今回上手にでき

きたことが、次回うまくできるとはかぎらない。それがそば打ちの難しさであり、楽しさでもあるんです」講師からのアドバイスを実践することが、次回のそば打ちの意欲となり、自分で考えながら試行錯誤することが楽しいのだという。



北東手打ちそば教室 東京都豊島区

挽きたてのそば粉でそば打ちを楽しめる、製粉所直営のそば打ち教室。月～金曜日は午前・午後・夜の3部制、土曜日は午前・午後の2部制(日・祝日、第3・4木曜日、正月・お盆休)。体験コースの他、5回・10回の実践コースなどがある(要予約)。1クラス最大12名。ホームページ/ <http://www.hokuto-kona.net/school/soba.html>

手打ちそば教室の時間割 (体験コース・午前の部)

10:00-10:40 講師のデモンストレーション
水回し〜練り〜のし〜切りまで、そば打ちのひと通りの作業を講師が実演します。

10:40-10:50 そば打ち体験スタート
水回し・すり合わせ・つや出し
そば粉と割粉(小麦粉)を混ぜ合わせ、水を加えて全体に均一に行き渡らせます。

10:50-11:00 練り・菊もみ・へそ出し
生地表面につやが出るまでめん棒で練り、生地を内側に折り込むようにして滑らかにし、両手で絞り込んで空気を抜きます。

11:00-11:20 丸だし・四つだし
生地を打ち台に移し、手のひらで丸く伸ばして、めん棒で丸く伸ばしていきます。その後、生地をめん棒に巻き取り、押し転がして角を出します。四方向から巻き伸ばすことで、生地を四角く伸ばします。

11:20-11:35 あらのし・ほんのし
生地の厚さのムラをめん棒で整えます。まず、粗く伸ばしたあと、ほんのしで、生地をより均一にします。

11:35-11:50 包丁切り
伸ばした生地にかまを当てて、そば切り包丁で好みの幅に均等に切ります。

※表記した時間は目安であり、実際の状況により前後します。