

い
ま
風
水曜日

もつすぐ大みそか。年越しそばを自分で打って、家族に食べさせたい人もいるだろう。そば打ちは専用の麺棒や包丁を使うためハードルが高く、難しい作業という印象があるが、実際のところはどうか。そば打ち教室を訪れて確認してみた。

(生活部 渡辺達也)

12月上旬、東京都豊島区の「北東手打ちそば教室」に、

そば打ち 悪戦苦闘も楽し

ナビゲーター
「**そば**」
原島 恵介さん

手打ちそば教室講師

はらしま・けいすけ 1970年、東京都生まれ。99年そば粉などの製造、販売を手がける北東製粉に入社。製造部門を経て、同社が運営する手打ちそば教室の専任講師に。年間に延べ2000人以上を指導している。教室の申し込み、問い合わせは、北東製粉(03・3971・6543)へ。



打ち立てのそばは香りが高く、のどごしも滑らか



①そば粉と小麦粉を混ぜ、水を加えて生地にしていく作業は難しい②そばの生地を内側に折り込むように練っていくと、菊の花のような形になる



6人の生徒が集まった。講師の原島恵介さんは、初めにそば粉全体に水を行き渡らせる作業で、「手早く丁寧になじませましょう。うまく混ぜないと後で切れやすくなりま

す」と指導した。基本材料(5人前)は、そば粉350g、小麦粉(強力粉)150g、水250cc、打ち粉適量。天候やそばの状態によって、水加減は変わるが、まずは基本となる分量で。

そば粉と小麦粉をよく混ぜ、3回に分けて水を加える。素早く指先でまぜてすり合わせ、ピンポン球程度の塊をいくつも作るようにしてから、一つにまとめていく。

生地を作る工程では、肘を曲げずに腰を入れてつやが出るまで50〜60回練り込むのがポイント。練り上げた生地を内側に折り込み、菊の花のよう

な形にした後、絞り込むようにして空気を抜くのだが、生徒たちは悪戦苦闘。「なかなかうまくいかない」との声が上がった。

生地を丸く延ばし、麺棒を形が残るくらい強く押しつけながら、大きな円を作る。延ばした生地を麺棒で巻き取り、押し転がす。4方向から巻き延ばし、正方形を作っていく。厚さのムラを整え、均一にしていく。

原島さんは「力を入れすぎると破れやすい。麺棒で手を置いた所が一番力が入って薄くなりやすいので気をつけましょう」と助言する。畳んだ生地を、麺が同じ幅になるよう、押し出すようにして包丁で切る。教室で教わるのはここまで。生徒は自分で切ったそばを自宅に持ち帰って食べる。埼玉県和光市の会社員、伊東靖夫さん(59)は「10回以上通っているが、水加減や練り、延ばす作業も難しく感じる。でも、無心になることができ、妻や友達に振る舞うと喜ばれるのもうれしくて通っています」と話す。

生徒の多くはリピーターで、100回以上通っている人もいるという。原島さんは「教室でも自宅でも、そば打ちは実践を重ねていくうちにだんだんと上手になっていきます」と話す。家族に美味しいそばを振る舞うのはやはり簡単ではなさそうだが、挑戦してみる価値はありそうだ。



生地を手早く延ばす原島さん。「力を入れすぎないことが大切」(東京都内)＝吉川綾美撮影

そば

れい

KIREI



必須の「3つ道具」

原島さんは、「自宅でもそば打ちを試みる際は、そば切り包丁と麺棒、そばを細く均一に切るための『こま板』は用意した方がいい」と話す。教室では、初心者用のそば切り包丁(2万5704円)、麺棒(1620円)、こま板(2052円)を写真、いずれも税込みを販売している。そば切り包丁は重く、そばをスムーズに切ることができる。麺棒はそば打ちに必須。ある程度の長さがないと生地を延ばすのが難しい。粉を混ぜる鉢は大きめのボウルで代用可能。のし台の代わりにテーブルで生地を延ばす人も多いという。