

① 手を洗う

② 粉の用意(二八の場合)

| 粉の量 | 1kg | 粉の量の | 1kg |
|-----|------|------|-----|
| そば粉 | 800g | 約半分 | |
| 小麦粉 | 200g | | |

③ 水の用意 (天然水)

| 粉の量 | 1kg | 水の量 | 500g |
|-----|-----|-----|------|
|-----|-----|-----|------|

④ 粉を篩う

⑤ 水回し・加水(1回目)
用意した量の半分を加える。

⑥ 水回し 粉と水を混ぜる。
身体全体を使って混ぜる。
こねないこと

⑦ 加水(2回目)
残りの水の半分を加えさらに良くていねいにかき混ぜる。
生パン粉のような状態になるまで
ひたすら・混ぜます
こねては、いけません。

⑧ 加水(3回目)・最終の加水
残った水を手にとって少しづつ加えて調整します。

⑨ 水回し・仕上げ
更に、ていねいに混ぜていくと大きなかたまりになります。
* ピンポン玉くらいのかたまりがたくさん出来れば、大成功！
水回しが完全に出来ていれば、自然にまとまるので混ぜづけるのが「コツ」です。

⑩ 握ねる
体重をかけて全体をまとめて体重をかけて練ります。
握ねかたは図のようにします。

⑪ でっちらく、くくる
でっちらげ 握ねを続けて全体をひとつのかたまりにまとめます
最終は図のような形にします。

⑫ 手を洗う(2回目)

⑬ 鏡出し・丸出し 手を使って延します。

⑭ 丸出し 棒を使って延します。

⑮ 四つ出し 丸い生地の形から四角い形にします。

⑯ 肉分け・本延し
ていねいに、慎重に延します。
厚さを一定に！

理想的の寸法は下の図です。

1kgでの基本寸法
平均厚さ 1.5mm

⑰ 包丁(切り)
切りべら 2.3本 (一寸幅を2.3本に切れます)

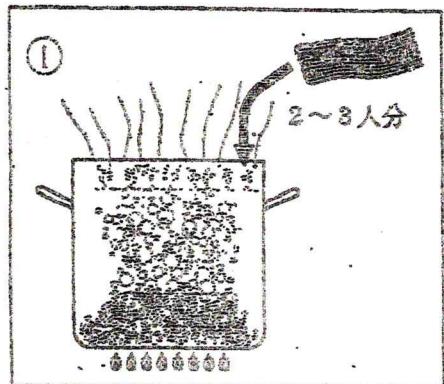
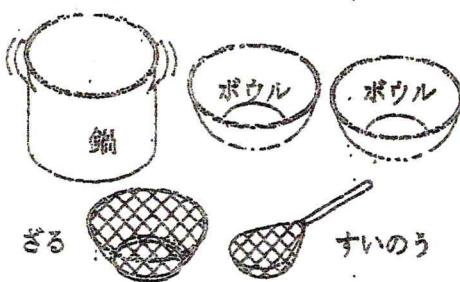
⑱ たたみ
8枚たたみ
打ち粉をうちながらたたみます。

⑲ 江戸流の蕎麦は細切り

⑳ 完成

本格的な蕎麦の茹で方

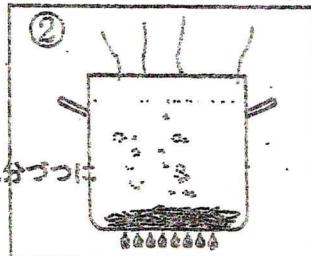
右の図のような、なるべく大きな〔鍋〕ボウル ざる すいのう等があればベストですが、なければ代わりのものでもかまいません。



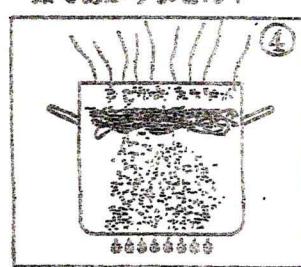
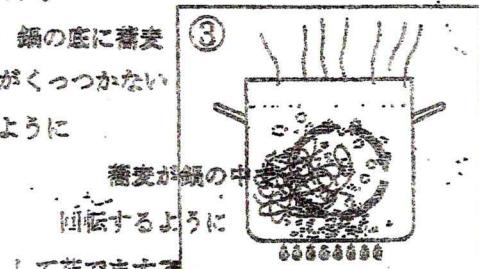
ご注意下さい

煮る場合は、2~3人分づつにしないと、お湯の温度が下がってしまって、よく茹であがらません！

- ① 鍋にたっぷりの「お湯」を沸かし、その中に2~3人分の蕎麦をやさしくほぐしながら、そっと滑り込ませるように入れる。
- ② 蕎麦は、鍋の底に沈みますがそのままこし待つ。
- ③ お湯が再び、わきだしたら蕎麦が鍋の底にくっつかないように「箸」でそっと泳がすように回す。

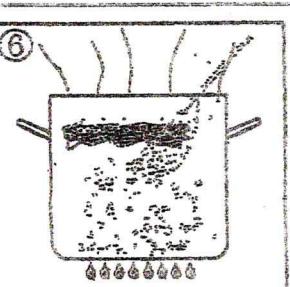
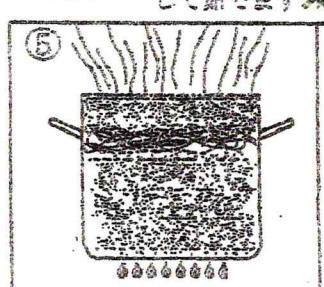


鍋の底に蕎麦
がくっつかない
ように



- ④ お湯が沸騰して、蕎麦が表面に浮いてきます。
- ⑤ 沸騰して鍋全体に泡が溢れるようになったら、
- ⑥ 蕎麦をすくいあげる。

● 茹ですぎないよう注意 ●



○ 茹で時間は蕎麦が表面に浮いてから15~20秒くらいです。

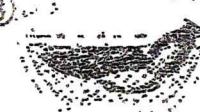
- ⑦ ざるに移して、すばやく水をかけて、蕎麦の熱を冷ます。



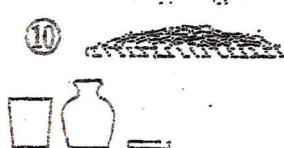
- ⑧ ざるごと、ボウルに入れて蕎麦が切れないように、そっと、そして丁寧に洗って「ぬめり」をとる。



- ⑨ 更に、ざるごと「氷水」に20~30秒くらい漬けて「蕎麦をしめる」



- ⑩ 適当な容器に、盛り付けて出来上がりです。



○ 葵味は、「ねぎ」「大根おろし」「わさび」

その他、好みで味わってください

○ お付けしたそばつゆは、そのままお使いください。

○ 濃い場合には、餡節などで出汁をとり、好みの濃さに調整してください。

・ 茹でた「湯」はそばつゆに割って飲んでください。とてもおいしく、身体にも良いです。

追記

おいしく召し上がるには茹でたらすぐに召し上がってください。

茹で時間は沸騰して一分以内です。

江戸流手打ちそば
二・八の会