

そば打ち～その2～水回し・練り編

さて、水回し・練りです。そば粉は非常にデリケート。プロはその日の気候により微妙な水加減の調整をおこないます。家庭ではそこまで神経質にならずに、チャレンジしてみましょう



そば殻を取り除きます

そば粉500gと小麦粉200gをふるいにかけて。そば殻の除去と粉の均一化をはかります。ふるいがおわったら、そば粉と小麦粉を手で混ぜます。まだ水はいれません。よーよく混ぜ合せてください。(1～2分くらい混ぜる)



ブイサインでかき混ぜます

粉が均一に混ざったら、いよいよ1回目の水回しです。水320ccのうち6割程度(200cc程度)を粉全体にまわしながら加えます。加えたら、人差し指と中指を立て、ブイサインで、第2間接くらいまでを使って、水が全体にいきわたるようかき混ぜます。手全体で混ぜてしまうと、泥んこ遊びのように、大変なことになりますので注意しましょう。



大変な状態です!! こうならないようにブイサインで



よく手のひらでこする・揉みほぐす

ある程度混ざり、水が粉全体に行き届いたら、手全体を使って粉をこすり合わせます。少々強めに。すると、粉が砂状になっていきます。約3～4分こすってください。均一に砂状になったら、2回目の水回しです。10ccくらい水を残して(110ccを使用)1回目と同様に、粉全体にまわしながら加えてください。約3～4分、最初はブイサイン、そのあとは手のひらでこすってください。



砂状になりました

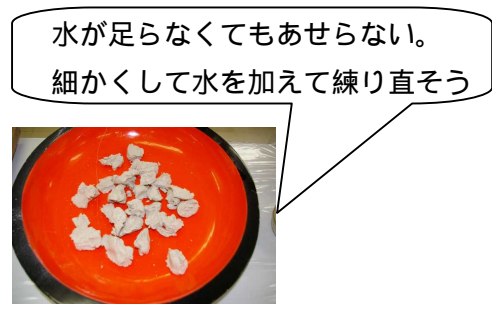


2回目の水回しが完了し、大きな砂利状になればOK。まだ水分が足りない場合は、余っている水を少量ずつ加えます。水が少ないと練る段階で、硬かったり、ひび割れしたりしますので、若干多めでも可。(多すぎるとべた付いたり、切るときにつぶれたりします。)この日は粉の46%の322ccを最終的に加えました。

さて、練りに入ります。おから状のものをひとまとめにまとめていきます。手前から前方に体重をのせて押します。(約4~5分)とにかく練る。縦に横に。がんばって練りましょう。



多少のひび割れは、練を続けることで、滑らかになっていきます。練っても改善されない場合は水不足が考えられますので、細かくちぎり、少量の水を加え練り直ししてみてください。



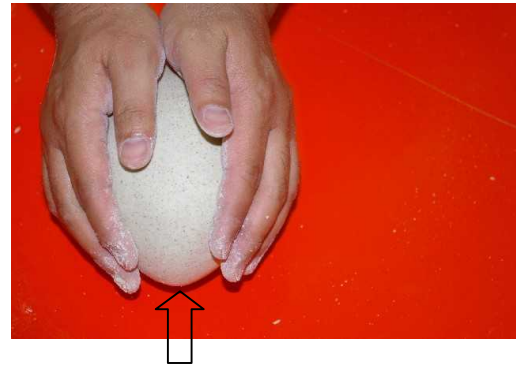
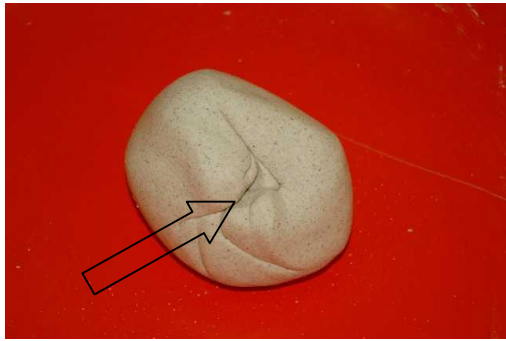
こんどは菊練です。ねった形が菊の花みたくなるため。陶芸でも使いますね。最後のまとめの練り方のため、必ず滑らかになってから、まとめの練り(菊練)をしてください。菊練が出来なくてもなんとなくまとめればOKです。



だいぶなめらかに

ここまできたら？

続いてへそ出しです。矢印部分がへそです。両手でへその反対側から手で包み込み、形を整えます。中の空気を押し出すように、形を整えてください。



ある程度形がととのったら、こね鉢の曲面を利用し、円錐状にしていきます。へそも最終的には、無くします。



円錐が完成したら、とがった部分を上にして、立てます。そして、とがった部分に手のひらを押し当て、ゆっくりと潰し、鏡餅状にします。続いて延しに入りますが、だいたい回りも粉等で汚れていると思いますので、そばの固まりは、ラップやビニール袋で包み、乾燥しないようにして、テーブルの上を整理整頓して、延しに備えましょう。

