

そば打ち～その3～延し編

いよいよ延しです。麺台（もしくはテーブル）に、打ち粉（もしくはそば粉）をひろげ、その上に練りあがった生地を置き、表面に打ち粉をひろげ、手のひらで押しながら薄くしていきます。生地をまわしながら、均等に薄くしてください。このときにきれいな丸で伸ばさないと、後々苦労しますので丁寧に。3時くらいの位置から、反時計まわりに手のひらで伸ばし、10時くらいの位置になったら、生地を時計まわりに回します。これを繰り返し、だんだんと生地を伸ばしていきます。



手伸ばしの次は、麺棒の登場です。ここまでくれば、気分はそば職人。麺棒で上半分を伸ばし、生地を30度ずつ回転させながら、押し延ばしていく。厚さは5mm程度、直径30～40cmまで伸ばしてください。



次に四つ出しをおこないます。ここでは、丸い生地を四角にする作業です。生地を中心に打ち粉をのばし、手前から麺棒に丸めていき、巻き終わったら、巻いたまま、手前に引き寄せ、また、コロコロ。生地の中を押しながらあと3回繰り返してください。押しが弱いと伸びないので適度な強さで。



矢印部分に打ち粉



また手前に引き寄せ



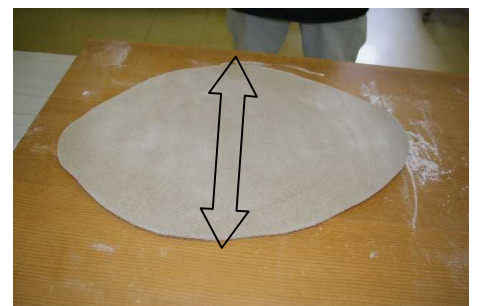
コロコロ



クルッと回して手前から広げる

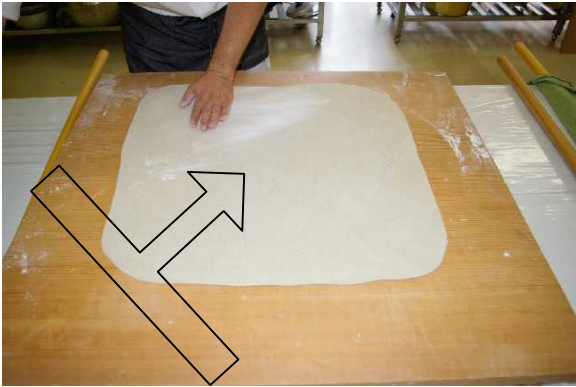
上記作業が終了したら、手前で麺棒を180度回転させてください。そして、手前から、生地を広げます。広げ終わったら、また、手前から麺棒に丸めていき、上記の作業を繰り返します。

繰り返したら、今度は麺棒を90度回転させます。そして、ひろげると・・・。横長の楕円になりました。このとき、麺台の端から広げないと、台からはみ出してしまうので注意しましょう。次に、生地を中心矢印の部分に打ち粉をのばしておきましょう。



楕円の生地を、また、手前からクルクル巻いていきます。巻き終わったら、巻いたまま、手前に引き寄せ、また、コロコロ。生地の中を押しながらあと3回繰り返してください。その後、手前で麺棒を180度回転させて、手前から、生地を広げます。広げ終わったら、また、手前から麺棒に丸めていき、コロコロを3回また繰り返します。

生地を広げます。このときは、麺棒を45度傾けて、麺台右上より広げます。と、きれいな四角形になっていると思います。が、形がいびつでも、決してあきらめないでください。



こんな形でもあきらめない



さて、延しの最後の工程、本延しに入ります。生地手前からクルクルと巻いていきます。生地全体を押さえながら、手前に引き、またコロコロと3回くらい繰り返します。生地の厚さが2mm以下ならOKですが、厚い部分は生地を広げて、麺棒で直接、延ばしてください。



これは『肉分け』作業です

生地の厚さが均等で2mm以下になれば延しは終了です。