１　何故そばを打つのか

― そばを知り、人格を高めるためにそばを打つ

　何故そばを打つのか？　食べるために打つのであってそれ以上の理由は無いと言ってしまえばそれまでです。　しかし、よく考えてみれば、そば打ちには様々な見方ができ、その効用も計り知れないものが見出せると言っても過言ではありません。

　そば打ちは、粉という不定形の物に水を加えて捏ねたり、延したり、切ったりすることで麺という有形の食べ物に変えていく作業であり、無から有を作るという点で一種の創造性を秘めています。　その過程で、手に受ける感触が脳に伝わり、相乗作用として自らの様々な能力が刺激され、肉体的にも精神的にも成長を促されるような効果が期待できます。　高齢者のボケ防止にも効果が大きいと言われる所以です。　そして、蕎麦を食べれば、健康増進の効果も高まってきます。　更に、そば打ちを皆でやれば、仲間づくりにつながり、そばの栽培やそば打ち、そば祭り、そばを通した多くの人との交流にまで発展させていけば、地域の魅力増進や活性化にもつながり、社会貢献もできるなど、その効果は一層広く大きくなっていくと言えます。

　そば打ちは、取り組みやすいが、そばの栽培から製粉、そば打ち、つゆ作り、

　　　道具作り、そば文化等の関連まで含めると幅が広く、それぞれの分野の奥も深

いことから、これらに真剣に取り組むことによって、新たな発見が生まれ、楽

しみが増え、次第にそばの魅力にとりつかれるようになり、結果としてそばに

のめり込むこととなってしまう人が多いようです。

そばは、人を魅了する大きな力を持っていて、取り組みの範囲や度合いに応

じて様々な成果や効能が得られる稀有な存在とも言えるわけです。

　　　　そばが醸し出す微妙な差を感じ取り、奥の深さを自在に演出していく技や感覚には極めて高度なものがありますが、これらが生み出されてきた背景を見ると、自然を友として花鳥風月を楽しみ、侘び寂びの世界に遊ぶ、繊細で豊かな精神を持った日本人固有の感性が大きく存在しています。　そばは、こうした日本人の感性に応える要素を備えた、最適な食材なのかも知れません。

　　　　全麺協では、そば打ちによる「仲間づくり」、「地域づくり」を通して「人格形成（自分づくり）」を図る旅を「そば道」と称していて、初段～八段まである段位はそば道を歩むための「道しるべ」として捉えています。　従って、段位は、技術を高めていく上での水準となる目標ではあっても、それ自体が究極の目的ではなく、そば道を歩み、自分を高め、社会貢献をしていくことこそが真に求められているわけです。

　　柔道、剣道、茶道、華道、書道等と同様に道を極め、人格も高めるという意

識で謙虚にそばの奥を究めていく努力を継続していけば、自分にも周辺にも自

ずと良い成果をもたらすことが期待できると言えます。

　　　　何故そばを打つのか、人それぞれの考え方がありますが、いばらき蕎麦の会では、そば打ちという狭い範囲に留まるのではなく、そばという対象を広く捉え、様々な観点からそばに真剣に取り組み、そばを幅広く学び、実践し、奥を究めていく、その過程を通して謙虚に自らを見つめて人格を磨いていくことを目指しています。

そのために、そば打ちに必要な理論を学び、技を研究し、実践し、工夫を重

ね、そば道を歩むといった過程で、多くの仲間や多彩な関係者と交流し、地域

の魅力増進、活性化などに関与し、そば文化の発展に寄与するという複合的な

成果を上げていくことを目標に据えています。

　　　　練達の職人の技術の凄さは、自分で手を下してみなければ解らない部分が多く、上達しなければ理解できない技の冴えも多々あります。　物事は、何事によらず、ただ見たり聞いたりしただけで解ったようなつもりになりがちですが、この知識のレベルでは単に理解したと自分で思い込んでいる段階に過ぎず、表面を撫でたくらいでは奥に秘められた本質、本当に大事なものをつかむことはできません。

　　　　そば打ちも同様なことが言えるので、そばを知るためには、自分でそば打ちを行い、その技術を高めていくことが必要です。　レベルが上がるに従いそれまで見えてこなかった技術の凄さを感じられるようになれば、自分の腕がかなり上達していると評価することもできるのです。　ある技の凄さを適切に理解するためには、自らの技術水準がその技のレベルと同等以上、少なくとも近いレベルにあることが必要となります。　そばの世界でも同様のことが言えるのです。

　　　　そば打ちの技を高めていこうとする場合に、そば打ちという狭い範囲だけに取り組み、周囲が見えない状態になってしまう人がいますが、こういう人は技術の進歩も限定的で、あまり大きな成果は期待できないと思います。

迂回生産とか無駄の効用とかいう言葉があるように、一見目指していること

と関係が無いと見られることでも、そば打ち技術の向上につながるヒントを得

られるようなことがあります。　いろいろなことに幅広く関心を持ち、多くの

人と交流し、様々なことに取り組み、考え、行動する対応が、遠回りになるよ

うでも、そばに関連した適切な情報を得たり、自らを高めることに繋がり、そ

ば打ちの技術向上にも大きな影響を与えていくと言えます。

２　そば打ちに必要な心構え

― 理論をよく理解し、それに沿った適切な対応を謙虚に行う

　　　　そば打ちの作業工程は、水回し、練り、延し、切りに大別され、そのすべての工程で、乾燥と戦いながら、熟練工のように基本を踏まえた正確で精密な作業を素早くよどみなく連続して行うことが、良いそばの誕生につながります。

　　　　そば打ちに関しては、「一こね、二延し、三包丁」とか「木鉢三年、麺棒三月、包丁三日」と言われていますが、これは水回しが適切に行えればその後の作業が楽に行えるなど、水回しが三つの作業の中では最も重要で、適切な加減を覚えるまでに時間がかかること、延しや切りは回数を経験すれば比較的短時間でも上達していくことを比喩したものです。

ア　なぜそうするのか理由をよく理解して、適切な作業の実現を目指す

　　　　そば打ちの一連の作業では、各段階での作業、動作にそれぞれ必要な理由があり、それらを適切に行っていくと、最適なそばが誕生します。

　そば打ちのどの段階でどういう状態に持っていくべきなのか、その理由をよ

く理解して、その理想とする状態にもっていくための技を身に付ける努力を真

剣に数多く行い、謙虚に自らの技を高めていくことが上達への王道であります。

　　　　何の技であれ、そこには何のためにやるのかという理由があり、それを実現するためのムリ、ムラ、ムダのない合理的で適切な動きが存在していて、それが無意識に行われるようになれば技を極めたということができます。

従って、何のために、どういう理由があるから、どこまでそう対応するのだ

という理論を良く理解して、必要な技を適切に向上させる努力をしなければ、

形は似せられても本質的な究極の技術のレベルには至らないで終わってしま

います。

そば打ちの各段階の様々な作業の意味をよく理解し、その作業を合理的に行

い、効率を高める方法を身に付け、各段階の作業をどういう状態まで行うべき

かの見極めが適切にできるように、よく研究し、自らの技術を高めていくこと

が必要なのです。

　全麺協の段位認定会において評価されるのが、そば打ち作業の理解度、効率

性、合理性であることは、こうしたことを踏まえての対応と言えます。

　イ　適切な指導のできる師を選び、刺激を受ける機会を増やす

そば打ちでも、技を極めたいと考えるならば、理論を踏まえ、適切な指導の

できる講師を選ばなければなりません。　講師には、様々な作業の意味をよく

理解し、その作業をどういう状態まで行うべきかの見極めと指導が適切にでき、

決して手抜きをしない、謙虚な人が望ましいと言えます。

　　　　「師の半芸にも及ばず」という言葉の対になるものとして、「百里の道を行くに、九十九里をもって半ばとす」と、最後の一里を超えることの難しさを述べたものがあります。　謙虚な努力と工夫を重ねて、最後の壁を越えられれば、新たな境地へ到達できるのです。　師を超えることが難しいのであれば、越えられないような大きな師に付いて学び、文字通り半ばに近付く努力をすることも一つの選択肢かもしれません。　老舗と呼ばれる蕎麦店や名人と呼ばれる人について修業すると、大きな力量を得る可能性が格段に高くなります。　学ぶべきは、材料を見定めて瞬時にそれに応じた最適な加工法を選択できる優れた技術、そして取り扱う商品に対する鋭敏な舌の感覚です。

師と仰ぐ人でも所詮生身の人間、完全無欠はあり得ないし、長所もあれば短

　　　所、レベルの高低もあって当然と言えます。　然らば、技量の上達の度合いに

　　　応じて、師匠を替えることが必要になる場合も生じて来ます。　各師匠の合理

　　　的で良い所を総合していき、最終的には自分のセンスを生かし、自らの流儀を

　　　確立していければ最善、最高と言えます。

　　　　数多くの上手な人の技を見て学ぶことや名人戦等の大会に出て、恥をかきながらその反省の上に立って改善工夫を重ねるということも大事なことです。　その際、自分がうまくできない作業や疑問に思っているところを明確にしておいて、その解決策を見出すという姿勢で臨むと得られるものが大きくなります。他人との競争や自分に負けたくないという強い意志の下に、謙虚に技を究めていく姿勢が自分の技量を高めていく上で必要なのです。

３　そばを打つ環境 ― 適切な作業ができる環境を確保する

（１）そばを打つ環境の適否を的確に把握して、適切な対応をする

そば打ちは、気温や湿度、風等の環境にかなり左右される繊細な作業です。

　　　　そばは、水を加えると、その瞬間から劣化の進行が速まるので、手早く必要

な一連の作業を進めることが肝心です。

「そばが風邪をひく」という言葉がありますが、そば打ちの作業をする際に

は、風など乾燥をもたらす環境をできるだけ排除しなければなりません。　そ

ばは、風に晒されると湿り気や風味が飛んでしまうので、手際よく短時間に必

要な作業を進めることが大切なのです。

　　自分でその環境を制御できる場合は特に問題無いが、イベントなどで極端に

劣悪な環境下で打たなければならないこともあります。　そうした場合には、

その場の環境とそばへの影響を予測して、現場合わせの適切な対応をすること

が必要なのです。

イベントなどで風や日光に晒される環境の下でそばを打つ際には、作業の途中で蒸発する水分量を勘案して、若干水回しの時の加水量を多くして行うというように、失敗しないための対応も必要です。

　　　　このように、そば打ちを行う際には、置かれた環境を的確に把握して、最善の対応をすることが必要なのです。

（２）作業環境を自分に合ったものに整える

　　　　そば打ちに使用する道具類は、自分の体形に合った物を選ぶことが大切です。

特に、立ち作業を長時間続ける場合にも、疲労を最小限に抑え、適切に対応で

きるよう、木鉢を置く台、延し台、まな板を置いた場合の高さは使う人の身長

に合わせて調整して、腰や膝、肘等に過剰な負担を掛けないような体勢を確保

することなど、きめ細かに配慮する必要があります。

　　　　そば打ちに当たっては、ムリなく長時間でも適切に作業ができる状態を確保するために、自分の体形に合った踏み台等を予め準備しておくことが必要なのです。

（３）服装は衛生的で、作業がし易いものに―形を整え、精神も統一させる

　　　　そば打ちは、素手で食品を扱う調理作業であることから、衛生面に細心の注意を払うこと、作業の効率性、品位の点からも服装を整えることが必要です。

　　　　調理用の帽子（野球帽等の調理用以外の物は不可）を着用し、髪の毛、フケ等がそばに入り込まないよう、十分に配慮します。

　　　　衣服は、調理用の作務衣を着用（肌着やＴシャツのみの着用は不可）し、前掛けもして、そば打ちに相応しいきちんとした格好にします。

　　　　爪は、短く切りそろえられ、マニキュアは不可とし、手指に傷がある場合には、手当てを完全にして、指サック等で保護して行うようにします。

腕時計、指輪、腕輪等は衛生上から着用しないように注意します。

　　　　履物は、滑らず、作業がし易い品位のあるものを履くようにします。

４　そばの打ち方

そば打ちの技術は、江戸時代の中期頃、多くのそば打ち職人の試行錯誤と弛

まぬ修練の結果として、ほぼ完成の域に達しています。　いわゆる江戸流の打

ち方です。江戸流の打ち方は、１本の延し棒と２本の巻き棒を使い、麺体を長方

形に延して、小間板を使って切り幅を一定に保ち、無駄になる短い切れ端をで

きる限り少なくするという方法です。

この技法は、狭い空間を有効に使い、無駄なく、無理なく、短時間に手際よ

く、安定した水準の美味しい蕎麦を作り、商売として成り立たせていくために

考案された、極めて合理的な手法と言うことができます。

　全麺協では、各地の伝統的なそば打ちの技法を保存し、伝承していく活動もしていますが、現実には全麺協の段位認定会や各地のそば打ち大会でも、ほぼ１００％の人がこの江戸流の打ち方を合理的として実践しています。

従って、以下のそば打ちでは、江戸流の二八そばの打ち方を紹介していくこととします。

そば打ちにはいろいろなやり方があり、それぞれ特徴がありますが、そばの

打ち方は、打つ人の様々な創意工夫を受けて、日々進化している面もあります。

従って、これが絶対だというやり方を特定できないことから、いばらき蕎麦

の会では現時点で最適と思われる打ち方を基本に置き、その打ち方を実践する

ために、そば打ちの指導に当たる人向けの手引書を作成して活用しており、今

後も必要に応じて改定を行い、より適切な指導を続け、そば打ちの技術を高め

ていきます。

（１）使用する道具類

　　　　木鉢（こね鉢、三段位以上の段位認定審査会では直径５４ｃｍを使用する）、

篩（段位認定審査会では４０目又は３２メッシュ以上、直径２４ｃｍの物を使

用する）、延し台（麺台、段位認定審査会では、縦１００ｃｍ、横１２０ｃｍで

高さが７５ｃｍの物を使用）、麺棒（延し棒）、包丁、こま板、まな板、計量カ

ップ、秤、掃除用具（ブラシ、ちり取り）、ビニール袋、タオル、（踏み台）

　　　 使用する道具類は、全麺協の段位認定会では木鉢と篩、延し台のサイズや高

さが指定されていますが、基本的には自分に合った使いやすいものを準備した

り、踏み台等で高さを調節したりして使用することが必要です。

（２）そば粉、つなぎ粉、打ち粉、水

　そば粉は、様々な碾き方のものがあるので、できあがりにどういう蕎麦を期

待するのかで選択すればよいこととなります。　打ち易さの面では、粒子の細

かい粉の選択が無難ですが、いずれの場合でも、できるだけ碾きたての粉を使

用することを薦めます。　（そば粉については、ソバ、そば、蕎麦のアラカル

ト第２０回「粉を碾く」参照）

　つなぎに使う粉は、グルテンの性質がソフトな感じで粘りが適度なタイプの

中力粉を使用します。　（つなぎについては、ソバ、そば、蕎麦のアラカルト

第１４回「郷土の特色あるそば①そばの打ち方」参照）

　打ち粉は、澱粉質が多く、粘り気の少ない花粉か一番粉を使います。

そば打ちに使用する水（茹で上げた蕎麦を洗うのに使用する水も同様）は、

水道水でも井戸水、市販の天然水でもよいが、蕎麦の香りに影響がしないよう

に、カルキ臭、鉄分等の無いものを使用します。

（３）水回し（木鉢）

　　　　水回しは、木鉢の中でそば粉とつなぎの小麦粉をよく混ぜ、粉に水を万遍な

く浸透させていく作業であり、これが正確かつ十分になされているか否かでそ

ばのできあがりの良否が決定されてしまうことから、そば打ちの中で最も重要

な工程と言えます。

　水回しは、そば粉に含まれる様々な成分を溶解したり分離したりして、そば

特有の味と香りを引き出す役割も果たします。　水回しを始めると、そばの香

りが辺りに立ち込めてくるのはそのためです。

そば粉は、粘り気が少なく、そば粉だけでは繋がりにくいので、小麦粉のグ

ルテンの力を活用してそば粉をまとめ、茹でた時に切れにくくします。

グルテンとは、水に溶けないグルテニンとグリアジンという２つの蛋白質が

結合したもので、小麦粉に水を加えて捏ねると硬いゴム状のグルテニンの間に

シロップ状のグリアジンが入り込んで網目状の膜を作り、これが弾力性と粘着

性を併せ持ったグルテンとなって、粘り気の無いそば粉をつなぎ合わせる働き

をします。

適切に水回しがされると、その後の延しや切りの作業が円滑になり、蕎麦の

食感も良くなると言うことができます。　水回しが不適切だと、粘着が少なく

切れやすい「足が無い」そばになってしまうので、細心の注意を払って行うよ

うにします。

そば粉には、小麦粉のようなグルテンは無いが、水溶性の蛋白質がわずかに

含まれていて、水に溶けると粘り気が出るので、この力を利用してそばをつな

ぐこともできます。　しかし、この粘り気は、グルテンのように強力でないこ

とから、そば粉１００％でなく小麦粉を一定割合加えてそばを打ち、細く長い

麺にする技法が江戸時代に完成されたのです。

小麦粉の蛋白質は、水を加えるとグルテンを形成して、網目構造になって強

い粘り気が生まれるが、熱湯を加えたのでは凝固してしまい、必要な粘性を引

き出せません。　従って、小麦粉をつなぎにしてそばを打つ場合には、水捏ね

が良いことになります。

　加える水の量は、使用するそば粉の乾燥度合と粒度に左右されますが、あま

り乾燥し過ぎているそば粉は好ましくありません。　そば粉を手のひらで握っ

た時に、粉が握った形を保つくらいの１５％程度含水量があると打ち易いと言

えます。　このような粉だと、加水量は、そば粉と小麦粉を加えた重量の４０％

～４３％くらいが適量となります。

加水量が多過ぎると柔らかくまとまりのない「ずる玉」（軟らかいので、練り

　　　込む際に本来入れるべき力を入れないで済み、仕事をズルけるところから付い

た呼び方）となります。　ずる玉は、できあがった蕎麦に艶が無く、ちじれた

ようになり、水っぽく味が落ちてしまいます。

また、水を入れ過ぎたのに気付いて後から粉を足し、ごまかして固さを整え

たものを「切らず玉」と言いますが、こうしてできた蕎麦は美味しくないばか

りか、切れて短くなってしまうので、切らずに捨ててしまった方が良いという

意味で付けられた呼び名なのです。

一方、水分が少な過ぎるままに作業を進めると、固くてまとまらず、延しの

段階で割れたり、茹でた際に短く切れてしまいます。

これらの例は、いずれも加水が適切でなかったためであり、結果として作業

　　　効率が悪くなり、食感も落ちることとなります。

　水と出合って結合したそば粉はその吸収した水を周りにはなかなか放出し

てくれないので、水回しの作業は、水がどこかに偏って大きな塊を作らないよ

う、素早く全体の含水量が均等になるように行うことが必要となります。

　水回しは、そば粉の状態を的確に判断しつつ均質に水を含ませていく作業で

あり、感覚を研ぎ澄まし、細心の注意を払って取り組み、適正な加水量（最小

過剰＝適量よりほんの少し多めの量）を見極めて粉に均等に分配していく必要

があります。

（手洗い）

　そば打ちは、手を使って食材を扱うことから、衛生管理上、水回しの作業に

入る前には、必ず流水で手の甲、手のひら、指の間、手全体をよく洗うことが

必要となります。

　手洗いは、手全体から手首、肘付近までを丁寧に洗うようにします。

（篩い）

　水回しは、そば粉とつなぎ（小麦粉）をよく混ぜ合わせ、全体を均質にする

ことから始まります。

　篩の接合部分（強度が高い）を持つようにして、初めにそば粉を半分よりや

や多めに入れて、篩います。

　次に、つなぎを入れ、その上に残りのそば粉を入れて篩います。

　粉に入っている可能性のあるごみなどの異物を取り除きます。

　甘皮が入るとつながりやすくなり、蕎麦の甘みも増すので、甘皮はできる限

り篩い落とすようにします。

粉を篩う作業には、そば粉とつなぎの小麦粉の粒子をばらばらにして混ざり

やすくし、空気を含ませ、粉に水を良く浸透させていく効果があるので、篩の

中で粉がよく動いてそば粉と小麦粉が均質に混ざり、しかも早く落ちるように、

また鉢の外に粉をこぼさないように、篩の振り方を工夫します。

　粉を篩う時に、篩の枠を手に軽く当てながら篩うと早く落ちます。　ただし、

大きな音を立てて篩わないように注意しましょう。

（粉の撹拌）

篩の作業が終わったら、水を加えない状態で、そば粉と小麦粉が鉢の中で均

一に混じり合うように両手の指先だけを使って撹拌を繰り返します。　そば粉

と小麦粉は簡単に混ぜただけではよく混ざらないので、丁寧に混ぜる必要があ

ります。

　篩ったそば粉とつなぎをよく混ぜて、手で握りしめて粉の水分量を確かめま

す。　握った手を開いた時に、粉がすぐ崩れてしまうようなら水分が少なめ、

形が崩れないようなら水分が多めと見極めて、加水量を調整していきます。

「そばは１２の目で捏ねろ」とも言われますが、両目に加え、１０本の指先

を目のようなセンサー代わりにして、そば粉の鮮度や乾燥の度合いを推定して、

加水量をどのくらいにすべきか判断します。　手全体の感覚を鋭敏にしておく

ことは、そばを打つ際には特に大切なことなのです。

　こね鉢の縁の内側や上側に付いた粉をきれいに落としておきます。

（加水）

　そば粉の状態を見て、加水率は何パーセントくらいが適当か判断し、それよ

り若干多め（最小過剰の量）の水を計量カップに量って入れます。　水を量る

際には、計量カップを横から見て水を入れる大雑把な方法より、秤で重量を計

って入れる正確な方法を薦めます。

五感を鋭敏にして状態を判断していくやり方は、大切なことであり、究極の

姿ではありますが、その時の体調によって若干のぶれが生じてしまうのは否め

ないので、正確を期すためにも可能な限りデータを基に判断し、その結果を検

証して経験値を積み重ねることにより五感を鍛え、失敗を少なくする対応が、

何事によらず効率よく上達していく近道と言えます。

　そば粉とつなぎ粉が均一に混ざったのを見て、水を加えます。

水の加え方は、粉の状態が良くわかっている場合には一気加水という方法も

ありますが、わからない場合には何回かに分けて加え、そば粉の状態の変化を

観察しながら行うことが失敗しないやり方と言えます。

そば粉には、最適な加水量があるので、それをいち早く見極める必要があり

ますが、それには数多くの実戦経験が必要と言えます。

（水回し）

　　　　最初に、予め入れるべきと想定した水の量の何パーセントくらいを入れるべ

　　　きなのかを見ると、１ｋｇ以下の初心者の場合には５０％を、１．５ｋｇを打

つ中上級者の場合には７５％を、一か所にどっと入らないように注意しながら、

「の」の字を書くように粉の全体に回し掛けていくことが良いと言えます。

　（１５０ｃｃを残して、次の加水量の調整をわかりやすくするという方法も

あります。）

水を入れたら、両手で周りの粉をすくって水の上にかぶせ、両手の指先だけ

を使って、両手で互い違いに反対回りの円を描くように回し（外回しと内回し

がある）ながら粉を素早く掻き混ぜ、水を含んで塊となっている部分を細かく

崩し、水分の多い粉と少ない粉を混ぜ合わせ、粉に水分が均一に含まれるよう

に、鉢のすべての部分（手前側の動きが少なくなるので注意する）で粉全体が

万遍なく動いているように注意しながら、この作業を腕先だけでなく身体全体

を使ってリズミカルに繰り返していきます。　体全体をバランスよく使うこと

が、作業の効率を高め、長時間作業しても疲れないようにするために大切です。

　粉を回す早さは、最初は素早く、水が浸透して塊が大きくなるに従い次第に

ゆっくりという意識で作業を進めます。

指先に付いた粉は、指先をこすりあわせてよく落とし、鉢の外に粉が飛散し

ないように注意しながら作業を続けます。

　最初の水回しの際には、水を含んでできた大きな塊（玉）を小さく壊し、全

体をしっとりとした粉の状態にすることが基本です。

水回しには、「外回し」、「内回し」の他に、粉を両手ですくい上げてこすり合

　　　わせる「擦り手（揉み手）」、両手でそば粉を下から吹き上げるようにする「あ

おり手」など様々なやり方がありますが、基本は素早く、無駄なく、無理なく、

手際良く粉全体を撹拌して粉に均一に水分を含ませていくことです。

　擦り手の場合には、手のひらを窪ませて両手にはさむ粉の量をできるだけ多

くして粉同士をこすり合わせて大きい玉を小さく壊すようにすることが肝心

で、手のひらを平らにして少量になるまでは擦り合わせないようにします。

少量になるまで擦り手を行うと玉を練り込んで大きくしてしまい、均質な状態

にならないからです。　擦り手は、他のやり方がうまくできない初心者向けの

簡便で、意外と効率的なやり方とも言えます。

　あおり手は、底にある粉を上に移動させる天地返しを連続して行うことによ

り、粉を空中に噴き上げて粉同士をよく混ぜ合わせ、大きい塊を崩して小さく

なるようにする手法です。

水回しの際に指先を使うのは、そば粉に体温による熱をできるだけ与えない

ようにし、熱によるそばの風味の低下を防ぐためです。

水回しの際には、粉を混ぜ合わせている両手の指先が、適切な加水量を決め

るためのセンサーの役割を果たすように、神経を指先に集中して作業を続ける

必要があります。

　　　　２回目の加水をして**、**他の部分より水を含んで大きな塊となっている部分を

小さく崩し、水分の吸収が足りなくて粉の状態になっているところに移行させ、

粉全体の水分含有割合が均一になるように塊の大きさを均等にしていく作業

を繰り返していきます。

粉全体に水が含まれてくると、白っぽい粉の色が消え、粉は自然にまとまっ

てきて、小さな団子状の塊ができてきます。　この塊は、水が均一に含まれて

いれば、大小様々ではなく、同じような大きさに揃ってきます。　塊は、互い

にくっつき合って次第に大きくなってくる（ゴマ粒→米粒→小豆粒→空豆大）

ので、その状態を見て、少し取って練り、硬さを確認して更に加水が必要かど

うかを確認します。　水が十分に回ると、鉢の周囲がしっとりした感じになっ

てきます。

塊の状態を見て、更に加水する必要があれば最後の調整用の加水（め水、

振り水）を行い、玉を大きくしていきます。　（極め水は、必要がなければ行

わない。）

　指を立てて開き、指１０本を使って玉を転がすことにより、玉を互いにくっ

つかせ、大きな団子状の塊にしていきます。

　　　　水回しの済んだ団子状の塊は、「くくり」として、全体に押し込むように力を

　　　加え、一つの大きな塊にまとめていきます。

　この時に、玉でこね鉢の周りに付いている微小なそばの塊を取り除いて、こ

ね鉢をきれいにしておきます。

硬さは、練り上がった段階で耳たぶの硬さくらいが適当とされていますが、

この感覚はその後の作業でどのような状態のそばができあがるのか、数多くそ

ばを打って確かめ、自分の感覚で覚えるしかありません。

　　　　固さを確かめる時には、一握りの玉によりを掛けるようにして細長くし、折

り返してみて割れなければ、水が回ったと判断する目安になります。

　上手な人とそうでない人では、同じ粉を使い、同じ水分の量で水回しをして

も同じ状態にはなりませんが、これは粉に均一に水が入ったか否かの差です。

延しの段階でそばが割れたり、切り終わって打ち粉をふるい落としている際

に切れてしまったり、茹でた際に蕎麦が切れてしまうのは、粉に水が均一に含

まれていないためであり、水分が十分に含まれていない粉っぽい所から切れて

しまうのです。

（４）練り、菊練り（菊み、でっちあげ）

　　　（練り）

水回しの段階では、粉全体に均等に水が行き渡っただけの状態に過ぎず、粉

と水とはまだ十分には結合していないので、適切な練りの作業を行うことで、

そば粉の粒子の中に水分を確実に吸収させていくわけです。　練りを行うこと

で、そば粉の中にある澱粉質が水の浸透によって外に引き出され、そばに粘り

気が生じてきます。

練りの作業の際の力の入れ具合、作業回数等の微妙な加減で、茹でた際に切

れることなく、シャキッとした食感の良いコシのある蕎麦ができあがります。

　　　　初めに、荒練りを行います。

　　　　くくりの澄んだそば玉を、体重をかけて、木鉢の底に摺りつけ、前方に引き

延ばすようにして棒状に練りながら、時計回りに９０度回転させ、縦にします。

　少しずつ生地を練り込んで棒状にする作業を何度か繰り返し、表面がつるつ

るになるようにしていきます。

　　　　本練りは、更に練り込みを続け、反時計回りに回転させ、丸い球にしていき

ます。

練りの作業は、片方の足を少し前に出し、両足で踏ん張れるように前傾姿勢

を取り、膝を屈伸させて体重移動が円滑に行えるようにし、肘は伸ばし、そば

の塊に体重が加わるよう、体全体を使って行います。

（菊練り）

　　　　練りの作業の最後は、菊練りを行います。

菊練りは、そば玉の中に練り込んだ空気を追い出し、中にできている傷を無

くしてそば玉全体を滑らかな状態にしていくことが目的です。

手をきれいに洗い、手に付着しているそば粉がそば玉の中に入らないように

注意します。（手も木鉢もきれいな状態なら洗わなくてよい。）

　練りが終わった塊を鉢の中央に左手で支えて立て、右手の小指側の手のひら

の部分で、そば玉を包み込むようにして右上外側から一定量を中心部へ折り込

みます。　この時、左手は添えているだけです。

再び塊を左手で少し回しながら起こし、同様に一定量を中心部へ折り込んで

いく作業を繰り返すと、折り込んだ右側が少しずつ一定の間隔で折り重なって、

菊の花びらのような模様を現すので菊練りと呼びます。（左利きの人は逆のや

り方で逆回りとなる。）

菊練りは、生地の肌がしっとりと滑らかに艶が出てくる（「出し」とも言

う。菊練りによって、そばの生地にコシと粘りが出てきて、表面も滑らかさを

増し、次の作業がやりやすくなってきている。）まで行い、次第に織り込む幅や

力を小さく（花びら模様の幅が小さくなる）していき終了させます。

　　（へそ出し）

　　　　菊練りを終えたそば玉の中から、空気を抜くために、菊の花びら状の所を周

辺部に移動させていく「へそ出し」を行います。

菊の花模様の所を手前にし、鉢の中で両方の手のひらで手前に絞り込むよう

に回しながらそば玉を円錐形にしつつへそを端に移動させ小さくしていきま

す。　この時に、円錐形の長さをあまり長くし過ぎないように気を付けます。

　円錐形にしたそばの塊を、へそを上（下でもよい）にして手のひらで押しつ

ぶして、傷や凸凹の無い綺麗な形の円盤状のそば玉にしていきます。

延しの作業までの間、乾燥を防ぐために、ビニール袋に入れて保管します。

こね鉢をきれいに拭く作業を行います。

（５）し

　そば打ちの最初の形態は、生地を丸く延したまま切るというやり方（「丸延

し」）であり、現在でも、丸延しが伝統技法として残されている地方もあります。

しかしながら、麺体を丸いままの状態で延し広げて切ってしまうと、端の方

の部位のそばは短くなってしまい、商品価値が無くなってしまうので、丸い生

地を四角にして短い切れ端が出ないようにしようという工夫がなされました。

狭い作業場で効率よく作業し、短い切れ端となる無駄を出さないための方法

として、３本の麺棒を使って、丸から四角、四角から一定の幅で均等な厚さの

長方形にと形を変えて延していき、生地の乾燥も少なくする方法が江戸のそば

職人によって考案されました。　この江戸流の打ち方が、非常に合理的という

ことで、その後各地に普及していったわけです。

　江戸流のそば打ちで行う延しの作業は「地延し」、「丸出し」、「四つ出し（角

出し）」、「本延し」の４つの工程に大別されます。

　この４つの作業は、密接に関係しているので、前段の作業を正確に行うこと

が次の作業を行いやすくし、均質できれいなそばの誕生につながることになり

ます。

そばは、一旦薄くした生地は二度と厚くすることができないので、延し過ぎ

にならないよう注意しながら各段階の作業を進めることが大切です。

　以下は、そば粉１．２ｋｇに小麦粉（中力粉）０．３ｋｇを加えた計１．５

ｋｇの粉を水６５０ｃｃで練り上げたそば玉の場合の例です。

（地延し）

　最初に、「地延し」（「鏡出し」、「基礎延し」）を行います。

　　　　そば玉に直接打ち粉を振り、そこを下側にして麺台の手前中央に置き（麺台

に打ち粉を少し振ってその上にそば玉を置く方法でもよい）、そば玉の上側に

も打ち粉を均等に軽く振ります。

打ち粉を多く振ると、延しの作業過程で打ち粉が生地に吸収され、生地の肌

荒れの原因となるので、必要最小限に振るように注意します。

　右の手の平を使い、親指の付け根付近に体重が乗るようにして、縁をつぶさ

ないように、縁が割れないように十分注意しながら、時計の２時の方向から１

０時の方向（１２０°くらいの範囲、同じ圧力で麺体を押さえられる範囲でよ

い）へ、生地の中心部から先の部分を右から左へ順次押し延していきます。　左

手でそば玉を時計回りに回し、延していない続きの部分を同様に延す作業を手

早く繰り返し、１回転させていきます。

　肘は真っ直ぐ伸ばし、片手又は両手を重ねて一定の体重を掛け、手のひらが

生地に当たる状態はどの位置でも同じになるようにして、毎回同じ力で押し延

していきます。　延していない部分を飛ばさないように注意して行います。

中央に盛り上がった部分が残るので、そこの生地を全体の形を修正するため

に使い、生地全体が正確な円形に、厚さは均等になるよう、生地の縁を潰さな

いように注意しながら、２回転（２回目は、生地が大きくなってきているので、

９０°くらいづつ４回で回していく）させ、直径３５ｃｍくらいの大きさにし

ていきます。

（５００ｇの場合では直径２５ｃｍ、７００ｇでは３０ｃｍ、１ｋｇでは３５

ｃｍ、１．５ｋｇでは４０ｃｍ、麺生地の厚さはいずれの場合も１ｃｍ程度を

目安に行うようにします。）

更に、円形の外側の厚さを揃えるように、生地を１回転させながら手のひら

で延していき、中央に残った盛り上がり部分を平らにしていくと直径４５ｃｍ

くらいの大きさになります。

　延しの際に注意すべき点は、一度薄くした生地は元に戻せないということで

す。　従って、延しの作業は、加える力の全体的なバランスを意識して、一定

の力で毎回同じように繰り返し行う必要があります。

（丸出し）

次に、「丸出し」を行います。

延し棒を回転させて延す作業に移ります。

（麺棒を回転させずに麺生地に押し付けるようにして延していく、「波延

し」というやり方もあります。）

麺棒の持ち方は、指を揃えて軽く曲げた際にできる窪みの部分に麺棒が納ま

るようにし、手のひらと親指の側面で麺棒を押さえ、拳を握った際にできる山

を作らないように指の付け根の部分は平に伸ばし、４本の指先を麺棒の前側の

部分に軽く当てる形（猫の手）を採ります。　この形が、麺棒を自在に操れ、

作業をスムーズに行う上で最良と言えます。

　麺棒の回転は、両手を麺棒を押さえたまま左右に滑らせ、両手の間隔を広く

したり狭くしたりすることによって得られます。

両足は、片方の足を少し前に出して踏ん張れるように前傾姿勢を取り、肘は

伸ばし、膝を屈伸させて体全体を前後に円滑に移動させることにより、腰に無

理な負担をかけずに、そばの生地に適切に体重が加わって延せるようにします。

生地の上に軽く打ち粉を振り、麺棒（延し棒）を使って、生地の中心部から

上方（前方）に延していきます。　上方の縁の部分は、残り２ｃｍくらいの所

で力を抜き、つぶさないように注意して行います。

　生地を反時計回りに回して、次の部分を同様に延し、この作業を繰り返して

生地を１回転させ、全体を均等に延された状態にします。

　生地の下側（手前）から上側（前方）に麺棒を１～３回ほど転がし、３０度

反時計回りに回します。　（生地の下側から上側に１０時、１２時、２時の方

向に麵棒を転がし、１２０度回し、この作業を繰り返して１回転させる方法も

あります。）

この作業を繰り返し、円の大きさを６５～７０㎝くらいの完全な円形（真円、

　　　正円）にすることを目指して、均等な厚さに延していきます。　その時の生地

の厚さは５ｍｍくらいとなります。（厚さは、目安で、加水量によって変わりま

す。）　（７００ｇの場合では直径５０ｃｍ、１ｋｇでは６０ｃｍ、１．５ｋｇ

では７０ｃｍ、厚さはいずれも５ｍｍを目安に行います。）

　形がいびつだと、次の作業で形の修正に時間がかかったり、切りの際に部分

的に短い蕎麦の切れ端ができてしまったりするので、できるだけ真円に近付け

るようにしていきます。

一度に大きく延そうとすると、形が崩れたり、厚さが均等でなくなったりす

るので、全体の形と厚さのバランスを考えながら、常に一定量ずつ延していく

ようにします。

（四つ出し）

　次に、「四つ出し」（「出し」）を行います。

　四つ出しは、生地を長方形にしていくための最初の作業で、江戸流のそば打

ちに特有な作業です。

１回目は、丸くなっている麺生地の全体に打ち粉を少し振り、生地を麺棒に

２０ｃｍほどかぶせ、麺棒を手前に引き戻し、生地が弛まないように端から麺

棒にきちんと巻き付けます。　（先端と手前の端には打ち粉を若干多めに振る

と、麺体がよく伸びます。）

（打ち粉を延していく縦方向の中央部分にのみ振るやり方もありますが、中

央部分だけを延すわけではなく全体を延して行くことから、打ち粉は麺生地

全体に軽く振ったほうが良いと言えます。）

手のひらで巻き付けた麺生地を軽く押さえ、手を離さないようにして延し台

の上方まで転がし、手前に戻して再度転がして延す作業を３～４回繰り返して

行います。

　手は、初めは生地の中央部分に置き、中央部分を重点的に転がし、次第に左

右に寄せていくようにします。

手のひらにはあまり力を掛けず、優しく生地を包み込むように回転させてい

きます。　先端にまで力を入れて延すと、先端部分が薄くなってしまうので、

注意して行います。

これで、生地自体の重さに麺棒の重さ、手の圧力が加わり、内側から次第に

縦方向に延されていくわけです。

生地を巻き付けたまま麺棒の向きを１８０度変え、生地を広げると、手前が

短く、先が伸びた形になっています。

２回目は、これに最初と同様に軽く打ち粉を振り、再度麺棒に巻き取って、

１回目と同じ要領で延しを行い、麺棒を９０度（横方向から縦方向へ）変えて

生地を広げると、ラグビーボールを少し横に引き伸ばしたような形の生地とな

っています。

形がいびつになっている場合は、左右の力が麺棒に均等にかかっていないこ

とや１回目と２回目の延す回数、力の入れ方が違ったためと考えられます。

作業は、常に全体のバランスを考え、麺生地が均等な形と厚さになるように

注意して行う必要があります。

　３回目は、この生地の幅の狭い方を、１回目、２回目と同様の作業で前後に

延していき、麺棒を延し台の右上部に４５度の状態で置き、左下に巻き戻して

くる（生地の広げ方は左上からでも左下からでもよい）と、加えた力が均等で

あれば、ほぼ正方形（丸延しの形が正円でなくいびつであったり、厚さが均等

になっていない場合や延しで力が均等に加わっていないと不整形になる）の生

地が現れます。

（肉分け、幅出し）

この生地は、４つの角の部分が薄く、その間の部分が厚い状態となっていま

　　　すので、厚い部分の左右を薄い部分の厚さにできるだけ揃えるように延し棒を

　　　使って延す「肉分け」を行います。

この際には、左右の麺線を真っすぐにすることを意識しながら、しっかりと

肉分け作業を行います。

麺生地の手前端から２０ｃｍくらいの所に巻棒を置き、巻き棒に手前側の麺

生地をかぶせて、巻棒を手前に引き戻し、麺生地の端からきっちり巻棒に巻き

付け、手元から奥に麺生地の３分の２くらいを広げ、左右の辺のやや厚い部分

を延し棒を使って延しながら、全体の厚みを均一にしていきます。

麺生地の上側の厚みを整えたら、巻棒に麺生地を巻いて、残りの下側の厚み

を整えます。

　生地を９０度横にして開きます。

　肉分けが完了していない場合には、同様に左右の肉分けを行い、全体のバラ

ンスを整えます。

　肉分けが終わってから、麺生地の横幅を決める「幅出し」（８５ｃｍ～８８ｃ

ｍ）を行い、形を正方形に整えていきます。

延し棒で麺生地の左右の角をきちんと出し、上部と左右の辺を四角形の一辺

になるように揃えていきます。

麺生地を巻棒に巻き付け、１８０度向きを変え、手元から半分ほど広げ、別

の巻棒で巻き取り、残りの生地を広げ、同様の作業を行い、肉分けと幅出し（横

幅８５ｃｍ程度）を完了させます。

（７００ｇの場合では横幅７０ｃｍ、１ｋｇでは８０～８５ｃｍ、１．５ｋｇ

では８５～８８ｃｍくらいを目安にします。）

（本延し）

　次に、「本延し」を行います。

　延しの厚さは、そばの切り幅に応じて１．８ｍｍとか２ｍｍとかあらかじめ

設定した厚さになるように、常に全体が均一の厚さを保ち、延しムラが残らな

いよう注意しつつ作業を進めます。　延し方は、手先で力を入れるのではなく、

腕を伸ばして上半身の動きで延し、生地に無理な力を掛けないように、力が適

切に加わる範囲の位置で延す作業を行うように注意するとうまくいきます。

　麺生地は薄くなっていて切れ易いので、取り扱いには十分な注意が必要です。

広げた麺生地の手前から２分の１くらいを巻棒に巻き、残りの部分を、延す

厚さ（1.8ｍｍ～2.2ｍｍ）を決めて、その厚さになるように全体に注意しつつ、

左側、真中、右側と移動しながら均一に延し、延し終わった部分を巻棒に巻き

取りながら同様の作業を続けます。　（延しは、前方方向だけでなく手前にも

動かさないと、生地が裂ける場合があるので、注意が必要です。）

先まで済んだら、麺棒の向きを１８０度変えて、麺生地を広げ、延しが済ん

でいない部分を延す作業を繰り返していきます。

　麺生地を巻き取った状態で端から麺生地の厚さを観察し、不均等に厚い部分

（延しムラ）があった場合には、生地を広げてその部分を延して厚さの修正を

行い、全体を均一の厚さにしていきます。　厚さは、麺棒に巻き取った生地を

左右から見たり、生地の影を見たり、直接手で触れたりして確認します。

仕上げに、ローラーをかけて厚さを整えます。

　（会では、巻延しの指導はしていません。）

（６）切り

　　　（たたみ）

　本延しが終わったら、そばを切るための「たたみ」を行います。　そばの量

に応じて畳む回数を変え、切り易くする必要がありますが、一般的な１．５ｋ

ｇの場合だと、打ち粉を多めに振りながら、３回畳んで８枚重ねの状態にして

いきます。

本延しが終わり、麺生地を巻棒に巻き付けた状態で、９０度向きを変え、左

側から半分より少し広い範囲を延し台と平行に広げ、打ち粉を麺生地全体に適

量振ります。　打ち粉を一箇所に厚く振ってしまった場合には、軽くならして

おきます。

巻き付いている残りの麺生地を巻棒をほどきながら移動させていき、左端が

合わさるように重ねます（２枚重ね）。

この状態の麺生地の上半分に打ち粉を適量振り、手前から前方に滑らせるよ

うに麺生地を移動し、端を合わせて重ねます（４枚重ね）。

その上に再び打ち粉を振り、手前から前方に麺生地を移動し、下側の麺生地

より若干手前にずらして重ねます（８枚重ね）。　端を若干ずらすと、切る際に

麺生地の屑が少なくなるし、手前から先に２回重ねると切り終わった際の麺の

長さが揃って、仕上がりをきれいに見せることができます。

（切り）

　まな板（切り板）の上に打ち粉を適量振り、その上に畳んだ麺生地を滑らせ

て載せ、生地の手前の横の線がまな板と平行になるように置きます。

まな板に打ち粉を敷くのは、まな板に多少の凹凸があった場合や包丁が均一

にまな板の面を捉えなかった時でも、包丁が麺生地を確実に切り落とせるよう

にし、そばの一部が切れずにくっついている状態（「」と言う）を防ぐため

の処置です。

次に、麺生地の凹凸を無くして、こま板が安定するように、麺生地の上にも

打ち粉を適量振ります。　これらの打ち粉は、切り終わった後で回収できるの

で、適量を振り、そば舟に入れる際にきれいに落とすよう注意します。

　　　　麺生地の上にこま板を麺生地と平行に載せ、こま板の枕から５ｃｍくらい離

れた位置（包丁が枕を越えた場合に手を切らないように）を狐の影絵を作る際

の手の形（親指、人差し指、小指の３本の指先の腹と中指、薬指の２本の背で

押さえる形）でこま板が動かないように押さえます。

包丁は、親指、中指、薬指、小指で包丁の柄を握り、人差し指を伸ばして包

丁の身を脇から押さえ、柄と刃の接する付近にある重心を掌中に収めると、腕

と掌と包丁が一体になって包丁が手に付く状態となります。

　切りの姿勢としては、両足は肩幅よりやや狭く開き、右利きの場合、右足を

やや後ろに引き、体をまな板に対してやや右斜めの安定した楽な姿勢を採り、

肩の力を抜き、右手は肘で軽く脇を締めて安定させ、目線は包丁の真上から右

斜めに見るように構え、包丁がまな板に直角の状態を常に維持できるように注

意しながら、こま板の枕に包丁の身を密着させ、枕に沿って刃をスライドさせ

ながら滑り落として、リズミカルにそばを切っていきます。

　最初に、生地の右端の部分（耳）を少し切り落としてはずします。　切り始

めの耳は、切り屑とします。 (段位認定会の場合)

切り終わったら、包丁の峯を次に切る生地の方に少し傾けてこま板を移動さ

せ、次に切るそばの幅を決めます。　少し傾ければ細く、大きく傾ければ太く

切れるので、切りたいそばの幅（延した厚さと同じ幅にすると、麺体の断面が

正方形の理想的な形になる）に包丁を傾ける角度を合わせます。

　包丁を傾けると自然にこま板が移動するので、切っては傾け切っては傾けと

いう動作を、こま板の角度がぶれないように同じ形でリズミカルに継続すると、

切り幅の揃ったきれいなそばができていきます。

包丁の峯がグラついたり包丁が枕から離れたりしていると、切り終わったそ

ばの上面と下面の幅に差が出て、断面が台形のような形になったり、手前と先

の幅に違いが出るなど不揃いになってしまいます。　これを防ぐためには、包

丁とこま板の枕の面を常に密着させて、包丁が枕に沿って垂直に動いてそばを

切れる（切ったそばの断面の四つ角がそれぞれ９０度の四角形になる）ように

注意する必要があります。

初めての人は、包丁が１回ごとにこま板から離れたり、上げ過ぎて枕を飛び

越えたりして、手を切ってしまうようなこともあるので、包丁はこま板の枕の

垂直な面に常に接しているように扱います。

　手打ち風と称して、太さがまちまちになっているような蕎麦（鹿児島では「ご

んた蕎麦」と呼ぶ）を出している店も見受けられますが、乱切りの蕎麦では太

さがバラバラのために茹で時間が適切にならず、美味しい蕎麦の提供はおぼつ

かないと言えます。

太いのは太いなりに、細いのは細いなりに、正確無比の均一の太さに切り揃

えるのが、そば打ちをする者として望まれるところです。

　麺の長さについては、昔は「饂飩１尺（約３０ｃｍ）、蕎麦８寸（約２４ｃ

ｍ）」と言われていましたが、饂飩は途中で噛み切ることを計算に入れた長さ、

蕎麦は一息ですすり込んで喉につかえない長さを標準として表したものです。

　切り方には、刃を前方に滑らせて切る「り包丁」と真下に落としていく「落

とし包丁」とがあり、滑り包丁は、生地が軟らかい時に適した切り方です。

しかし、刃物の常として、垂直に押し切るよりは押すか引くか前後にやや滑

らして切る方が摩擦抵抗を少なくして効率的に切れるので、そばを切る場合に

も若干先に滑らしながら切っていく方法が合理的と言えます。

　また、包丁の刃先の動きとしては、先端部分が先にまな板に接し、若干遅れ

て後ろ側がまな板の面を捉え、そのまま少しまな板の面を移動し、麺生地を切

ると同時に打ち粉を切った麺生地の間に滑り込ませていくという意識で操る

ことが望ましいと言えます。

　こま板の枕と包丁の関係では、慣れないと切り終わって次の切りに入る際に、

包丁が枕を乗り越えて手を切るようなことも起こるので、包丁は常に枕に接し

ているように保持することが必要です。

落とし包丁の場合、包丁の面が規則正しくこま板の枕に当たると、カチカチ

という「駒鳴り」を聞くことができます。

　１こま分（幅で７ｃｍくらい、３０回から４０回程度切る）切り進んだら、

包丁の先の切れない部分を使ってこまを開く「口開け」（そばの切り口に打ち

粉が入るように切り口を離れさせ、切ったそば同士がくっつかないようにする）

を行います。

切ったそばの手前の端をつかんで、反対側の部分の打ち粉を丁寧に振り落と

します。　次に、もう一方に持ち替えて、残りの部分の打ち粉を同様に振り落

とし、生舟の手前から先に向けてねじれない様に、真っ直ぐに揃えて全体が整

然とした形に見えるように並べていきます。　（切ったそばを包丁で取り、並

べることは、会では推奨していません。）

そばに付着している打ち粉は、そばの表面のざらつきを生じさせ、食感、の

ど越しを悪くする原因にもなり、茹でた際にお湯の中に溶け出して、そばの茹

で上がりを邪魔するように働くので、きれいに振り落としておきます。

　また、切り終わったそばが乾燥してしまうと、茹でた際に火の通りにムラが

生じ、風味が落ちてしまうので、密封できる生舟に入れて乾燥させないように

保管する必要があります。

　包丁を置く場合には、麺台を傷つけないように、麺台の上に直接置くことは

せず、包丁のサヤかタオルの上に置くよう、刃の向きは自分に向かわないよう

に置くなど、安全の確保に注意する必要があります。

　切り終わったら包丁の手入れをします。

　手を切らないように注意しながら、刃にこびりついている切りかすをきれい

に落とし、包丁の刃をビニールの簡易まな板等に押し付け、濡れタオルで拭い

てから、更に乾いたタオルで拭きます。

　包丁を手入れする際には、手を切ったりしないように、刃を浮かせた状態で

手入れすることは厳禁とします。

このように、そば打ちに際しては、細部にわたって気配り、目配りをして、

最初から最後まで神経を集中して対応する必要があります。

（７）衛生管理、道具の手入れ、室内の清掃

　　　　そばは食品であるため、食中毒などを起こさないように、そば打ちを行う際

には衛生管理に十分注意する必要があります。

そば打ちの作業に入る前に入念に手を洗うこと、特に手は肘から下を、爪の

間等もきちんと洗うように習慣付けします。

道具や容器類も清潔に保つことが必要であり、当然そば打ちを終えた後の清

掃も大事になります。　これらをきれいに掃除しておかないと、湿度の多い時

には短時日でカビが生えることもあるので、隅々まできちんと清掃し、常に衛

生的な状態にしておく必要があります。

　そばを打つと、使用した道具類にはそば粉や麺体のかす等が付着し、これら

がカビの発生要因となるので、終了時にはこれらをきれいに落とし、常に衛生

的な状態で次のそば打ちができるように配慮しておきます。

　打ち台は、粉をブラシできれいに取り除いた後、固く絞ったタオルで拭いて

から乾いたタオルできれいに拭き上げておきます。

　切り板、麺棒も、同様にきれいに清掃しておきます。

　篩は、隙間に粉が残り易いので、小さいブラシで丁寧に掃除しておきます。

　包丁は、手を切らないように注意しながら、こびり付いている切りかすをき

れいに落とし、タオルで拭いてから刃の部分をサヤに入れておきます。

　こま板は、枕の部分や麺体を押さえる面、指で押さえる面の汚れをきれいに

落としておきます。

　そば舟は、隅の部分に粉が残り易いので、丁寧に掃除をします。

　そば打ちを行う部屋は、そば粉の微粒子が空中に浮遊しているので、これら

が床に落ちるのを待って、床の清掃をきちんとしておく必要があります。

特に、不特定多数の人が使用する施設では、そばアレルギーへの対応も配慮

し、清掃は十分に念を入れて行う必要があります。

道具類を大事にし、常に手入れを怠らない、そば打ちを行った部屋の清掃も

十分に配慮するなど、細部にまで注意を払う真剣な態度が、そば打ちの技術向

上にもつながるのは疑いないと言えます。

次回は、「そばの文芸」です。