

5 分間！ もろやま押蕎麦 かんたんガイド

一人前「一合」～生地に触れずに計量から茹でまで～

そば屋秘伝の蕎麦（150g）が 5 分間！ 十割、二八も思いのまま

Version 181001

材 料

そば粉、小麦粉

用 具

シート(米袋等台紙 49×49cm)に 36 cm×24 cmの長方形を描く、洗面器、1 合カップ(180cc)へラ(不用カード等)、ヤクルト 400 容器(80cc)、割箸一膳、デジタル計量器
ポリ袋(34×23cm)、めん棒(ラップの芯等)、まな板(牛乳パック)、文化包丁

手 順

は かる(①～②) → ま ぜ る(③～⑤) → まとめる(⑥～⑩) → の す(⑪～⑬) → き る(⑭～⑱)

<は かる> ～二八そば(夏バージョン)～

① 1 合カップに 8 割方そば粉を入れ、その上に小麦粉を入れて摺切りに

② 1 合の材料の 50%重量の水を、ヤクルト 400 容器に計る(アングーバスト)

※ 標準加水率(二八蕎麦の場合)、夏季 48～50%・冬季 50～52%(十割では 2%増し)

<ま ぜ る>

③ 材料を洗面器に入れてならし、水を高くから**蚊取線香**のように注ぐ(3 回転半)

④ 洗面器を両手でつかみ素早く 20 回、円を描くように回し、粉全体に水を吸わせる

⑤ 割箸の頭で底面全体を左右に 8 回払い、その円周部を大きく素早く 30 回かき回す

<まとめる>

⑥ ポリ袋に生地を移し、ポリ袋の四隅をつまみ上げ生地をつかんでまとめ、ポリ袋を開く

⑦ ポリ袋の左右をつかみ、拳を合わせて生地を押し、拳を離してポリ袋を 90 度回転させる

⑧ ⑦の動作を 10 回行う(拳を合わせ「**あばら骨**」)

⑨ 生地を三つ折りに合せてポリ袋に挟み、手を重ね中央から左右へ、3 回ずつ小刻みに押圧

⑩ ⑨の動作を 10 回行う(「生地を合わせて押す=**合せ押し**」を 10 セット)

<の す> ～36×24cm で、1.4 mm厚の生地～

⑪ シート中央に「打粉」を振り、⑩の生地を正対して置いてその上にも「打粉」を振る。

⑫ めん棒を生地中央に置き、めん棒で生地の左右を交互に押圧(*めん棒による押圧は、中

央から上方へ、中央から下方へ、下端から上端へ、上端から下端へ、随時に行う)、24 cm まで幅を出す(「幅出し」)。

⑬ 生地を巻き取りシートに打粉を、⑫の生地を横置きに開いて上にも「打粉」を振る

⑭ めん棒を生地中央に置き、⑫と同様の方法で 36 cmまで「本延し」を行う。

⑮ 36×24cm に達したら四隅の厚みと形を整える(左上の角に正対して麺棒を置き、右の手のひらをピンと張って「外に向け少し力を加えて 10・内に向け力を抜いて 8」つまり「10 行って 8 戻す」のリズムで、四隅と外周を整える)

<き る>

⑯ シート上で生地の両面に「打粉」を振り、右から 1 回と上下から 1 回ずつ、計 3 回たたむ

⑰ 右手は包丁を握り、左手は指二本を揃えて包丁の背に軽く添え、そのまま包丁の刃先が生地の右端上方に接地(**タッチ**)する(まな板として牛乳パックを利用)

⑱ 「⑰の形を崩さないようにしながら包丁の反りに合わせて**シーソー**のように軽く押し切りに、さらに包丁を 5 mm左側に**ジャンプ**させて平行移動」これを繰り返す(タッチ→シーソー→ジャンプの繰り返し)

*めん棒による押圧

めん棒による押圧の基本は、左右交互に行うこと。手のひらを床と平行にピンと張って麺棒の右側に添え、やや力を込めて 10 進んだら、次は力をゆるめて 8 戻す。そして、左側に移って同様に。つまり、左右交互に 2 つずつ進む繰り返し(下方へも同様)。

～ 茹 で 方 ～

① 26 cmの鍋に丁度合うザルを落とし、半分の湯を沸かす(十分沸騰させる)

② 手のひらに麺を乗せ(つかまない)、ザルの中にハラハラと散らして振り入れる

③ 5 秒ほどで、麺が、鍋の底でしっかりする

④ そこで箸を使い静かに少しずつツンツンと麺を泳がせ、ほぐす(決してかき回さない)

⑤ 加熱を続け、再沸騰したら茹でこぼれないように弱火に

⑥ 全体で **3～40 秒間茹で**(生地の厚みで加減する)、ザルを引き上げてボールに受ける

⑦ 「上から流水を注いではボールを外す方法」を 3 回くり返し、効率よく冷却(夏は、氷水で締めてさらに美味しく)、少量の塩等でいただく

もろやま押蕎麦の 特 徴

500g(6 人前)の生地も、洗面器で十分

打粉にそば粉を使い面倒がなく、そば湯が美味しい

箸でまぜ、蕎麦を「こねる・ねる」の動作がなく、手が汚れない

生地をポリ袋の上から押さえるだけの生地作り、だれでも簡単

生地がしっかりして延しやすく短時間、そして名店の味!

鉢がない打粉がない練りがない、押さえるだけの短時間、だれでも本物蕎麦の味!