



# “本格二八そばの打ち方”（手打ち）

※二八そば：そば粉8割、割粉2割を使用した蕎麦の事

## 【準備】

材料：そば粉400g・割粉100g・打粉・水200～250ml（およそ5人前）

道具：まな板・ボウル（直径25cm以上）・のし棒・包丁・こま板・（あれば篩）

## ◆水回し（粉と水を混合する作業。機械製麺のミキシング工程）

①

篩（ふるい）を使用し、粉類をふるい落とします。  
粉の均一化、ダマを無くす、異物除去等の為。

良いそば粉はこの時点で芳醇な香りを感じる事が  
できます。



②

粉に加水をしていきます。  
加水は3回に分けて行います。  
用意した水の2/3程度を一気に回し入れ、  
手早く搅拌します。

指を広げ、「の」の字を書くように腕を動かし、  
水が均一に行き渡ることを意識します。  
力を入れて粉を固めないようにし、優しく搅拌して  
ください。



③

しばらくするとポロポロとした小さな塊ができ始めます。  
均一に水が行き渡ったら残った水のさらに2/3程を入れ、  
先ほどと同様に搅拌します。（加水2回目）

3回目の加水と搅拌を終える頃には塊が大きくなってきま  
す。

加水不足を感じる場合は手のひらを少し濡らす、霧吹き  
を使用する等して微調整してください。



## ◆こね（粉がまんべんなく繋がるようにします）

①  
ばらばらの生地を1つにまとめます。  
手前から奥へ体重をかけながらしっかりこねます。

こねは指先ではなく、手のひらの付け根を使います。

生地の割れ目が無くなり、表面が滑らかになるまで（テカリが出るまで）こね続けます。  
生地が耳たぶ位の硬さになるまで適度に水を足しながら調整します。

※季節・室温・湿度により加水量は異なる為、様子をみながら加減しましょう。



②  
こね作業が終わったら丸い形を作ります。  
次の「のし工程」に向けて、生地表面の割れ目や傷を修正していきます。  
片面に割れ・傷が集中するように整形します。

写真は菊練りと呼ばれる職人技です。  
最初は難しいかもしれませんのが是非チャレンジしてください。

※菊練りが出来なくても1ヵ所に傷が集まつていればOK



③  
ボウル（木鉢）のカーブを利用して、傷が集まった中心部分が頂点となるよう、円錐形に整形します。  
この工程を「へそだし」と言います。

細長く伸びすぎないよう、底面を支えながら回転させる事がポイントです。

円錐の頂点を下向きにし、上からつぶして平たくしたら完成です。

この作業により生地の傷がほぼ消える為、この後ののし工程で生地が切れにくくなります。

## ◆のし (生地を薄くのしていきます)

①

まな板と生地の表面に「打粉（うちこ）」を振り、生地がくっつかないようにします。

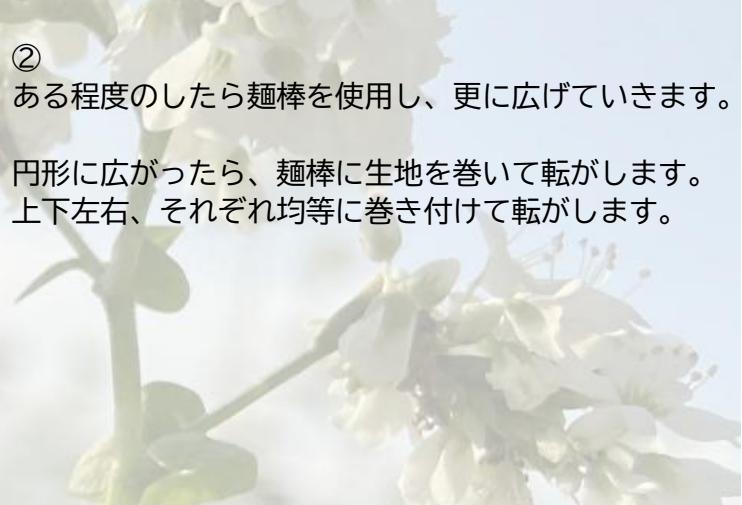
手のひらで体重をかけ、生地を丸くのしていきます。



②

ある程度のしたら麺棒を使用し、更に広げていきます。

円形に広がったら、麺棒に生地を巻いて転がします。上下左右、それぞれ均等に巻き付けて転がします。



③

ある程度四角形になった生地を、麺棒にしっかりと体重をかけ、縦方向にのしていきます。

厚みが1.5mm前後になるまでします。



④

のし作業が終わったら生地を畳んでいきます。たっぷり打粉をふり、2つ折りにします。再度打粉をふり、4つ折りにします。

## ◆切り (均一に細切りします)

①

まな板の上に打粉をふり、生地をそっと置きます。  
生地の上にも打粉をふり、こま板を乗せます。

麺の太さが1.5mm～2mm程度になるように切ります。  
(太さはお好みで調整してください)



②

慌てず均一な太さになるように切りましょう。

切ったお蕎麦は乾燥しないようにラップで  
くるんだり、タッパーに入れる等して1日以内に  
お召し上がりください。

## ◆茹で (完成)

①

沸騰したお湯で麺を茹でます。  
麺をパラパラとほぐしながら入れてください。  
軽く箸でほぐし、**蕎麦を泳がせます。**  
麺の太さにもよりますが、50秒～1分10秒程度が目安。

### ポイント

- ・なるべく大きな鍋（釜）で茹でる。
- ・鍋（釜）の中をやたらにかき回しすぎない。
- ・大量に入れると温度が下がりすぎる為、1～2人前ずつ



②

茹で上がったらザルなどですくい、ボウルの中で  
しっかり水洗いして、ぬめりと粗熱を取ります。

麺を洗った後に、**氷水や冷水等の冷たい水で**  
**しっかり締めて、水気を切ったら完成です。**

この工程によりコシのあるつややかな麺になります。

