



石森製粉株式会社

# “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、  
手早く攪拌します。

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、優しく攪拌してください。



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、  
先ほどと同様に攪拌します。（加水2回目）

3回目の加水と攪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ヵ所に傷が集まっていれば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に、底面を支えながら回転  
させる事がポイントです。



④  
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

まな板と生地の上に「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、更に広がっていきます。

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前後になるまでのします。



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。

