

蕎麦

自分好みに打つ



蔵の粉屋 大西製粉 5代目 大西 響さん
蕎麦についてお伺いしました。



蕎麦を自分好みの味やコシに
自ら打ってみませんか？
蕎麦の打ち方、茹で方など
美味しい蕎麦の
作り方をご紹介します。

信州蕎麦の魅力について
教えてください。



信州蕎麦の魅力は霧下蕎麦（きり
したそば）と呼ばれ風味が強いこと
が挙げられます。9月初旬の早朝、
蕎麦の花が咲き始めた畑に出かける
と、一面に霧が発生しています。この
霧の湿り気と寒暖の差が味も香り
も好い蕎麦を育ててくれます。信州
蕎麦は歴史も
古く、地域ご
とに食べ方も
違うので、長
野県にお越し
いただき、いろ
んな蕎麦を食
べてほしいで
すね。

大西製粉の蕎麦への
こだわりとは

私の会社は明治創業から126
年、信州小諸の蕎麦の製粉会社で
す。「日々の暮らしに蕎麦を提案！」
をモットーに、全国の蕎麦屋さんや愛
好家へお届けしています。
当社の特徴は信州蕎麦の風味を
活かした、黒い殻ごと製粉する『挽き
ぐるみ製粉』にあります。最新の設備
により雑味のない、香りのたつ蕎麦粉
を製粉しています。伝統的で革新的
な蕎麦を目指しています。

蕎麦打ちは難しく
ないですか？

難しいです（笑）。でも当社に蕎麦
打ちを体験にいらっしゃる方もご自
宅で初めて蕎麦を打つ方も、打った
蕎麦は短いかもしれませんが、そのお
いしさにビックリされるようです。そ
ば打ち技術を会得するのは難しいで
すが、ご家庭にある道具を使って打
つこともできます。ぜひ挑戦してほし
いですね。

そば打ちのポイントは水回しにあ
ります。すぐに1つに固めようとせず、
粉全体に均一に水が行き渡るように、
そばろのような状態を目指します。

自分好みの蕎麦を
作るには？

まずは蕎麦屋さんを巡って好みの
蕎麦の傾向をつかみます。細くて白
めの麺が良いのか、黒めでこつこつ
したような太めの麺が良いのか。そ
れから打ち方、製粉方法、原料と選
んで想像していきます。蕎麦が好き
な人たちと一緒に勉強していくのが近
道ですね。

蕎麦のコシを出す
秘訣はありますか？

コシはうどんやラーメン用語で、実
は蕎麦に「コシはないです（笑）。香り、
食感、のど越しが蕎麦の美味しさ
と言われています。そば打ちでそば玉
をこねればこねる程、蕎麦の麺は切
れやすくなってしまうので、注意が必
要です。

蕎麦打ちに興味の
ある方に一言。

自分で打つ蕎麦はとても美味し
いです。探れば探るほど奥が深い蕎麦
の世界。是非挑戦してください。

自宅で
蕎麦打ちに
挑戦！

そば打ちの
分量目安
(5人分)
●そば粉…400g
●小麦粉(つなぎ粉)…100g
●水…約200～240cc
(石臼挽きのそば粉は少し多めです)
●打ち粉…約100g



1 篩でふるいながら、こね鉢にそば粉と小麦
粉を入れ、よくかき混ぜます。



2 水まわし
計量した水を少しずつ入れながら、粉全体
に水が行き渡るように、指先で粉と水をよく
混ぜ合わせます。



3 おから状になるように水まわしをし、少し
大きくなったらまとめていきます。



4 よく練ります(しかし手早に)
が腰のある、のど越しのよい
「そば」にするコツです。



5 中の空気を押し出しながら、こね鉢のへり
にそって玉を回転させ円錐形に整えます。
円錐の先を下にして、そのまま上から両手
で押して平らにします。



6 地のし
のし板に打ち粉をふり、そば玉をのせます。
そば玉の上にも少し打ち粉をふり、親指の
つけ根のへんで押しながら、平らに丸くの
していきます。



7 丸だし
麺棒で生地を回転させながら前方に向
かってのします。丸く直径50～70cm位に
します。先端の手前で止めるのがコツです。



8 本のし

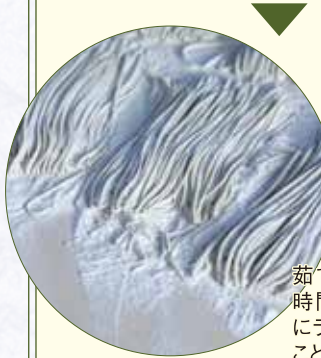
四隅を出し、部分的に丁
寧にのしていきます。生地
全体の厚みを確認します。



9 生地どうしがくっつかないように打ち粉を多
めにふり、丁寧に折りたたみます。



10 お好みの太さに、切ります。
茹でると少し太くなります。



おいしい
手打ちそばの
出来上がり！
茹でるまでの少しの
時間も乾燥しないよ
くにラップで包んでおく
ことがオススメです。

さらに詳しい情報はHPへ！ <http://www.konaya.jp/knowledge/recipe/sobauchi.html>

蕎麦打ち教室で手打ち蕎麦を学ぼう！

うききょうしんりゅう
名人にもなれる！ 有喜蕎心流 そば打ち塾

初心者から上級者の方まで
楽しく本格的なそば打ちの
技術を習得できます。手打そ
ば職人として、国の名工に選
ばれ、唯一人 黄綬褒章を受
章した有喜屋三代目店主三
嶋吉晴が塾長をつとめます。

有喜蕎心流 そば打ち塾
京都市中京区中島町78
明治屋京都ビルディング701
TEL:075-212-8603
<https://www.sobajuku.jp/>



らくじょう
出張する蕎麦屋 SOBAUCHI 楽常

出張スタイル・店卓スタイル・
そば打ちデモンストレーショ
ンと活用法は自分次第。技の
習得や修行とは違う、常に楽
しくを演出する、これからの
そば打ちを提案します。

SOBAUCHI 楽常
出張範囲：東京・埼玉・千葉・神奈川
東京都港区 南青山2-2-15 ウィン青山942
TEL:03-4405-4409(9:00～21:00)
<https://rakujoyo.com/>



そばの実
カーシャ
(ロシア郷土料理)

材料(約1人分)
・そばの実…1カップ
・水…3カップ
・塩…小さじ1/4
・バター…10g

- 1 そばの実を水で洗い、しっかり水気を切ります。
- 2 フライパンにそばの実を入れ、強火で乾煎りします。
パチパチと弾ける音がするまで、煎ります。
- 3 水と塩を入れ、中火で水分がなくなるまで(20分位)煮ます。
- 4 火を止め、バターを絡めて完成。食べる時にお好みで
牛乳や蜂蜜をかけても美味しいです。



そばの実
ごはん

材料(約10人分)
・そばの実…1合
・米…2合

- 1 お米を研いでお釜に入れます。
- 2 そばの実をよく洗い、お釜に加えます。
- 3 白米の3合の目盛まで水を入れ、よく混ぜます。
- 4 1時間ほど浸けてから炊飯器のスイッチを入れます。
- 5 栄養たっぷりのそばの実ごはんの出来上がり。

栄養たっぷりで大注目！
そばの実
栄養豊富なそばの実を簡単
に楽しめるレシピをご紹介します！

オススメは
こちら！

国内産 そばの実
(丸抜き)1kg
[平成30年度そば]
1,780円(税込)

