

55プラス

そば打ち名人になりたい



そば生地を打つ笠尾さん＝埼玉県鶴ヶ島市

離れ建て 友人もてなす

ゆであがったそばを手早く氷水でしめると、ざるに手際よく盛りつけた。一本一本がつつやと光って美しい。

埼玉県鶴ヶ島市の笠尾彰一さん(68)は、趣味でそばを打ち始めて16年のベテラんだ。「うちの麵つゆは甘めかもしれませんが、どうぞ、食べてみて下さい」薬味には自家栽培の辛味大根が添えられている。薦められるままに一口すると、そばの香りが口いっぱい

いに広がった。老舗のそばにも勝るとも劣らぬ味だ。

隣で、妻の幸子さん(64)が「そば打ちを始めるまで台所にさえ入ったことなかったのに、今では、片付けまでちゃんとしてくれる。私が一番、驚いています」と笑う。

建築会社に勤めていた彰一さんは、16年前、宮城県から埼玉県に転勤してきた。新しい人間関係を作るために、知人に誘われてそば打ち同好会に参加した。最初は1週間に1回、仕事帰りに道場に寄り、打ったそばをさかなに酒を飲むのが楽しみだった。同じそ

ば粉を使っても、腕前によつてそばの味に差が出るこゝとがわかって、そば打ちのおもしろさに目覚めた。

62歳で退職し時間ができると、より一層のめり込むようになった。自宅の庭にそば打ち用の離れ「蕎麦」を建て、腕を磨いている。

幸子さんが味見する。元中学校の家庭科教師で、料理には厳しい。幸子さんは「初めは切れた短いそばしか出てこなかった。大丈夫かなと思っ

て、腕をふるう。やし方を工夫した。今では幸子さんが友人を招く際は、彰一さんが「蕎麦」にこもって腕をふるう。

彰一さんは「仕事をして

いる時よりも交友関係が広がった。退職後のいい生きがいです」と喜ぶ。そば打ちは、定年退職した団塊の世代を中心に人気を集める。予約のとれないそば打ち教室もある。全国麺類文化地域間交流推進協議会がそば打ちの技量を試験して認定する「素人そば打ち段位」の取得者は、毎年千人ほどのペースで増えており、現在約9千人に達している。(中村浩彦)

▼あすは「そば粉を選んでみよう」です

55プラス

そば打ち名人になりたい②

そば粉の主な種類

内層粉(一番粉)

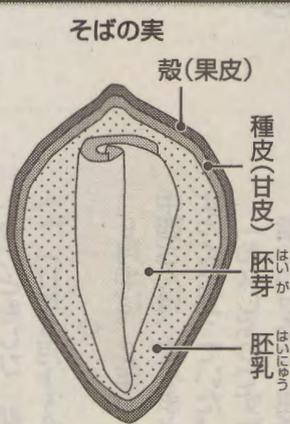
そばの実の胚乳の中心部が主体。色が白く特有の甘みと香りがある。粘りが少なく、そば打ちには高い技術が必要

中層粉(二番粉)

胚乳と胚芽が主体。そば独特の風味がある。粘りが強く、そば打ちに向いている

表層粉(三番粉)

種皮部分も一緒に製粉したそば粉。香りは高いが食感はやや劣る



味の9割は粉で決まる

そば打ちで最も重要なのがそば粉だ。

そばなど麺類の食文化をいかした地域活性化に取り組み「全国麺類文化地域間交流推進協議会」の藤間英雄事務局長は「そば粉の良しあしがそばの味の90%を決める」と話す。

おいしいそばを作る条件は、「ひきたて」「打ちたて」「ゆでたて」の「三たて」。藤間さんはそれに「とれたて」を加える。

国内で販売されているそば粉の8割は中国産やカナ

ダ産などの外国産だ。海外から運んでくる分、どうしても「とれたて」というわけにはいかない。一方、国内産は外国産の数倍の値段だ。最初は外国産で腕を磨き、上達してから国産を使う人も多い。

そば粉はスーパーや百貨店でも手に入るが、インターネットの通信販売も便利だ。製粉会社などのホームページをのぞくと、国産、外国産、様々なそば粉が並んでいる。どれを選べばいいだろうか。

そば粉は、そばの実のどの部分が粉になったかで性質が異なり、麺の打ちやす

さや風味が違ってくる。商

品に「手打ちそば用」と書かれていたり、打ちやすさのレベルが示されていたりする。最初はこうしたものを目安に選ぶのが無難だ。産地の違うそば粉をブレンドした商品もある。いろいろなそば粉を試して、お気に入りのそば粉を見つけるのも楽しい。

藤間さんは「そば粉は鮮度が命。使う分だけ少しずつ購入する方がお勧めです。もし、余った場合は冷蔵庫に保管するとおいしさが持続します」と話す。

そば打ちが高じて、そば栽培まで手がける愛好家も

いる。埼玉県杉戸町の小川伊七さん(71)ら杉戸蕎麦打愛好会小川道場のメンバー約50人は、昨年、小川さんの畑約8千平方メートルで、そばの一種「常陸秋そば」を栽培した。秋に収穫した約800キロのそばの実を天日で乾燥させた。さらに、その実を製粉工場に持ち込み、粉のあらさまで指定したオリジナルのそば粉を手に入れた。とれたて、ひきたてのそば粉で打ったそばは風味が格別。今年の収穫も楽しみにしている。

▼あすは「さあ、打ってみよう」です

秋は新そばの季節。香り高いとれたてのそば粉で、そば打ちに挑戦したい。

2012年(平成24年)

55プラス

そば打ち名人になりたい③

おいしいそば打ち 三つの「均等」
NPOそばネット埼玉・阿部成男代表理事による

① 水まわし
そば粉の一粒一粒に「均等」に水をまわす。そば粉がまとまらないように全体をまぜる



② のし
生地を「均等」な厚さにのばす。麺棒を持つ左右の手に均等に力かける



③ 切り
「均等」な幅で切られたそばは、のどごしも歯切れも良い。姿勢を良くしてリズミカルに切る訓練で上達する



訓練重ね、指先の感覚磨く

そば打ちの材料は、主にそば粉と水、つなぎの小麦粉だけだ。粉に水を加えるだけでそばにする。単純なだけに力量が問われる。

そば打ち愛好会でつくるNPO「そばネット埼玉」代表理事の阿部成男さん(65)は、全国麺類文化地域間交流推進協議会がそば打ちの技量を試験して段位を認定する「素人そば打ち段位認定制度」で、最高位の五段を得た実力者。五段は全国で18人しかいないプロ級の腕前だ。

阿部さんは「食べておいしいそばを打つには、理にかなった打ち方がある」。

そば打ちの工程は、鉢の中のそば粉に水をまわして生地を練る「鉢」と、生地を麺棒で延ばす「のし」、延ばした生地を切る「包丁」の3工程に大きく分けられる。「一鉢、二のし、三包丁」と言われ、鉢の水まわしが最も重要な工程だ。粉に水を加えると、サラサラの粉が水分を吸ってくっつき始める。水が多すぎても、少なすぎてもつな

がりにくい。指先の感覚を研ぎ澄ませて水を加える量を見極める必要がある。

阿部さんは「指先の感覚を養うには、そば打ちを繰り返すしかない。毎日そばを打つ人でも、本当に良い水の具合だったと感じるのは年に数回程度。ほんの数滴多すぎた、少なすぎたの繰り返しです」と話す。

三つの工程をうまくこなすための共通のキーワードがある。「均等」だ。

まず、「鉢」の水まわしでは、適切な量の水をそば粉に均等にまわす。不均等だとそば粉がつかりにくい。「のし」で生地を均等な厚さに延ばし、「包丁」で生地を均等な幅で切らなければならぬ。太い麺と

細い麺が混じっているとで上がりに差が出て歯切れが悪くなるからだ。

そば打ちは一日にして成らず。訓練の繰り返しだ。

だが、麺つゆならプロと勝負ができるかもしれない。しょうゆやみりん、砂糖などでつくる麺つゆのベース「返し」は、仕込んでから1カ月以上寝かすとまろやかな味になる。だしは昆布やカツオ節、サバ節などで取る。返しとだしを合わせてつくる麺つゆも二晩以上寝かせた方が落ち着いた味になる。良い材料をそろえ、手間ひまを惜しまないのが大切だ。

太い麺と細い麺が混じっているとで上がりに差が出て歯切れが悪くなるからだ。

そば打ちは一日にして成らず。訓練の繰り返しだ。

だが、麺つゆならプロと勝負ができるかもしれない。しょうゆやみりん、砂糖などでつくる麺つゆのベース「返し」は、仕込んでから1カ月以上寝かすとまろやかな味になる。だしは昆布やカツオ節、サバ節などで取る。返しとだしを合わせてつくる麺つゆも二晩以上寝かせた方が落ち着いた味になる。良い材料をそろえ、手間ひまを惜しまないのが大切だ。

▼「仲間と一緒に腕磨き」です

阿部成男 2012年(平成24)

そば打ち名人になりたい④

同好会で学びとやりがい

そば粉に水を加えて練れば見よう見まねでもそばは打てる。だが、本当においしいそばを打つのは独学では難しい。そば打ち教室やそば打ち同好会などに入会するのが上達の早道だ。

地域而同好会を探すには、全国麺類文化地域間交流推進協議会（全麺協）のホームページが助けになる。和気あいあいとそば打ちを楽しむ会や、技の上達を目指す会など、同好会に

よって雰囲気が違う。気になる同好会が見つかったら見学に行くのがいい。同好会に参加して仲間と腕を磨く中で、上達の目安となるのが全麺協の「素人そば打ち段位」だ。技量テストなどにより初段から五段まで段位を認定する。すでに全国で約9千人の有段者がいる。

2010年に三段に合格した埼玉県久喜市の関信雄さん(69)はこの秋、四段の試験に臨む。四段は技量試験に加えてそば打ちをテーマにした小論文の試験がある。最高位の五段になるとそば栽培やそばの栄養素などの筆記試験もある。関さんは「目標を持つことで技量が上がる。段位はいい目標になるが、まさか、趣味のそば打ちのために勉強をすることになるとは思わなかった」と笑う。

同好会に参加することで新たな世界も広がる。

地域のそば打ち同好会の探し方

- (全麺協 藤間英雄事務局長による)
- 1 公民館などのそば打ち教室に参加してみる
 - 2 祭りなどのイベントに出店していることも多い。声をかけてみましょう
 - 3 自治体の広報などでメンバーを募集していることも
 - 4 全麺協のHP (<http://www.zenmen.net/kaiinnmeibo.html>)で調べる

まずは見学に行ってみましょう!



▼次回は12日から「市民後見人になる」です

言われると本当にもうれしい。もつと腕を上げようという励みになる」と話す。会社を定年で退職した後、社会とのつながりが切れてしまうと寂しい思いもする。そば打ち活動を通して地域の人たちとの輪が広がれば第二の人生を楽しく過ごすことも可能だ。

全麺協素人そば打ち五段の阿部成男さんは言う。「そば打ちを通じて社会奉仕活動に参加し、充実した人生を楽しむ。そば打ちは仲間作りの良いきっかけになります」(中村浩彦)