

ゼロから始めます

そば 自分で打って味わいたい

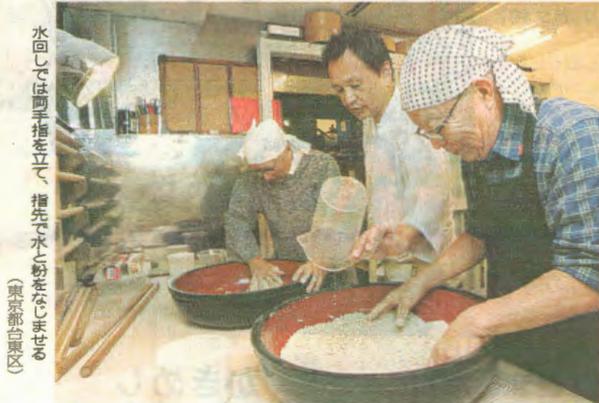
新そばシーズンが本格化し、産地では多彩な行事が開かれているこの時期、自分でそばを打つことができれば、と憧れる人も多いだろう。そば打

ちは一筋縄でいかない難しさはあるのだが、おいしく打てるようになった時の達成感は格別。段位取得も目標にしたい。

「水回し」を十分に

初心者が生地作りでまず心がけることは？

「おいしいそば粉を選ん で、自分で打つそばを友人や家族と楽しむのは本当に楽しい」。そば打ちの魅力を感じた阿部成男さんは、そば打ち歴20年。今は「さいたま蕎麦打ち倶楽部」を主宰するベテラン。やればやるほど腕が上がるのがそば打ちの面白さだ。



水回しでは両手指を立て、指先で水と粉をなじませる(東京都目黒区)

「ねね丸めてから伸ばす。四角く広げる。たんで切る……という具合」。初心者にはそば粉100%は難しいため、小麦粉を割合加えた「二八そば」がよい。蕎麦さんは水に卵を加えることが多いため、煮くずれないように、切るときは均等な細さを目指す。蕎麦さんが「切ったそばは、1〜2時間おいてから、ゆでてもおいしい」と蕎麦さんはすすめる。大きな鍋を使い、ゆで過ぎに注意しながら30秒〜1分ほどゆで上げる。氷水でさっと冷めさせた。

そろえよう

<p>麺棒</p> <p>長さ90センチ程度がおすすめ。伸ばした生地の巻き取り用に110センチのものもあると便利</p>	<p>包丁とこま板</p> <p>伸ばした生地をこま板でおさえて、板に包丁をあてて均等な幅に切りそろえる ★代用するのなら→包丁は普通の文化包丁でも可。刃を上から下まであてるようにして切る。こま板の代わりに菓子などが入っている四角い容器のふたなど、へりのあるものを</p>
<p>こね鉢</p> <p>そば粉に水を入れて「水回し」「こね」を行う。漆器、ステンレス、プラスチックなど ★代用するのなら→大きめのボウル</p>	

そば打ち専用の道具は、料理道具を扱う店やインターネットで多数見つかる。自宅にある通常の料理道具でも代用できる

知っておこう

世界のそば料理 そばを食べる文化は世界中に広がっている

- ガレット: フランスのそば粉クレープ
- クラブカーシャ: スロベニアのそばの実おしや
- カーシャ: ロシアのそばの実がゆ
- 冷麺: 朝鮮半島の冷製めん
- ヒツツオツケリ: イタリアのそば粉パスタ
- 河漣(かろう): 中国のそばめん
- ロティ: ネパールのそば粉パンケーキ
- フッタ: ブータンの押し出し麺

素人向け段位認定制度も

腕が上がったのを確認するには？

そば打ちの本は多数あるが、目録で始めてもなかなかうまくいかない。蕎麦さんは基本は「プロに教わるのが一番」と話す。教室は各地に見つかる。ただ中には作りやすいようにそば粉の割合を落とすところも。そば打ちの教室は、中級者は「ひきたての粉で打ったそばは格別」と話し、「コツをつかむのに半年かかった」と伊東さんは「今では病み付きで、本格派を目指す人にとっ

て動みとなりそうなのが、全国種類文化地域間交流推進協議会(全種協)が実施する「素人そば打ち段位認定制度」。初段から5段まであり、水回し、こね、のり、切りの4工程で審査する。段位が上がればつなぎの割合や、切ったそばの均等具合などの審査が厳しくなる。現在、全段位の取得者数は9千人近くいて「若い女性も増えてきた」(全種協)。

自宅でする場合、道具は最初から専用のものをそろえる必要はない。それより「おいしいそば粉を手に入れてほしい」と全種協事務局長の藤原英雄さん。そば粉は乾燥を扱う店やネット通販で入手できる。切りそば以外の食べ方も楽しんでみよう。阿部さんがすすめるのは「湯かんだ」。そば湯を寒天で固めて黒蜜をかけて食べる。蕎麦さんは水回しに失敗したそばは「油で揚げて食べる」といふと教えてくれた。あんなにけいすれば立派な一品になる。そば打ちに魅了された人たちは、「人のつながりも広がった」と喜ぶ。危険なそばは、奥が深い。

DoCLASSE 5周年記念商品

1着で、4着分。

春までおまかせ、大人モッズコート

シェル+ネルテイングライナー+ベストの組み合わせで4通りの着こなしが楽しめる機能的なコートに、エレガントなディテールをプラス。大人の女性にふさわしい、まるで

私らしさは、一

に表現されていなくても、かにかまき作っていかかか重

建築棟

ロにするのが理想です」(ライター 北本 祐子)

♪事ではない。このご時世に奇特な「私したい」っていう

そんなわけで、大人同士の支払いは何かとすんなりで。(ライター 福光 恵)

組み