

淑女検定

☑ チャレンジテーマ

手打ちそば

同じ材料でも打つ人によって味が異なるという手打ちそば。自分が打ったそばを「おいしい」と言ってもらえる喜びが、そば打ちにはまる理由なのだとか。打ちたてならではのканばしさと喉越しを味わってみたい。



1 新鮮なそば粉の見極め方の一つに、粉をぎゅっと手で握って調べる方法がある。粉がどうなると良質の証し？

- A. 手を開いても崩れない
- B. 手を開いたらサラサラ戻る
- C. 握ったあと手にくっつく
- D. 握ると金色に変色する



2 家庭での正しいそばのゆで方は？

- A. 人数分まとめてゆでる
- B. 岩塩を入れる
- C. 一人分ずつゆでる
- D. 差し水をする



3 馴染みのある江戸前そば。麺の太さの基準はある？

- A. 0.7mm
- B. 1.2mm
- C. 1.7mm
- D. お好みで



SBS学苑 静岡校

今月の先生



【手打ちそば】講師
田邊 哲 たなべ さとし
森町蕎麦会 議主宰

手打ちそばの魅力伝える。二八そばの打ち方から、つゆの作り方、ゆで方も指南する

SBS学苑 静岡校
INFORMATION

3/16(土) 14:00~16:00

おいしい 手打ちそば

講師 / 田邊 哲 (森町蕎麦会 議主宰)

受講料 / 3,348円

教材費 / 972円

【お問い合わせ・お申し込み】

Tel.054-282-1191

正解 & 解説

問題 **1** → 正解 **A**

そば粉はひきたてが命。握って手を開いた後、握ったままの形に残るのが新鮮である証拠。これは程よい水分量があるからであり、サラサラ戻るようなそば粉は乾燥しているので適さない。田邊先生によると、手打ち初心者にはつなぎやすい二八そば(小麦粉2割、そば粉8割)がおすすめ。人によって水回しのスピードが変わるので、必要な水の量も異なる。粉を後から足すのはNGで、水加減が最も難しい。

問題 **2** → 正解 **C**

家庭で手打ちそばをゆでる場合は、たっぷりの沸騰した湯に1人前ずつ麺をほぐし入れる。家庭のコンロは火力が弱いため、一度にたくさんゆでてしまうと温度が下がってしまう。“湯のグラグラが落ちない程度”がポイントだ。ゆで時間は35~40秒とあっという間。鍋のそばを離れる隙はない。ゆで終わったら流水でぬめりを取り、氷水で締める。「こうすることで本来の香りが味わえます」と田邊先生。

問題 **3** → 正解 **B**

江戸前そばを打つ場合、生地全体を厚さ1.2mmに伸ばし、大きなそば切り包丁で太さ1.2mmに切っていくのが標準的。麺の断面が正方形になるほど美しい仕上がりに。切る時は定規の役割を果たす駒板(小間板)をそば切り包丁に添わせ、足を前後に開いてリズムカルに切っていく。「一口目はつゆも何も付けずに、手打ちそばならではの香りを楽しんでもらいたいですね」と田邊先生は語る。