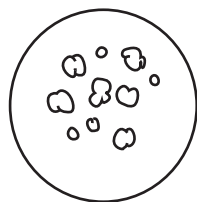
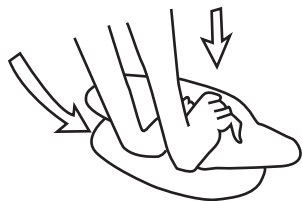


1. そば粉とつなぎを4：1の割合でまぜ、ふるいにかけます。量っておいた水を半分ほど入れ、鉢の中を大きくかきまわすように水を全体にまわします。残りの水を少しだけ残して全部入れ、またまんべんなくかき回します。



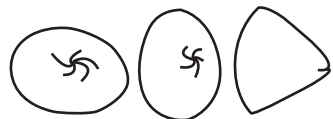
2. パン粉状になったら残しておいた水で調整しながら、さらに全体をかきまわします。(耳たぶくらいの堅さ) 掌を使って圧力をかけ、ごろごろしたかたまりになったら一つにくくりこねていきます。



3. 奥側を起こして手前に押し込みます。横に伸びたら、タテヨコを入れ替えて同様に繰り返します。



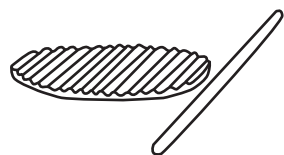
4. こねが終わったら菊練りをします。左手の親指をそば玉の中央に添え、右手の腹でそば玉の表面を左手親指の位置まで寄せます。寄せたら、左手で反時計回りへ少し送ります。この動作を繰り返します。



5. 表面のしわがすべて中央に集まったらそば玉を立て、鉢のカーブに沿わせて転がして円錐にします。円錐ができたなら台に打粉をふるい、頂点を下にしてつぶします。

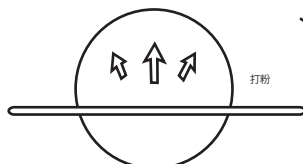


6. 手の腹で周囲を押し、平らにしていきます。真ん中の高く残ったところを押し、全体をまん丸に、均一な厚みにします。



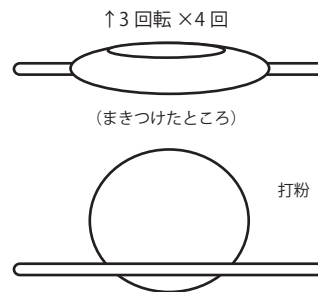
7. 麺棒で平行にスジをつけるように押します。スジをつけたら少し回転させ、また平行にスジをつけます。(1周するまで繰り返します)

麺棒を転がす手は猫の手



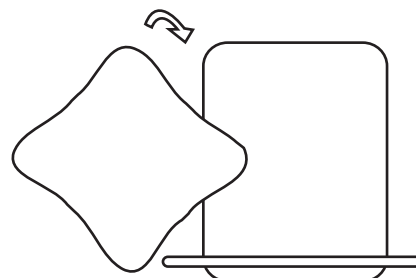
8. 打粉をふるい、中央よりやや手前から向こうを麺棒でのします。少しのしたら、少し回転させ、7と同様一周します。

## 信濃屋そば製粉株式会社 そば打ちの手順

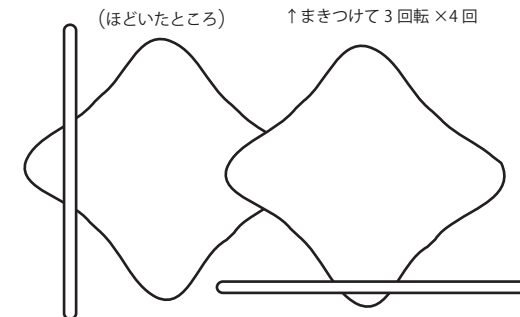


9. ☆手前から麺棒にまきつけ、麺棒の端に圧力をかけながら奥に3回転ころがします。ころがしたら手前にひきよせ、また奥にころがし、3回転を4回繰り返します。

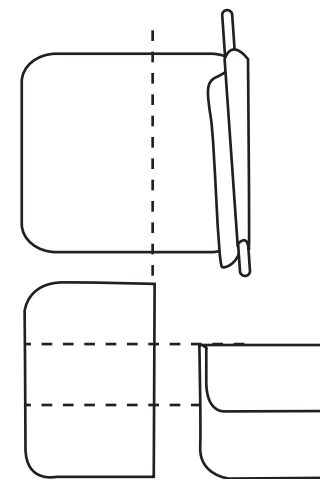
10. 麺棒に巻きつけたまま麺棒を180度回転させ、一度ほどいて、また手前からまきつけ、☆と同様にします。



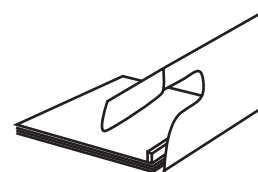
12. 麺棒を正方形のポジションにします。厚みが均一になるように、麺棒でのし、1.5mmの厚みに仕上げます。



11. 麺棒をまきつけたまま、麺棒を90度回転させ、一度ほどいて打粉をふり、また手前からまきつけ3回転を4回、180度回転させ、またほどいて同様に☆をします。



13. 打粉をたっぷり振り、麺棒の長い辺を2つに折ります。(麺棒を使って下から持ち上げ、角と角を合わせます。) 2つ折にしたものにまた打粉をし、さらに3つ折にします。(500gで打つ場合は3つ折に。大きい場合は4つ折にします)



14. 包丁で1.5mmの幅に切り、打粉をふるい落として生船に入れます。

できたおそばを茹でるときはたっぷりのお湯で麺の太さが1.5mm角で茹で時間は約1分です。とてもふきこぼれやすいので、びっくり水を用意しておきましょう。