

山岳手打そば一寿 一打合掌

蕎麦打ち道場

JR金塚駅国道口前

☎0254-33-3480



1・ふるい掛け

そば粉400g つなぎ(小麦粉)
100g 粉をよく混ぜること!



2・水回し

加水率40%~50%
1/2ずつ3回くらいに分けて入
れる。接着剤を作るように!



3・捏ね

空気を抜くような気持で捏ねる
荒ねり! 本ねり!



4・菊ねり

シワ無いような玉にする



5・へそだし



6・そば玉 完成

袋に入れて乾燥しないようにす
る



7・手のし

手でやり易いところまで延ばす



8・丸のし

厚さが均等で綺麗な丸に成る
ようにする(40~50cm)



9・角出し

真中を叩くようにして3回巻の
しをする。(4か所)方向を間違
えないように!



10・肉分け



11・本のし

厚さを均等にする。(1mmから
1.5mmくらいにする)



12・たたみ(袖たたみ)

打ち粉を忘れずに!



13・たたみ(三つ折)



14・包丁(そば切り)



14・蕎麦入れ(そば完成)

あせらず! ゆっくり! そば粉とたわむれ、香りを楽しみ、蕎麦打ちを楽しむ!