

# 料理 The Cuisine Magazine 通信

EATING WITH CREATIVITY

アイデア満載!  
アメリカ東、西海岸発  
店づくり&レシピ

# 10

OCTOBER 2011  
980YEN

NY・サンフランシスコ・LA発!

# 店づくりの、 「ネタ本」



NYの「小さくて強い店」の成功の秘訣

「屋台」「ご近所コミュニティ」「地産地消」「女子力」「職人」「ガストロノミー」

[第2特集] ハーブ&スパイスでつくる豆レシピ

そば粉十割とは思えないほど細くてしなやかな「あさだ」のそば。1本1本をよく見ると角がキリッと立って凛々しい。風味も喉越しも絶品だ。せいろそば 680円。



中村孝則が挑む  
絶対作れる！  
挑戦レシピ

教える人—粕谷育功  
Yasunori Kasuya  
挑戦者—中村孝則  
Takanori Nakamura

Vol.49

Making

People

Tasting

Recipe

Guide



# そば打ち

東京

— 浅草橋 —

江戸蕎麦手打處

あさだ

そば粉十割の生粉打ちで、ツルツルとした喉越しと、しなやかな細麺に仕上げるのは、毎日そば打ちをしているプロにとっても至難の技。今月は、連載史上最も難しい挑戦レシピです。

澤井秀夫—写真 小野トモコ—イラスト photographs by Hideo Sawai / illustration by Tomoko Ono



## 中村孝則 コラムニスト

1964年葉山生まれ。ファッションやカルチャーやグルメ、旅やワイン&リカーなどラグジュアリー・ライフをテーマに新聞や雑誌で活動中。NHK BS1 新番組「地球テレビ エル・ムンド」に毎週火曜日レギュラーで出演中。11:00～生放送。http://www.nhk.or.jp/elmundo/  
中村孝則オフィシャルホームページ http://www.takanori-nakamura.com/

# 無理を承知の上で、江戸の職人芸に挑戦！

今回のテーマは、「そば打ち」である。しかも、材料はそば粉と水だけの、いわゆる十割そばに挑戦だ。今回教えを請うたのは、江戸の伝統的な手打ちそばを受け継ぐ浅草橋「あさだ」の8代目当主、粕谷育功さん。断るまでもないが、江戸前のそば打ちは、レシピを超えた一種の江戸の職人芸でもある。この誌面で、そのぎつしり詰まった奥義すべてをお伝えすることも、一度でマスターすることも、無理を承知の上での挑戦である。が、研究熱心な粕谷さん曰く、そば打ち指南書が数多く出回っている割には「肝心なところを伝え切れていない」と指摘する。なので、今回は江戸前の伝統的な技やコツ、粕谷さんが独自に会得した秘伝に的を絞ってお伝えしようと思う。

### 仕上がりは「練り」で決まる！

一言で「そば打ち」というのが、基本的には「練り、延し、切り」の3つのステップに分かれる。そして最も仕上りを左右するのが「練り」の工程です」と粕谷さん。鍵を握るのが、そば粉選びと水加減だ。今回はそば粉1kgに対して水が480gだが、「粉の状態や季節によって微妙に変化し、しかも適する水の量は1g単位で決まります。水量は計量カップではなく、必ず「電子はかり」で計量し、デ

ータもメモすべきという。肝心のそば粉は、製粉したてが最良のだが入手法が…、そこで粕谷さんはウラ技を伝授してくれた。「もし、近所に馴染みのそば屋があれば、挽きたてを分けてもらうのがベスト」。しかも「最適な水分量を教えてもらえば一石二鳥でしょ」。首尾よくそば粉を入手できたら早速練りの工程だ。縁がラウンドしたこね鉢にそば粉を広げたら、その中央に総量の9割の「氷水」を入れる。この氷水も粕谷さん独自の技。というのも指南書の多くは、十割そばの練りに「ぬるま湯」を使うが「お湯はそばをつなげやすすが、冷水で練る方がそばの腰が断然良くなります」。早速、鉢の中で粉と氷水を手で混ぜるが、秘訣は手に水が触れないようにすること。それには指使いが肝心で、粉を「下から上に撒き上げる」動きと、「右手と左手を交互に使う」動きの2通りを、粉の状態に合わせて使い分けなければならない。「一粒一粒の粉の中に、水の分子が入って行くイメージ」。この動作を手早く2、3分繰り返すと、そば独特の香りがプーンと立つてくる。そのタイミングで残りの水を加えて、粉のダマが無くなり、色が濃くなるまでさらに細かく混ぜていく。指にベタつく感じがしたら、最後に「決めの加水」を2gほど加え、寄せ集めるように

混ぜる。すると不思議！粉は自ら勝手にまとまり出し、小豆大からビー玉大、やがてピンポン球大になり、次第に大きな塊にまとまりだす。ここまでの工程が上手くいけば、ぐっと成功に近づくと粕谷さん。塊になった粉は、鉢の手前のカーブと体重を利用して、ひたすら練ること数分。ザラザラした表面がツルツルになったら、放射線状に皺を中心に集め（菊練り）、残った皺を消すために先を尖らせて円錐状にする。円錐を潰して平たくすれば、「練り」の終了である。

引き延ばすのではなく、プレスして押し延ばす

続いて「延し」の工程だが、用意するのは二本の麺棒（延し棒と巻き棒）である。まず、生地を体重を乗せた手で適度に延ばす。続いて、延し棒を使ってさらに丸く延ばす。これを「丸出し」という。ポイントはこの二通りの棒の扱い方にある。まずは延し棒の上で、手をバイバイするような要領で、棒を回転させる。これは力を込めやすいメリットがある。もう一つは、軽く手を握る（猫手）で、延し棒の中央から両手を両サイドにスライドするように棒を回転させる。こちらは、より繊細な感覚で力を加えられる。この2通りを交互に使い、全体が均一になるように、しっかりとプレスする。このプ

レスの感覚が肝心なのだ」と粕谷さんは言う。「延し」という響きから「多くの人が、生地を引き延ばそうとしますが、それだと麺が切れ易くなるんです。むしろ真上から真下に体重をかけて押し延ばすと、切れにくく腰の強いそばができます」。実は、そば打ちの「打つ」とは、この上から下に押すことに由来するそう。ちなみに江戸前のそばは、丸く延ばした生地を巻き棒で、正方形にして、最終的に長方形に延ばす。生地を回転させながら、厚さ1.5ミリくらいに仕上げ、8枚重ねになるようにたたためば、「延し」の完成である。いよいよ、締め「切り」の工程だ。良く研いだ専用包丁（できればステンレスより鋼がいい）と、駒板を使って切っていく。駒板は、左手の親指と人差し指、薬指の三本を使う。右手の包丁を駒板にびったり沿わせたら、包丁を少し左に傾け駒板をそばの厚さだけ押し、すかさず包丁をおろす。これと同じリズムで繰り返し、等間隔に切る。「細さにこだわるより、同じ幅で切り揃える方が大切」。茹で上がりにばらつきが出ないためにも厳守だ。切り上がったそばは、たっぷりのお湯で、1分ほど茹でたら冷水で洗って完成である。茹でたら冷水で洗って完成である。茹でたら冷水で洗って完成である。茹でたら冷水で洗って完成である。

あり、端折った部分はご勘弁を。



2つの動きを  
交互に素早く

02



手は水に  
触れないように

01

START!

そば粉を両手で下から上へ撒き上げる作業と、指を熊手のように開いて、左右交互に大きく円を描くように動かす作業を繰り返して、そば粉に水をまんべんなく散らしていく。

こね鉢にそば粉を入れ、全体の9割の水を中心に加える。水に手が触れないよう、そば粉を動かして、水分をそば粉に吸わせていく。



07



08

力の向きは  
上から下へ垂直に

延し板の上に打ち粉をして、そば玉を置き、生地の上にも打ち粉をする。両手の腹で上から下へ垂直に力をかけて生地を広げる。

延し棒を使ってさらに大きく延す。延し棒は手前から奥へ滑らせるのではなく、上から下へ垂直に押すように転がす。この時、生地が常に顔と胸の真下にあるようにすると力がうまく入る。



10



09

正方形から長方形に延す。巻き棒で手前半分を巻いて、厚みの残っているところを順に麺棒で押し延ばして均一の厚さにしていく。残り半分も同様に行う。

生地を正方形に延す。巻き棒で手前から生地を巻く。巻きとった状態でまんべんなく力をかけて押し、180度回転させて同様に押し延ばす。生地を横長に広げ、手前から巻きとり同様に延す。



水も重さを  
きちんと計ります。



## 材料

そば粉……1kg  
氷水……480g  
打ち粉……適量

※打ち粉は蕎麦の芯にあたるでんぷん質の部分を粉に挽いたもの

## 道具の基本



使う順番に。1こね鉢 そば粉に水をまわす作業で仕上がりが決まるだけに安定感のあるものを用意したい。2麺棒 2種類太さがあり、太いほうは最初に丸く延す時に使う延し棒。細い方は、巻きとりながら正方形と長方形に延す作業の際に使用する巻き棒。3そば包丁 角のきれいに立ったそばに仕上げるためにも必需品。4駒板 そば包丁を脇で支える女房役。

Making

People

Tasting

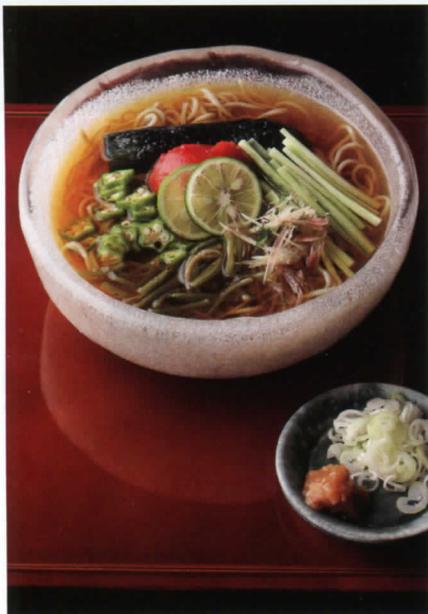
Recipe

Guide



### 今回のポイント

- 1 そば粉は製粉仕立てがベスト。自家製粉しているそば屋さんで調達し、水がどのくらい入るか教えてもらうのが理想的です。
- 2 そば玉を練る時と延す時、力の向きは、常に上から下へ垂直に。生地の上に水分を浮き上がらせて生地に戻すようにすれば、しっとり感が持続し切れにくくなります。
- 3 茹で時間は40秒～1分。たっぷりの湯で泳がせるように茹でたら、流水でぬめりを取り、氷水でしめれば完成です。



### 夏野菜の冷やかけそば

たっぷりの冷たいだしにオクラ、ナスの揚げ煮、ジュンサイ、キュウリ、ミョウガ、すだちと具も華やか。添えられた練り梅をアクセントに加えながらいただくと夏の疲れが飛ぶ。9月いっぱいまで。1050円。



◎江戸蕎麦手打處 あさだ  
東京都台東区浅草橋2-19-11  
☎03-3851-5412  
11:30～14:30  
17:30～22:00(土曜～21:00)  
日曜、祝日休  
JR、地下鉄浅草橋駅より  
徒歩3分



04

上から下に垂直に押し、水分を表面に浮き上がらせるイメージで全体を練っていく。次第に表面がしっとりしてくる。



05

しわを1カ所に集める菊練りをする。左手で生地を支えながら右手の腹でしわを中心に集めるように練っていく。



12

GOAL!

折り目の側を右にして、上に駒板を置き、左手の親指、人差し指、小指で押さえる。包丁を駒板の断面にあて、そばの幅だけ左に倒しながら一定のリズムで切る。

丁寧に持ち上げて粉をはたいて完成です



03

そば粉が写真のような状態になったら「決めの加水」をする。大きなダマの状態から自然にそば粉は一つにまとまっていくが、表面の手触りはまだ紙粘土のように少しベタベタしている。



06

円錐に整形する。左手の手首をつけ円錐型を作り、鉢の奥の面を使って生地を左から右へ動かす。次に鉢の横のカーブを使って生地を回転させる。円錐の先を上から押して円盤型にし、ビニールに包む。



11

巻き棒に巻きとった生地を半分広げ、打ち粉をして、のりしろを7、8cm残して右から左へ二つ折りにする。再び生地に打ち粉をして、上から下に二つ折りにする。



指でキツネを作るんですね