

30年12月定例会



会長の挨拶と本日の予定、全員聞き入る。



水回し1回目の水を入れて攪拌です。
パン粉状で良いですね。



水回し2回目の水を入れて攪拌です。
粒が細かくて良いですね。



水回し3回目の水を入れて攪拌です。
粒が細かくて良いですが、水がまだ足りません。
もう少し入れましょう。



AI 講師のお手伝い。



地のしと言います。手のひらで押して大きくする。



丸出しと言います。麺棒を使って大きくする。
この方の延し、両腕が伸びていて体で延しています。



切りです。そば包丁と駒板で切ります。



茹で方の講習をしました。一人ずつ茹でました。
私が講義をして AI 講師が実技を厳しく指導しました。



茹でたのを濯いで水切りをして盛り付けです。
茹で方、いわゆる釜前を確り勉強して頂かないと折角良く打ったそばが美味しくなくなってしまいます。
茹で方、身についたでしょうか？お疲れ様でした。



自分で打ったそばを自分で茹でて頂きました。

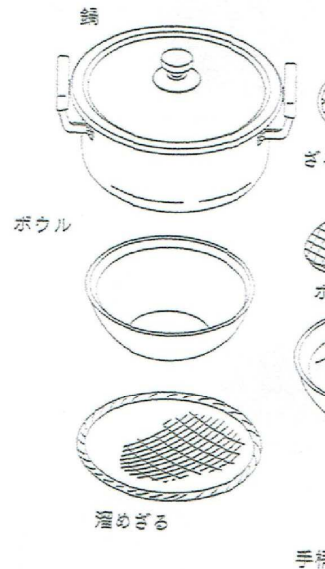
① 茹で ▶ 家庭での少量の茹で方

準備

茹でるための道具は右図に示すようなものを用意しておきます。ボウルは、用意したざるが丸ごと入る大きさのものを準備します。別のボウルには氷水を準備しておきます。お湯は、大きめの鍋にたっぷりの量（3ℓ以上は必要です）を沸かします。

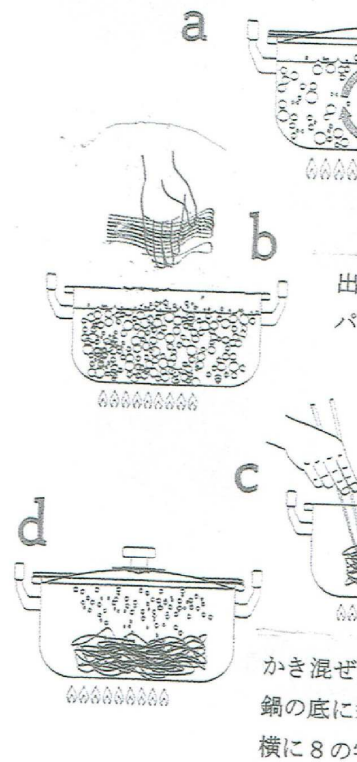
- ただし、火力に合った鍋の大きさとし、鍋が大きすぎてお湯がすぐ沸かないようではいけません。

鍋は、コンロの炎から少しずらした位置にセットし、お湯の流れが手前から奥に回転するようにします。



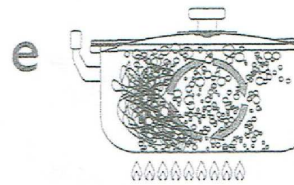
茹でる

- 1 お湯は鍋にふたをして、沸騰させておき蕎麦を入れる寸前にふたを取ります。[a]
 - 2 蕎麦は、120g（一包み）をほぐしながら鍋の縁のほうから、そっと入れます。[b]
 - 3 蕎麦はいったん鍋の底に沈みますが、動き始めたら箸でそっとほぐすようにします。[c, d]
- 早く火を退すため、ここでもふたをしておきます。
- 4 お湯が沸騰してきたら、鍋のふたを取り、蕎麦が鍋の底から浮き上がってきたら、お湯の中で泳がすような感じに箸で優しくそっとかき混ぜます。
- あわててかき混ぜる必要はありません。むしろ、そうすることで蕎麦を切ってしまうことがあるので注意して下さい。



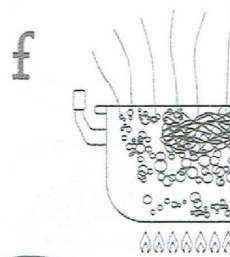
5 蕎麦が、鍋の中で回転するようにして、茹でます。
[e]

- 音から「蕎麦の三返り」というように、3回回転するうちにすぐ茹であがると言われています。



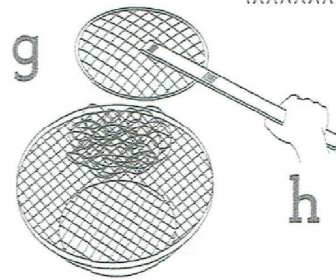
すくい上げる

6 その後、さらに沸騰して蕎麦とともにお湯の表面に細かい泡が沸いてきて、鍋の縁からあふれそうになったところで、すいのうなどですくい上げます。[f]



7 すくい上げたら、ざるに取りすばやく水をかけ粗熱を取るにします。[g,h]

- このとき、水は必ず手で受けて蕎麦に直接水をかけないようにします。
- 茹であがりは食べて確認して覚えておくようにします。



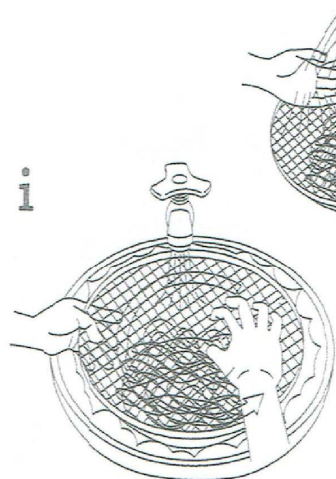
洗う

8 ボウルに水をためておき、その中にざるごと浸して、水を流しながら蕎麦を洗います。[i]

- 蕎麦は、この段階までくると簡単に切れるようなことはないのですが、ぬめりを取るため入念に洗います。

9 洗い終わったら、用意しておいた冷水（氷水）にざるごと浸して、蕎麦を締めます。

- 冷水（氷水）には、30～40秒浸します。
冷水（氷水）で蕎麦を締めることは蕎麦の味や食感が劇的に良くなりますので、どのような季節でも、必ず実行することをお勧めします。



10 氷水でそばを締めたら、水からざるごと揚げて少しずつつまんで蕎麦を取り出し溜めざるの周囲に上から滑り落とすようにして並べて、水を切ります。

- これを、「こちょぼに盛る」と言います。

