

数々の失敗・疑問の声から
わかりやすく技術指南——

手打ちそばの

ギモン
疑問に

すべて答えます。

寒山拾得 築地そばアカデミー 学長 井上明

はじめに — 粹なそばに仕上げるために —

あらためていうまでもなく、そば粉と水があれば、大して力を使うこともなく、ほんの30分ほどで主食として成立する旨いそば切りが完成します。こうしてできたそばは、必須栄養素をバランスよくそなえ、血の流れをよくするルチンも大量に含んでいるという優等生です。この理想的な健康栄養食は、いつ食べても飽きない万人に好まれる味覚と食感を備えています。見るからにシンプルこのうえない一枚のもりそばには、実は世界一小さなフルコースとも呼びたい、さまざまなおいしい魅力が凝縮しているのです。

そばは、すべてにおいて「シンプル」であることがキーワードとなります。すなわち、あまりにも単純であるがゆえに、あたりまえの基本を大切にすることこそが、結果的にそばの価値を存分に引き出す王道となるのです。だから、手打ちそばの打ち方は、直球勝負一本。そば打ちを極めるためには、単純そのもののそば打ちの原理を知り、複雑なことをすることなく、原点に立ち返って、本来とても素直なそば粉の性質にさからわないよう、気楽にそば粉に流れをまかせればよいのです。

本書は、永年築地そばアカデミーにおいて、私がさまざまなレベルのそば打ち人を指導し

た中で、教室の現場で寄せられた数多くの質問から厳選し、手打ちで粹なそばを仕上げるためのノウハウをまとめたものです。はじめたばかりの入門者から、悩めるプロフェッショナルに至るまで、手打ちの本質を解きほぐす明快な解説の体系化を目指してみました。一気に読み通すのもよし、苦手な項目を重点的に学ぶもよし。教室で用いる先進的なカリキュラムを活かして、上達への最短距離を指南します。

また、あわせて、打ったそばの旨さを引き立たせ、さらに粹に味わうために必要な基本調理技術をわかりやすく整理。数多くの繁盛そば店の開業を支援してきた実践指導のエッセンスについても解説し、そば店の厨房や家庭ですぐに役立つように配慮してみました。

本書は読者の皆様のすぐそばでさまざまな疑問を解決したり、役に立つテクニクを調べたりするのに便利なポケットリファレンスを目指しました。何度も繰り返し読んで、素晴らしいそばの世界をお楽しみいただければ望外の幸せです。

2010年11月

寒山拾得 築地そばアカデミー

学長 井上 明

はじめに 3

序章

そば打ち入門

13

何のために、「手打ち」をするのでしょうか

14

「よいそば」って、一体どんなそばですか

16

そばには、どんな成分が入っているのですか

18

そばで健康になれるって、本当ですか

20

そばは、どうして吸^すって食べるもののですか

23

自分で打ったそばは、食感がもう一つなのです

25

しなやかなそばは、目で見てわかりますか

27

そば打ちは、たくさん汗をかいても疲れるんですか

29

庖丁も持ったことがないが、そばを打てるだろうか

31

第1章

手打ちの技術【材料】

35

そば粉により、打ち方は変化しますか

36

一体どここの産地のそばがベストなのでしょうか

39

手打ちの技術【鉢】

農家やデパートで買った粉では、そばにならなかつた

43

石臼碾きとロール挽き、どちらがうの？

46

粉の保存はどうしたらよいのでしょうか

48

さらしな粉、並粉、甘皮の意味は？

50

小型の手動式の石臼で業務用の製粉ができますか

53

「碾きぐるみ」「粗碾き」とはどんな世界でしょうか

55

そば粉に混ぜる、割粉わりこの役割はなんですか

59

割粉の他にも、つなぎはありますか

61

生粉打ち（十割そば）は、特別な打ち方をするのですか

63

そばの打ち粉は、片栗粉でも代用できますか

67

そばの品質にとって、どの工程が重要なのですか

70

どうすれば、そばがしっかりとつながりますか

73

手打ちそばの、適正な加水量の目安はありますか

75

水を入れすぎると、どのような問題が起きますか

78

- 一気に加水しても大丈夫？（途中で調整できますか？）……………80
- そもそも、そば粉に水を加える目的と理由は？……………83
- 水回しするとき、どんな手つきにすればいい？……………85
- お湯でこねるのは何のためですか……………88
- 力を込めて300回以上練ってもそばにならない……………90
- 菊練りが上手くないのですが……………92
- 生地が円錐にまとまらないのですが……………94
- 人気の粗碾きに挑戦したが、全くつなげられない……………96
- うどんは打てるのに、そばだと全く麺にできない……………98
- 打ったそばがそもそもと歯ぬかりするんですが……………101
- 鉢仕事をする時、ずしんと腰にこたえる……………102
- 樹齢何百年の栃の木などを、木鉢にしているの？……………105
- こねに必要なよい道具の条件は……………108

- ずばり、のしの目的とコツを教えてください……………114
- 丸のし、角出し、本のしが整わず、外形が格好悪い……………117
- お薦めの麺棒の種類と、材質について教えてください……………120
- 「そば八寸、うどん一尺」とは何ですか……………124
- 楽にのせて、作業しやすいのし棒はないですか……………126
- 麺棒を使い始めるのは、どの段階からですか……………128
- のしの各工程の正しい順番とポイントを教えてください……………130
- 本のしのときの、巻き棒の取り扱い方を教えてください……………138
- 麺棒がすぐに傷みます。消耗品として割り切るべき……………142
- 麺棒がうまく転がらないので、困っています……………145
- なぜか、のし板に麺帯が貼りついてしまつて困ります……………148
- のしするとき、生地を切つたり破いたりしてしまいます……………150
- 角出しをすると周囲が厚く、中央が極端に薄くなります……………152
- のしていると端がボロボロになってしまいます……………154
- のしていると生地にシワがよつてきてしまつのですが……………156

手打ちの技術【たたみ・切り】

端はちゃんとのしているのに、たたむとやっぱり厚い……………158

生地が、思い通りの大きさにのびていらない……………160

生地が象の肌のようになり、困っています……………162

もつと長い麺にするのし方は、あるのでしょうか……………163

巻き棒で麺帯を巻き上げたとき、端が美しく揃わないのですが……………166

のしているとき、腰が痛くならない方法は？……………168

生地のたたみのコツを教えてください……………172

まな板の「切り」の仕事のポイントを教えてください……………175

どうしたら麺を切り揃えることができますか……………177

家庭の菜切り庖丁とプロのそば切り庖丁では、そんなにちがいますか……………181

一本の庖丁で細い麺や太い麺を切る方法は……………184

切つてみると、どんどんこま板の位置が曲がってしまう……………186

切つてみると麺帯の向こう側がだらしなくのびてしまう……………189

手打ちの技術【茹で・盛り付け・提供】

切ろうとしても、こま板がスムーズに進んでくれない

こま板を、麺帯の最後までしっかりと正しく使いたい

効果的な庖丁の練習方法がありますか

そば切り庖丁は、どんな構造をしていますか

道具の手入れの方法がわからない

理想的な麺の細さとは、どんなサイズですか

プロが大きな釜で茹でるときの心構えを教えてください

家庭では、どのように茹でればよいでしょうか

私のそばは、何分茹でればよいでしょうか

いま打ったそばの賞味期限はいつまでですか

茹でているとそばがくつき、束になってしまふ

茹でるとぶちぶち切れて短くなる

そば一人前は何gにすればいい？

もり汁、かけ汁の仕込み方を知りたい

新しいメニュー・伝統のメニュー

247

返しの材料と、仕込み方を知りたい

..... 231

鯉節の選び方は、どんなところがポイントですか

..... 234

そばには、どのような薬味が合いますか

..... 238

薬味のネギがしゃきつとしないんですが

..... 242

働きやすい厨房とは？

..... 244

そばを食べるなら、もりざるに限るって本当？

..... 248

伝統的な種物には、どんなものがありますか

..... 250

そばのぶっかけつてどんな料理？

..... 252

そばに合わせる天ぷらを作るには、コツがありますか

..... 254

チーズやトマトなど洋風食材と、そばは合いますか

..... 256

第7章

食べ方・うんちく蘊蓄・楽しみ方

261

もり、ざる、せいろ、かけのちがいつて何ですか

262

もりそばを、美味しく食べるコツがありますか

265

正しいそばの啜り方は

270

終章

そば打ちへの取り組み方

275

そばの栽培をやってみたいが、考えておくべき点は

276

自分で製粉からやってみたいが、どうすればいい？

281

どうすれば、そば打ちをスピードアップできますか

283

手打ちそばの究極の上達法はありますか

286

あとがきに代えて

———どうしたら、そば打ちに失敗できるのでしょうか

289

□手打ち道具等についてのご案内

293

樹齡何百年の枿の木などを、木鉢にしているの？

私は、かつて築地そばアカデミーの開学を計画している時期に、とある老舗の手打ちそば店から、15年ほど使われた木鉢を譲り受けました。その鉢で、力まかせにそばを打つ職人さん（たち）が、毎日毎日たくさんそばを打つたのにちがいありません。底が大きく斜めにえぐれ、表面の内朱も連日の激しいそば打ちのゆえか、無数のキズがついておりました。

この鉢と出会ったときに、この木地を再生して、漆をていねいに塗り直して、再び美しい形をした木鉢に戻らせてあげることができたら、どんなに素晴らしいことだろうかと考えたのです。そして、早速この鉢を持って鉢づくりの専門家のところを訪れ、塗り直しの可能性と納期を尋ねてみました。すると、職人さんは言下に、この鉢は塗り以前に木地に問題があつて深く割れてしまっているから塗るのは諦めたほうがいいよと教えてくれました。

直径2尺の木鉢ですが、この位立派なサイズになりますと、樹齡150年程度の枿の木を切り出して、それを三つか四つに分割して長い間の乾燥工程を経て、いよいよノミで木鉢の形にくり込んでいきます。そうして一つの鉢ができるのです。しかしそのとき、はからずも大きな

キズを発見してしまつたら、せつかく切り出したそのブロックは2尺の鉢用としては使い物にならないということです。

私は、この事実面に直面したとき、樹齢何百年にも及び、その間しつかりと大地に根をおろしていた天然木を、たかだか数十年というわずかな期間だけ、そば打ちの用に供することに、強い抵抗感を覚えました。

ステンレス素材の鉢を考案した理由

私が考案したステンレス素材の鉢は、実はかけがえのない地球を守るために、何ができるだろうかという発想から計画されました。伝統的な木鉢と同じ機能が提供できるのであれば、より地球に優しい素材を検討してみようということで、数多くの試作を重ねて現在のモデルが完成したのです。いまのデザインは第二世代目ですが、持ち運びやすさとスタッキング収納を可能にする形に改良されて今日に至っております。

こうして完成したステンレスこね鉢には、機能面でも木鉢を超える優れた特性がありました。それは、湯ごねの適性に優れているということです。

湯ごねとは、タンパク質をほとんど含まない内層粉を用いた「さらしな」そば（変わりそば）や、ダツタンそばから苦みを省きたいときに用いる水回しのテクニクです。実は、湯ご

ねにおいて熱湯の温度を必要とするのは、湯をそばに打ち込んだその瞬間だけなのです。内層粉のでんぶんの粘性を引き出したり、ダツタンそばの苦みを処理したりしたあとは、残った熱が蒸発しながら生地に加水された水分を奪っていきます。そのため、湯ごねは湯を打ち込んだあとは即座にうちわで扇ぐなり扇風機をかけるなりしてその熱を冷まさなければいけないのです。

保温能力の高い木鉢の場合は、この冷却プロセスに時間がかかってなかなか大変でしたが、ステンレスこね鉢は、鉢全体が放熱器のようなものです。あつという間に生地を冷却し、質の高いそば打ちを可能とします。

さらに、このステンレスこね鉢と全く同型の黒漆仕上げの金属こね鉢も開発しました。しつとりと美しい漆黒の伝統美をまとって、粹なそば打ちを映え立たせるモダンなデザインの一品に仕上がりました。金属に漆を塗るというのは、戦艦大和が砲弾を洋上に持ち出すときに漆を塗って錆びを防いだそうで、効果的な錆止めの方法であったとのことです。この新しい鉢は、その技術をとてても平和に利用しているというわけです。

こねに必要なよい道具の条件は

手打ちそばの仕上がりの品質は、そのあらかたが鉢の中の仕事で決まっています。水回しからこねへ。そば打ちにとって最も大切なパートを行う道具ですから、こね鉢は自分の目的に合ったものを選びたいものです。

まず、打つ分量ですが、粉500gまででしたら直径42cm、1kgまででしたら直径48cm、1・5kgまででしたら直径56cmは、最低でも欲しいところです。

手打ちそばは、粉にストレスを与えないようにしながら、鉢の中でそば粉を大きく動かして水回しを行います。そのため、少しでも直径が大きいほうがいいのです。プロ用としては、1・5kgを余裕で打つことができる、直径60cm以上のこね鉢をお勧めします。ちなみに、私の教室で使っている直径66cmのステンレスこね鉢は、素材の厚みがわずか3mmしかないため、換算すると実質的に76cm程度の本鉢に相当します。そのため、3〜4kgの粉をこねることができ、高い品質で効率よく仕事ができます。ご家庭でも、鉢の大きさはワンサイズゆとりをもって入手することを勧めします。特に初心者のうちこそ、水回しの勝手がわからないわけですから、

ゆとりをもったサイズのしっかりした鉢が望ましいのです。小さな鉢で大量の粉を混ぜ合わせるのは、プロでも難しい仕事になるからです。

鉢の重さは、水回しやこねの作業を行うとき、テーブルの上であればよいよう、ある程度自重があつたほうがよい。その意味で安価で調達できる樹脂製の鉢は使い勝手がよいのです。

インターネットでこね鉢を注文する際の注意点

ただし、インターネットで注文するとき、気をつけたいことがあります。悪意はないと信じたいのですが、直径30cm未満等の水回しが不可能な小ささの鉢をベースにして、いろいろなそば道具を何点か組み合わせ、格安そばセットと銘打っている商品があります。どんなに手の小さな方でも、直径36cm以下では水回しすることはできません。そば道具は、そば打ちの確かなノウハウを持つているショップから購入するのが安心です。

また、ちよつと変わった鉢として直径50cmのステンレス製のものもあります。この鉢は自重が軽いため、水回しやこねに少々コツが必要ですが、パンの生地をこねたり、石臼で製粉したそば粉を篩ふるい分けるときに使ったりと、工夫次第でいろいろと活用できる汎用性が人気です。

鉢の色も、伝統的な黒内朱から、全体を艶消しの黒で仕上げた「黒仕立」の人气が出てきています。

理想のそば器を考えてみました

理想のそば器とは何かについて、考えてみました。実は、これまで種物用のそばの器はあまり体系的に考えられることがなかったように思います。

当然のことですが、温かいそばは、汁と麺が同時に提供されて一杯の料理として成立します。井を用いる温かいそば、そして最近流行のぶっかけや冷がけは、本当は、もりそばよりも提供量と器の関係が厳密です。当然、小さい器では大盛りにした麺は盛り付けられませんし、大盛りの容器を使つて並盛りになってしまうと、なにかとても中途半端な雰囲気になってしまいます。だから、大盛りを出す場合、お店は大盛り用と並盛り用の2系統の井を用意するのが一般的です。

ところが、ややこしいことに、「大盛り」の概念が、大都市を中心としたエリアと、それ以外の地域では大きく異なるということです。すなわち、都会で大盛りの盛り付けは、地方ではごく普通の量であつたりしますから、地方の大盛り用として、かなり大きな容積を持つ井が必要という事です。

だから、そばの器には、これらの盛り方にそれぞれ対応するサイズバリエーションがあつてしかなるべきなのです。

ちなみに、汁の入れ込む量をあと50ml、生麺の量を50gプラスして盛り付けるために、井の大きさはどのくらい変化するか想像できますか？ 実は、ほんの数mmサイズを変更するだけで、器の容積はがらりと変わってしまうのです。

● 井の多彩なバリエーション

汁を量りながら張ることが出来る業務用のお玉のことを、スूपレードルと呼びますが、麵類用の定番サイズとしては、360ml、400ml、500mlがあります。これは、小さい方から、都市型の並盛り(360ml)、都市型の大盛りまたは地方の並盛り(400ml)、地方の大盛り(500ml)という感じで使われております。だから、これらのレードルサイズにほどよく合わせたデザインの器がこれまでほとんどなかったのです。

そして、そば店の場合、メニューによって、理想的な井のかたちが異なってきます。たとえば、山かけや玉子とじのように、そばの上に用意する上置き具がいつぱいに拡散するタイプの種物は、井の口径が5寸(15cm)程度と小さく、やや背丈の高いデザインがよい。

それに対して、鴨南蛮、穴子南蛮、かき揚げそば、天ぷらそばなどは、のせた上置き具を映え立たせるため、5寸半(16・5cm)程度の口径としてゆったりとした盛り付けで具を魅せるようにしたい。

最近人気の冷やかかけは、のびやかな6寸(18cm)の口径で麵とひたひたの汁のコンビネーションを楽しみたい。

さらに、スパゲティも提供できるような洋風の8寸(24cm)平井があれば、チーズやトマトといった欧風の素材も採り入れたモダンなそばメニューも展開できます。

● 3サイズの井を15種類のデザイン、18種類の色柄で

ご自慢のメニューを、それぞれ魅せるために、同じ容積であっても、異なるプロポーションの器が求められていたのです。でも、この基本となる4種のプロポーションを、360ml、400

ml、500mlという3サイズの容積で展開するには、なんと15種類ものデザインが必要となります。そして製品化にあたっては、お店のご主人のお好みや店舗のインテリアに合わせて、いくつもの絵柄が用意されていなければなりません。それも、江戸時代から連綿と続く伝統的な柄の他、できれば現代感覚にあふれた斬新な意匠も欲しいところです。と、考えてくると、18種類位は色柄が欲しくなってきました。

ということは、井だけで、15種類の型×18種類の色柄ということですから、これだけで270製品になります。もちろんシリーズとしてのそば器の体系を考えた場合、この他に徳利や薬味入れや猪口なども必要でしょう。気が遠くなります。理想的なそばの器を開発しようとする、優に400種類を超えるバリエーションが必要となったのでした。

実は、この壮大な計画が佐賀県の眼にとまり、産地再生事業計画としてめでたく認定されたのです。それが、用の美をつきつめ、築地そばアカデミーと、李莊窯のコラボレーションにより2008年に誕生したそば器シリーズである「無有（ミュー）」です。実際に使ってみると、手になじむ形がとても使いやすく、豊富な色柄で伝統的なそばや、新しいスタイルの創作そばを映えたさせる器となりました。

お薦めの麵棒の種類と、 材質について教えてください

麵棒には、ヒバや檜ひのきなどの、軽くて目が詰まった材質のよいものがお薦めです。天然の素材を十分に乾燥させてソリや狂いが生じにくい状態にした材料を、高精度な加工技術で麵棒に仕上げたものが理想的です。そして、最近人気を集めているのが、ヒバ材等をなめらかな黒透漆くろすきうるし仕上げとし、手にしたその日から仕事ができる高級麵棒（一般の生成麵棒は、使用前に十分な期間を手入れにあてることが必要）です。

なお、麵棒の自重は軽い方が自在に生地の厚みを調整しやすいですが、これまでの馴れや好みによっては、重い麵棒を使う人もおられます。

打つそばの量と、麵棒の種類

麵棒の長さとお数については、左表をご参照ください。どの打ち方でも2尺5寸（75cm）のし棒が1本必要です。

これに、打つ量に応じて巻き棒が必要になります。500gでは2尺5寸（75cm）1本、1

kgでは3尺5寸（105cm）2本、1・5kgでは4尺（120cm）2本、2kgでは4尺5寸（135cm）2本が必要です。

さらに、それぞれの量の打ち方で、幅出しをしつかりと行うため、長さ1尺5寸（45cm）という短さで簡単に片手のしができ、麵帯を傷つけないように末端のテーパー（端のすぼみ）で仕上げ、一気に高品質の幅出しをしてしまう幅出し麵棒1本があると完璧です。この1尺5寸の幅出し麵棒はプロを中心に人気です。

● 麵棒を選ぶ際のポイント

さて、どの麵棒を選ぶか、についてまとめてみましょう。

太いものから細いものまで、いろいろなタイプの麵棒があります。ここでは、築地そばアカデミーが採用している麵棒システムについてご説明しましょう。

まず、長さについてですが、一番短いのは1尺5寸（45cm）で、幅出し麵棒と呼んでいます。2尺（60cm）、2尺5寸（75cm）、そして3尺（90cm）までがのし棒。3尺5寸（105cm）、4尺（120cm）

❖ そば粉の量ごとに必要な麵棒の種類と本数 ❖

	そば粉500g	1kg	1.5kg	2kg
のし棒	2.5尺 1本	2.5尺 1本	2.5尺 1本	2.5尺 1本
巻き棒	2.5尺 1本	3.5尺 2本	4尺 2本	4.5尺 2本
幅出し麵棒	1.5尺 1本	1.5尺 1本	1.5尺 1本	1.5尺 1本
本数 計	3本	4本	4本	4本

※1.5尺は45cm、2.5尺は75cm、3.5尺は105cm、4尺は120cm、4.5尺は135cm

そして4尺5寸（135cm）の巻き棒です。詳しい使い方は次の項目に譲りますが、材質についてお話ししておきます。

麵棒の材質は、加工精度が高く、軽くて、表面がなめらかで、手のひらで適度なコントロールができる素材が望ましいのです。その条件を満たすものとして開発したのが、よく枯らしぬいたヒバ材を高精度で加工して、それを黒透漆で仕上げた精悍な「黒透漆麵棒」です。麵棒に關していえば、昔から人気の高い尾州檜びしゅうひと呼ばれる木曾の檜よりも、ヒバのほうが数段加工精度が高く、直線性もあつて、はるかに使いやすいのです。長く使い込むほどに飴色に変わつていく檜も悪い素材ではありませんが、加工精度がヒバほどではなく、ときには表面にヤニが浮いてくること、そして価格がヒバよりも多少高価になってしまうという所がやや難点です。

のし棒の直径は、軽い力でシャープにのせる直径24mm（私の愛用品です）。教室では標準の直径26mmから、伝統的な九分丸こと28mm、マイルドにのせる寸丸こと直径30mmまで4タイプを用意しています。半径たった1mmの差でものし心地がまるで異なりますので、手に合わせて選ぶとよいでしょう。

なお、黒檀、紫檀、タガヤサンなど床柱に使うような、いわゆる唐変木が麵棒に使われることがあります。実は私の手がけるそば道具販売店でも、特注品としてこれらの麵棒の生産に応募してきましたが、そもそも素材として加工精度が低いことと、最近とみに良材の入手が困難と

なってしまうこと、そして、自重があるため繊細なのしに不向きであること、これらの欠点を持ちながら、高価なこと。結局麵棒としての価値が見いだせなくなつて生産を中止してしまいました。イメージとしては、とても堅い木で曲がりそうもないような見てくれをしています。やはり南方の材ゆえでしょうか、乾燥してくると複雑に捻れるように曲がつてしまい、巻き棒としてすら利用するのが困難な状態になります。

その点、ヒバ材を黒透漆で仕上げた精悍な麵棒は、最近とても人気が出てきており、年末などは生産が追いつかないほどの注文をいただいております。

そば切り庖丁は、どんな構造をしていますか

そば切り庖丁は、出刃、薄刃、柳などの本職用片刃系庖丁とくらべると、いくつもの際だった特徴があります。

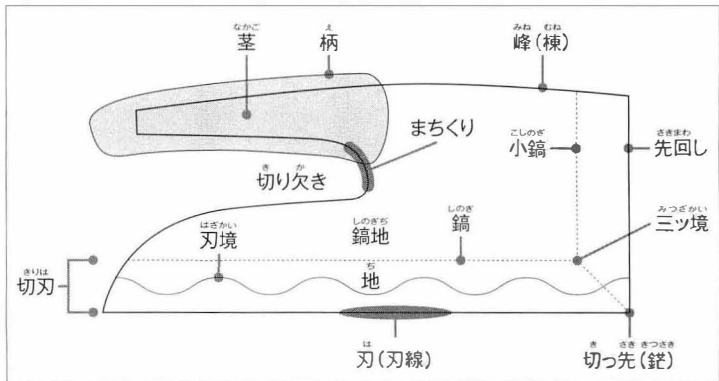
最も大きなちがいは、刃が完璧に直線をしていることでしょう。1・2mm角や、ときには0・8mm角という細い麵線を切るためには、直線の誤差があつてはいけません。それが、そば切り庖丁に与えられた宿命なのです。しかも、まな板に接する横から見た直線だけでなく、こま板を捉える上から見下ろす直線も同時に高い精度でなければなりません。

しかも、打ち刃物として製作されるそば切り庖丁の刃裏は、厳密にいうと平らではなくて、まさしく誰かと握手をする直前の利き手のように、少し内側に撓たわんだ形になっています。これこそまさに、切り終えたばかりの1本の麵線を自動的に刃裏からはがす奇跡の形。そしてその先端は、刃の鋭利な切れ味を高めながら、同時にハガネのもろさをカバーする、「蛤刃はまぐりば」という独特な形状に仕上げられ、プロの職人が毎日そばを切つても、1年以上研がずにすむ「長切れ」を約束しています。

これらをすべて満たしながら、ぴんと張りつめた糸にそうように、寸分もちがわぬ精度での刃付けが要求されるわけですから、そば切り庖丁をこしらえる職人さんのストレスもなみなみならぬものがあります。

私の教室やそば店で用いるような業務用のそば切り庖丁は、一本一本昔ながらの工法で手造りされていくものです。熟練の鍛冶かじ、そして熟練の研ぎ師が、尺を超える直線を、鍛冶の仕事でたたき上げてこしらえていくのですから、神業といってもいいでしょう。優秀な鍛冶と、熟達の研ぎ師、この2人の息が合わなければ、扱いやすいそば庖丁がこの世に生まれることはありません。あの精度は、近代的な装置を使って一気に形づくられるものではないのです。

そば切り庖丁の各部には、職人の思いが込められたさまざまな名称が付けられています。美しい日本語が、端正に仕上がった部分と呼ばび表わすさまを、じっくり味わってください。



■ 茎（なかご）…「くき」とは読みません、「中心」と書いて「なかご」と読ませる流儀もあります。庖丁の柄の部分に覆われる部分のことをいう。

■ まちくり…柳刃庖丁などの場合、庖身から茎にいたる部分に「マチ」という独特の切れ込みがあります。そば切り庖丁や出刃庖丁の場合、この「マチ」は存在しないのですが、職人さんたちは「マチ」のある部分をくり込むということで、この部分を「まちくり」と呼びます。なんだか、かわいらしい語感です。

■ 鑄（しのぎ）…シノギを削るというあの「シノギ」です。日本刀でいえば断面のいちばん幅広いところの稜線。いわば刃物としての骨格を形づくるとても大切な部分のことです。

■ 地・刃境・刃…軟鉄でそば切り庖丁のおおかたの姿が形づくられますが、麵線を両断する刃の部分には研ぎ澄まされたハガネが「霞」という技法で付けられます。その軟鉄とハガネの境界が刃境と呼ばれます。

■ 錠（きつきき）…そば切り庖丁はすこぶる平和な刃物です。鋭利な日本刀の切っ先とは異なり、直角の端正な姿とあいなります。

■ 先回し…庖丁の最前部には、切り終えた麵をヘラのように捌くための先回しがあります。こはハガネではないので刃をつけないのが普通です。

道具の手入れの方法がわからない

そばを打つときは、油脂を全く使いません。だからほとんどの手入れは、濡れたタオルで拭^{ぬぐ}って、乾いたタオルで乾かし拭^ふきをするという二つのアクションで、とても簡便に始末することができます。

■鉢の手入れ

まず、手打ちの途中で行う鉢の始末ですが、使い終えた鉢に50 ml程度の水を張っておき、こねの作業をした自分の手を水道で洗います。その手を拭いたタオルを使い回して、鉢にこびりついた粉を取り除きます。ここでは、まだ乾いた状態にしなくてもよいのです。次に、乾いたタオルで鉢全体を仕上げ拭きして仕上げます。その後、鉢を所定の収納場所へと片付ければ、スペースを有効に使えるばかりでなく、道具もいつも清潔に保てます。ぜひご家庭でも、このステップで鉢を始末してしまってください。

■庖丁の手入れ

いよいよそばを切り終えたら、こんどは、残りの道具を全部片付けます。

真つ先に、鋭利な刃を持つそば切り庖丁を片付けましょう。庖丁の刃先は、固絞りしたタオルで刃先にこびりついたそばの生地を拭い取ります。このとき、厚くたたんだタオルを刃から遠ざけるようにして拭わないと、大けがのもととなるから要注意です。上級者向けの庖丁はハガネで出来ているので、固絞りしたタオルで拭ったあとは、すかさず乾いたタオルで水分を拭いておかないと、錆びが回ってしまいます。そして、安全第一。庖丁の刃はサックで保護して、いつもの庖丁置き場に片付けてしまいます。いつもこのように気遣いをおけば、大切な庖丁を傷つけることも、うっかりミスで大けがをすることも防げるでしょう。

■こま板と麵棒の手入れ

さあ、次は「こま板」と「麵棒」の始末です。実は、こま板と麵棒は、全く同じ方法で始末ができます。こま板は、枕部分に生地がこびりつくので、固絞りタオルで拭きます。そして、すかさず乾いたタオルで乾かし拭きをします。ここでも、固絞りで拭き取って乾いたタオルでぬぐうという流れが、そば道具の手入れの基本なのです。もともと当教室で使っている黒透漆で仕上げた麵棒は、そばの生地があまりこびりつくことがないため、大抵の場合、乾いたタオルで軽く拭うだけでこと足ります。

■まな板とのし板の手入れ

次は「まな板」と「のし板」の始末です。「まな板」は濡らさない、「のし板」は最後に始末

というのが基本です。そばの切り板（まな板）は、少しでも水気を含むとカビのリスクが高まります。そこで、ドライな状態を保ちながら始末するということが大切です。道具を一つずつ始末していくと、最後に一番の大物のし板が残ります。まず、のし板上に散乱している打ち粉やそばの切れハシなどをハケで寄せて清掃します。回収した残存物を60メッシュ程度の篩ふるいで篩ふるって打ち粉を回収します。上に残ったものは廃棄してしまいます。

以上で後始末は完了ですが、この作業はのんびりで行って差し支えありません。

というのも、手打ちそばの「打ち立て」というのは、実は切り終えてから30分〜1時間後のことを指すからです。切り終えた直後の麺は、麺線の中の水が馴染んでいないせいか、釜や鍋の茹で湯の中に沈んでいかず表面に浮いたままとなるため、茹でることができないのです。だから手打ちそばを打ったあとは、ゆっくりと道具を片付けて、薬味の用意などをする時間が十分に取れるというわけなのです。

□ 手打ち道具等についてのご案内 □

私は合理的な手打ちそばの理論に基づいて、さまざまな分野の専門家の方々とそば打ちに便利な道具も開発しています。これまで、勘や経験だけに頼っていた技を、できるだけ道具の改善によって、誰もがよりハイクオリティなそばが打てるようになればと願い、川越蕎麦の会で販売しています。以下、本書に登場した主要なそば打ち関連道具につきまして解説します。

○ステンレス鉢

ステンレス鉢につきましては106〜108ページで解説しています。枡の木を使った木鉢より地球に優しいものをとステンレスのこね鉢を考案しました。それにより、同じ重さ・同じ直径でふた回り大きな有効径の鉢が使える、水回しの仕事がかかりとできるようになります。のし板の上で厚さ3mmのステンレス製の鉢で水回しをすることで、直立したまま楽な姿勢で鉢仕事ができ、腰への負担がやわらぎます。

○幅出し麺棒

長いそばが打てるようになるには、生地を十分に広げることが大切になります。そのた

めに1尺5寸（45cm）の短さに仕上げた麵棒を開発しました。生地幅を出す際に麵棒を使う角度が自由になり、自由自在にのせます。プロを中心に人気です。

○ヒバ材を黒透漆で仕上げた麵棒

かつて川越蕎麦の会でも、高級なイメージの唐変木素材の麵棒を特注品として発売してきましたが、南洋材特有の加工精度の低さや素材の重さ等によるのしの適性の問題などで生産を中止せざるを得ませんでした。それに代わり、開発したのがヒバ材を黒透漆で仕上げた麵棒です。精度の高いヒバ材を使い、端にはテーパー（すぼみ）がつけてあり、生地を優しくのしめます。

黒檀系の素材と見かけがよく似ており、最近この麵棒がとて人気が出てきており、年末などは生産が追いつかないほどの注文をいただいております。

○ゲージ

のしの作業をしている最中の生地の厚みを計るための道具として、円形のプラスチック製ゲージを開発し、喜ばれています。厚みが15mm、8mm、5mm、3mm、2mm、1・5mmと種類も揃えていますので、生地をのしながら横に置いて厚さを随時確認することができます。2枚重ねることによって、さまざまな厚さにすることもできます。

○厚さ8mmのまな板

生地をのした後、すぐに切りの作業に入れるようにするには、のし板の上で切る作業をするのが一番です。しかし、厚いまな板ですと利き腕が厚みの分だけ上がってしまい、庖丁の姿勢を乱す大きな要因となります。それを避けるため、厚さ8mmという薄いそば切り用まな板を商品化しました。

○こま板

こま板を効果的に押さえるには、指の位置は大きなポイントをしめます。そこで、私はこま板の上に押さえる手の位置を表示するようにしました。ポジショニング付きのこま板です。これがあると、手の位置が安定し、押す力の入れ方も安定してきます。

○そば庖丁

理想のそば切りを追求して、堺の打刃物職人と研ぎ師を起用した寒山拾得ブランドの尺一庖丁をデザインしました。持ちやすく、切りやすくできています。2009年には、重心を低くし、また軽量化された新デザインの豹型庖丁ひょうも発表し、話題を集めております。

井上 明 (いのうえ あきら)

1953 (昭和28) 年生まれ。東京都出身。「寒山拾得 築地そばアカデミー」学長。「川越蕎麦の会」主宰。永年のそば打ち経験をもとに、東京・築地にて「寒山拾得 築地そばアカデミー」を開学。初めての人も失敗なく打てる合理的な手打ち技術理論を構築し、プロ・アマを含めて2万人以上にそば打ちを指導。そば店の独立開業支援、各種イベント、テレビ・新聞・雑誌への登場など幅広く活動。また、早くから英語による指導も導入するとともに、米国各地でそば教室やレストランイベントなども頻繁に実施し、そばの国際化を推進する活動も行っている。国内の指導は、築地のほか、東京・渋谷、埼玉・川越を拠点に行っている。(社)全国調理師養成施設協会発行「総合調理用語辞典」編集委員。著書に「日曜日に楽しむ『そば打ち』」(エクスナレッジムック)、「手打ちそばの作り方」(監修、Do楽Books)、「気軽におうちでそば打ち」(監修、榎出版社)などがある。

◎寒山拾得 築地そばアカデミー

本部：埼玉県川越市岸町2-33-2 049 (240) 1050

URL：http://soba.specialist.co.jp/academy/

手打ちそばの疑問に すべて答えます

発行日——2010年12月12日 初版発行

著者——井上 明
いのうえ あきら

制作者——永瀬正人

発行者——早嶋 茂

発行所——株式会社旭屋出版
〒107-0052

東京都港区赤坂1-7-19

キャピタル赤坂ビル8F

電話 03 (3560) 9065 (販売)

http://www.asahiya-jp.com

郵便振替00150-1-19572

印刷・製本——株式会社シナノ

※落丁本・乱丁本はお取り替えいたしません。

●Akira Inoue/Asahiya Shuppan, 2010.

Printed in Japan

ISBN978-4-7511-0900-7 C0077

※無断で本書の内容を転載したり、Web上に

掲載することを禁じます。

※定価はカバーに表示してあります。