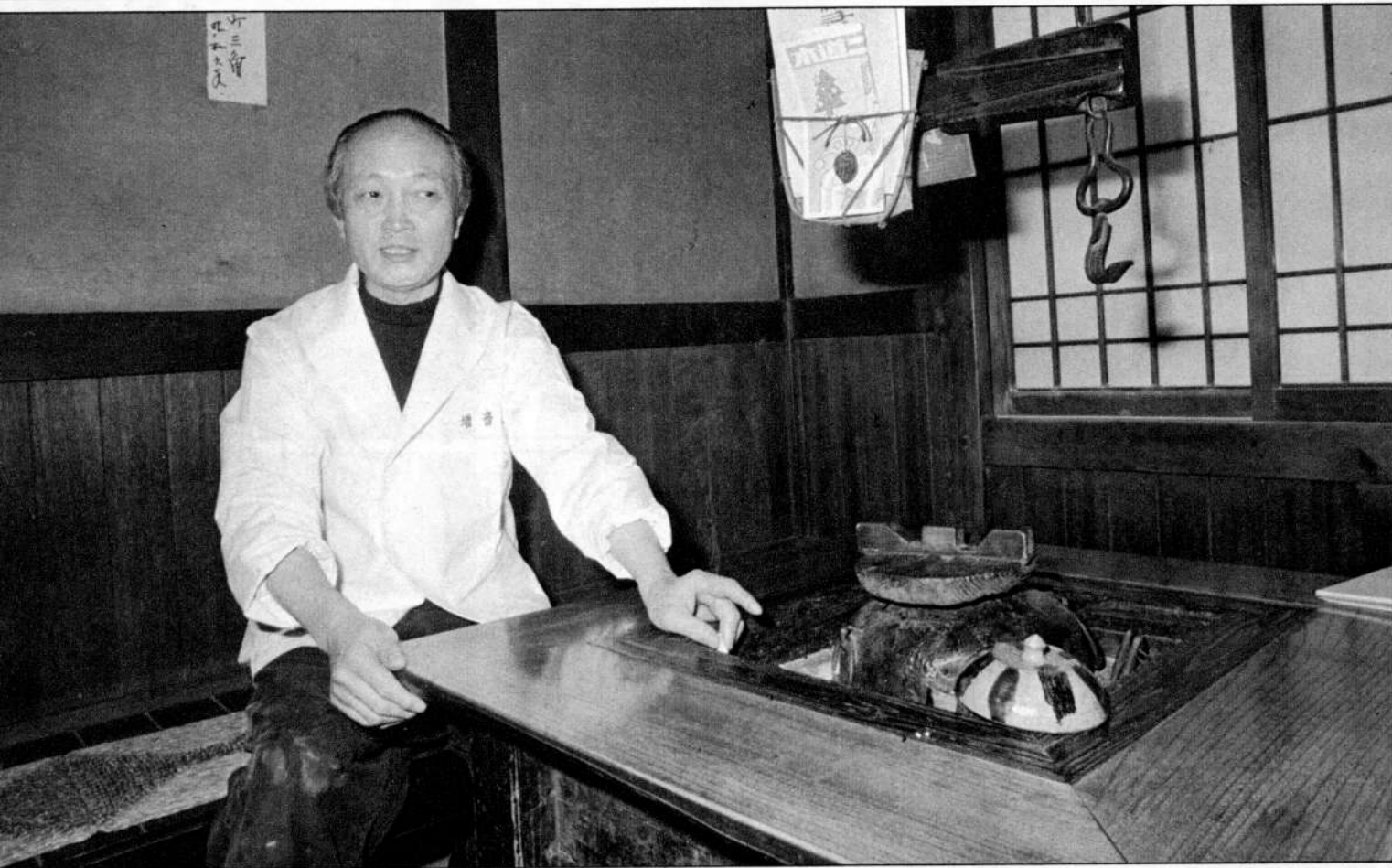


# 手打ちの奥義

## そば

指導／鈴木啓之氏 増音（東京・平井）

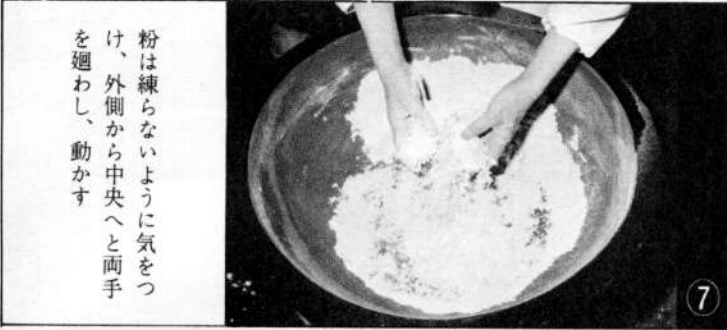


そば研究家として著名であり、「増音」の主人として毎日そばを手打ちしておられる鈴木啓之氏に「生粉打ちそば」(小麦粉を使わないで打つ)のコツを披露していただいた。そば粉は石臼びきを用いた。ひきぐるみの一手前(二番粉まで)のもので、石臼びきのため粒子は細かいもの、粗いものが混じっていて打ちにくい、そばの良さがでて味がよい。木鉢は内径2尺2寸(約76cm)、トチ材で、うるし塗りである。昔ながらのものであるが、艶よく練り上がる。手打ちの注意点を列挙しよう。(1)人力には限りがあるので、1回の分量を1~1.5kg程度の小打ちにする。(2)そば粉の特徴は弾力性に欠けることであるから、風に当てないよう気をつける。(3)それぞれのそば粉の性質をよくのみ込み、次のプロセスの土台である各プロセスをていねいに行なう。以上のほか上達のためには、まず身体で憶えることが必要。また、名人といわれる人の打つところを見て、良い点をあせらず、じっくり盗む心がけが大切である

撮影／林 浩二



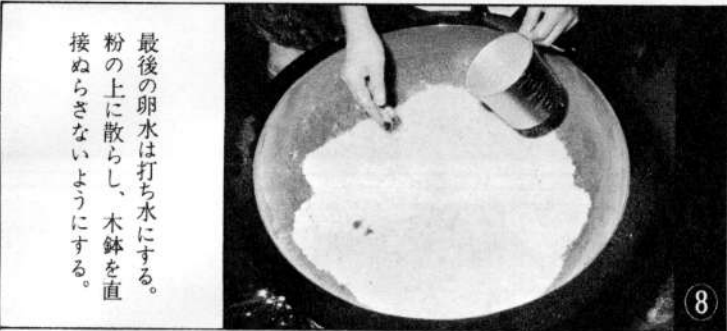
木鉢にそば粉を入れる。一回に一〜一・五kgぐらいが扱いやすい分量である



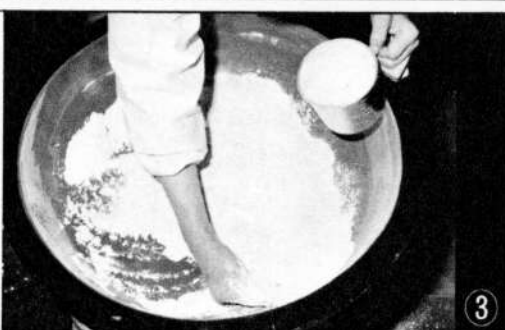
粉は練らないように気をつけ、外側から中央へと両手を廻らし、動かす



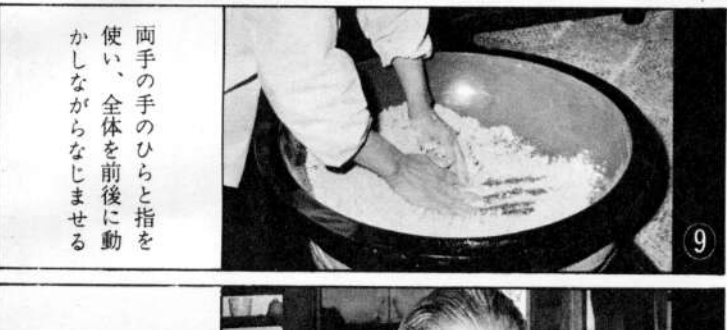
中央部に卵水を加える。水と卵の割合は、水一・八ℓに、卵五個の見当



最後の卵水は打ち水にする。粉の上に散らし、木鉢を直接ぬらさないようにする。



卵水の分量は粉、天候、季節によって異なるが、ここでは約三八%で、固打ち



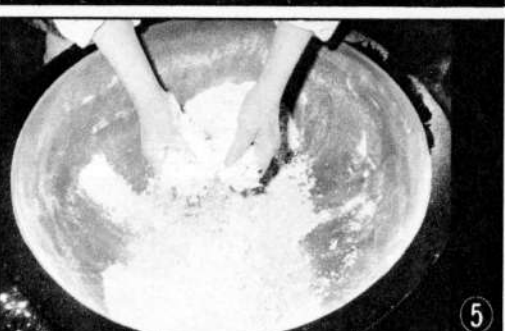
両手の手のひらと指を使い、全体を前後に動かしながらなじませる



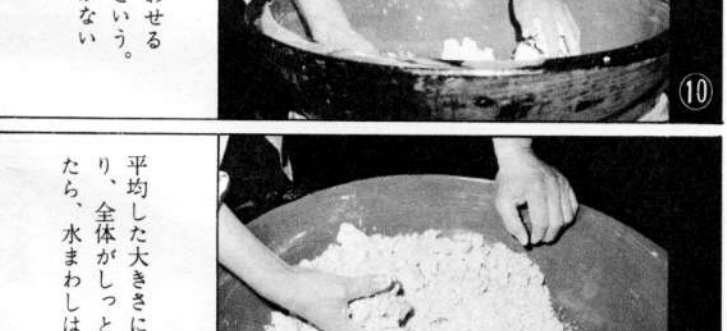
力を入れずに、軽く混ぜ合わせ、水分を全体にゆき渡らせるようにする



そば粉と水をまんべんなく合わせるこのプロセスを「水まわし」という。まま粉や水を含み過ぎた部分がないよう、特にいいに行なう



まだ、粉のままの部分の方が多い。水を含んだ部分を粉と混ぜ合わせる



平均した大きさに固まり、全体がしっとりしたら、水まわしは完了



卵水は一度に入れず、三回ぐらいに分けて入れる方がうまく行く



両手に分けて持ち、力を入れて内側に練り込みながらまとめる