

私はこの本で、はじめてでも、誰でも失敗なくそばが打てる方法をお伝えしようと思います。

ポイントは2つ。まず、私が編み出した「Gショック一気加水法」。そして、「力を入れない」ということ。この2点をしっかりと覚えてもらえば、そば打ちは必ず成功します。

日本各地の山里では、昔からハレの日の家庭料理としてそばを打ってきました。その担い手は女性、特に「おばあちゃんの打ったそばはおいしい」と言われたものです。つまりけっして力を入れず、やさしくそばを打ってきたのです。

それが近年、そば打ちは3本のし棒を使って効率的に行う、そば打ち職人の力仕事になりました。でも、私は力を込めて打ったそばは、昔のそばほどおいしくないと思うのです。

また、近年の製粉技術の向上により、今では粗挽きのそば粉が登場しています。そのおいしさは折り紙付きですが、何しろ「つながりづらい」ので、プロでもお手上げ、お店で使っているところもあまりありません。

でも、ここでご紹介する「Gショック一気加水法」を使えば、そんなつながりにくい粗挽き粉も、簡単につなげることができるのです。

私は超粗挽き粉「玄挽<sup>げんびき</sup>」を使ったそば打ちの特別講習会を20年間、約2000人に行ってきました。その中で、そばがつながらなかったのは、お1人のみ(自称そば打ち名人?)です。この本の通りに素直に打っていただきさえすれば、誰でも簡単に粗挽き粉のおいしいそばが食べられます。超簡単、ヘルシーなそばつゆのレシピも合わせて紹介しますので、この一冊でおいしいそばを家庭で楽しむことができます。さあ、自分で打つ粗挽きそばの悦楽境へ、あなたも一緒にどうぞ!

岩波金太郎

はじめに……………2

## 1章

もっと気軽にそば打ち、始めてみませんか？……………7

そば打ちは難しい？

いえいえ、それは過去の話……………8

おばあちゃんが打ったそばは

なぜおいしい？……………10

すべてはそば粉に

満遍なく水を行き渡らせるため……………10

2000名が成功した

Gショック一気加水法……………13

そば粉と水が出合い

Gショックで何が起きている？……………14

細挽き粉は

鼻歌まじりで打てる？……………17

全工程で大切なのは

力を入れないこと……………17

おいしいそばには

おいしいつゆを用意……………18

## 2章

そばの打ち方、ゆで方……………19



……………動画のあるページです

そば打ちの道具……………20

家庭にあるもので十分

こんな道具で始めましょう……………20

◆プロがステンレスの道具を  
使わないわけ……………21

上達したら専門道具はこう選ぶ……………22

◆縁も薄くのはせる「か式」巻き棒、  
つくってみました！……………22

そば粉の種類と特徴を知ろう……………24

◆そば粉チャート図……………25

粉の劣化を防ぐ保存方法……………26

夏と冬では体が求めるそばが違っ……………26

◆日本各地にあるそばの名産地……………27

そば打ちの道具を使って粗挽き粉を打つ……………28

水を選ぶ……………29

加水率……………29

そばを打つ……………30



1 水回し……………30

2 のし……………36

3 たたみ……………44

4 切り……………45

そばをゆでる……………49

家庭にある道具で少量のそばを打つ……………52



1 水回し……………53

2 のし……………58

3 たたみ……………62

4 切り……………63

おいしさの決め手はそばつゆにあり……………66

うまみたっぷりの濃縮だしがおすすめ……………66

金太郎式そば汁のつくり方……………67

一番だし、二番だしまで使いきる……………68

◆わが家でGショック一気加水法を実践  
友達に喜ばれています……………69

◆金太郎おすすめのそば粉……………70

◆そば粉の入手先、道具の入手先……………71

あとがき……………72

## 1章

もっと気軽にそば打ち、  
始めてみませんか？

はじめての人でもつながる！

誰でも失敗することなくそばがつかれる、  
究極の方法を編み出しました。

この方法なら、

そば打ちをもっと気軽に楽しめます。



## そば粉と水が出合い Gショックで何が起きている？

Gショック一気加水法とは、どんな方法なのでしょうか。

- 1 こね鉢の底をめがけて、  
高い位置から水を満遍なくそば粉に注ぐ。
- 2 3分以上待つ。

ただそれだけです。それだけで、左の写真のように粗挽き粉が糊状に変化して、ゆでてもそば切れしないのです。

重力（G）を利用して水に勢いをつけ、こね鉢の底まで到達させると、水は底ではじけて散り散りバラバラに飛び跳ねます。マイクロサイズの粒子となった水は、そば粉の一粒一粒と出合っって浸透していきます。この出合いをつくるのは、人間の手では到底無理。手を入れた瞬間、そば粉に力が加わり、それ以上、粉の内部に水が浸透しなくなってしまうからです。

そば粉と水が出合ったら、そのまま置いておきます。そうすると自然にくっつき合っって糊状になっていきます。そう、時間が解決してくれるんです。



1 これが「Gショック一気加水法」。この高さをキープすることがポイントです。



2 そば粉と水が出合った状態です。



# 1 手のひらのす

のし板に打ち粉を振りまします。そこに円形になった生地を置き、握りこぶし3個分ぐらいの直径(約25cm)になるまで、手のひらのつけ根部分を使って、薄くしていきます。

ここでも力は真上から下へ、体重をかけて押さえるだけです。横方向の力を加えると、特に粗挽き粉はひびが入ってしまうので注意してください。外側から中心へ、体重をかける場所を渦を巻くように移動させながら丸くのばしていきます。



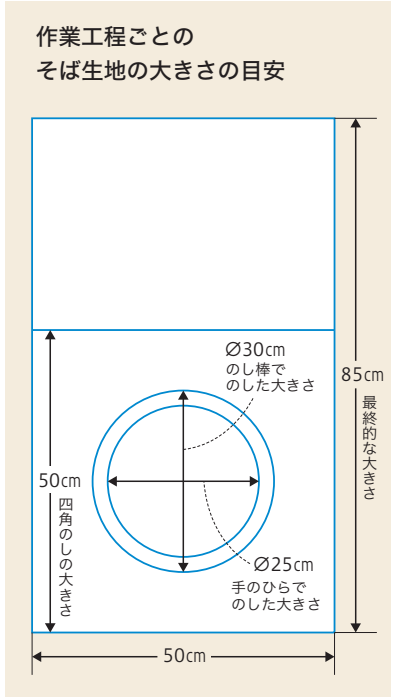
打ち粉を振って、まとめた生地を上から押さえていきます。



手のひらのつけ根部分でのします。



握りこぶし3個分が目安。



# 2 のし棒を使ってす

次は「のし棒」の出番です。丸い生地の上に90cmののし棒をトントンと押し付けて、手前から向こうへ、洗濯板や湯たんぽのような線をつけながら伸ばしていきます。このときも力は真下に向けて。時計の針で5分の角度(約30度)ずつ生地を回しながら、のし棒を押し付けて伸ばします。



のし棒をトントンとリズムカルに押し付けて。



生地を右に回して同様に伸ばしていきます。