



6 切り

まな板に打ち粉をひき、生地をのせる。生地の上に駒板をあてがい、そば包丁で均一の太さに切る。



5 畳み

生地が張り付かないよう、表面に打ち粉(小麦粉)をまんべんなく振りかけていき、三つに折りたたむ。



4 四つ出し

生地の四隅を出して四角くなるよう、さらにのぼす。もう一本めん棒を追加して薄くしていく。



3 丸のし

生地を「のし板」に移し、めん棒を使って円盤状の形を崩さないよう素早くのぼしていく。

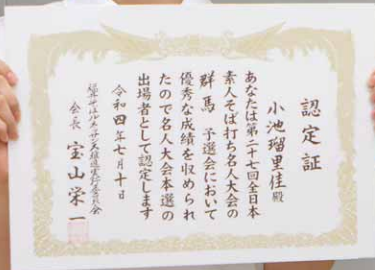


そば打ち「名人位」を目指す

全日本素人そば打ち名人大会出場
全麵協そば道・三段

小池 瑠里佳さん

(22歳・松ノ木平第一)



本 業である栄養士の仕事休みだった9月7日、自宅敷地にある「そば打ち」部屋で、そばを打つ小池瑠里佳さんの姿がありました。水道や空調完備の部屋は、父・和弘さんからプレゼントされた、そば打ち専用の空間。そば打ち台は競技で使われるものと同じ寸法で和弘さんにより手作りされています。

小池さんは、去る7月10日に沼田市利根町の老神温泉・観山荘で行われた「第27回全日本素人そば打ち名人大会群馬予選会」で、決勝進出した10人の中から見事勝ち抜き、11月6日に福井県で行われる「全日本素人そば打ち名人大会」への出場を決めました。

「まさか自分が選ばれるとは」と謙遜する小池さんですが「気持ち切り替えて全国大会に臨み、20歳代では初となる名人位に選ばれるよう頑張りたい」と抱負を語りました。

Profile こいけ・るりか

2000年生まれ。利根実業高校在学中に「そば打ち甲子園」と呼ばれる「全国高校生そば打ち選手権大会」個人の部で優勝。昨年、全麵協そば道「三段」に認定された。21歳の若さでの三段認定は快挙。好きな言葉は「感謝」。



2 菊練り

粘りが出てきたら粉を塊にまとめ、生地の空気を少しずつ抜いていく。



小池さんから学ぶ そば打ち

1 水まわし

そば粉に、湿度や温度に応じ調節した少量の水を加えて混ぜていく。