

# 出石そば

## 一. 出石そばは、どう作るの？

### 1. ふるう

まず、そば粉と※強力粉をふるってまぜます。右の写真のようにコップを回しながらやると簡単です。

※強力粉は、パンやピザのパン部分に使われる粉



### 2. 水まわし

粉全体に水をあげることが大切なことです。だから、すばやく水をまぜます。水は、3回に分けていれることがポイントです。

(手に粉がいっぱいべっとり付いて、気持ちが悪かった。)



### 3. 練りこむ

固めに仕上げ、全身の体重、力をこめて、ちょっとツヤができるまで練りこみます。冬と夏によって材料がちがいますが、小麦粉、または強力粉を2割つかいます。鶏卵（たまごのこと）や、※自然薯（じねんじょ）なども使います。

(手のひらの方の手首がすごくいたかったです。)

※じねんじょは山いもの仲間



### 4. うすくのばす・切る

きじをめんぼうでうす～くのばします。たてにも横にもものばします。うすくのばした後、おりたたんで細く切っていきます。だいたい同じ間かくで切っていきます。

(折ったところで切れてしまったので短いそばになりました。打ち粉が少なかったのか、面と面がくっついて、※太短くなりました。)

※太短いは、太いものと短いもの



## 5. 小麦粉をまぶす

切った面を少しずつ開きながら、小麦粉を少しまぶします。あまり多すぎるとだめです。



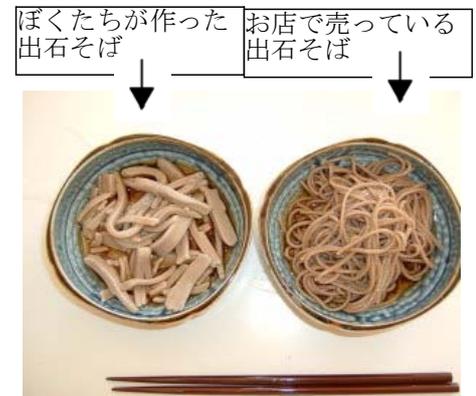
## 6. ゆでる

切っためんをゆでます。ゆでる時間は約5分ぐらいです。まぜながら、時々、味見をしてかたさを調べます。ちょうどよい固さだと、ボウルの上に乗せたざるの中に入れます。



## 7. 食べる

めんがさめると、つゆをいれたおさらの中に入れて、いただきます。



## ♪おいしく作るためのそばワンポイントアドバイス♪

- ①そばを10とするとそば粉が8で強力粉が2です。
- ②そばを1kgとすると水が650ccから700cc
- ③水は3回にわける。よくねってねばりを出す。
- ④原料はよいものを選ぶ。お水もおいしいものを使う  
おそばはこれだけが、材料なので自分の目にかなう原料を使うことが第一です。あとは「おいしいものを作る」という気持ちだと職人さんは思っているそうです。

## 二. そばづくりが出石で始まったわけは？

そばの歴史は古く、約300年前、1706年、信州上田からお国かえで来られたおとの様がそば職人を連れてきてそばを作らせた。そして、できたそばを出石焼きの白い皿に入れたら、おもしろくてひょうばんが良かった。これが、出石の皿そばの始まりだそうです。また、昔からお米のできない山の上とかのあれた土地でもそばは作れたので、いろいろな所でお米のかわりにそば、ひえ、麦などを作って主食にしていたそうです。



### 三. そば職人になるには何年ぐらいかかるの？

今まで「そば庄」にも今までたくさんの職人さんが修行にこられました。一週間から十年という方までいろいろです。かん単に言えば打つことはすぐでもできますが、お金をいただいておいしいおそばを食べていただくにはやはり最低1年はかかります。そばうちは季節により加水（そば粉に加える水の量）が変わりますので、その変化を四季を通じてみることは、最低条件だと思いますが、なかなか1年修行される方は少ないようです。



### 四. 一日につきどれくらいの量のそばを作るか？

出石は、観光地でもあり、平日と土日とはまるでちがいます。平日は粉と水をあわせたもので、だいたい2kgのものを4こしこみます。あとは、足らなければ追い打ちしていきます。土日は、それを今のシーズンならば25個前後しこみます。それでも足らなくて、追い打ちすることもあります。

### 五. 何時に起きて、そばを作るの？

平日は9時半から打ちはじめ、1時間もかからないそうです。土日は8時くらいから打ちはじめ11時の開店に間に合わせます。  
注) 職人さんが一人と主人の人で、すべて手作りです。

### 六. ふつうのそばとはどこがちがうの？

特にちがいはないらしいし、ほとんど比べても同じです。しかし、強力粉をいれない100%そば粉のそばもあれば、そばが10とすると、そば粉が7、強力粉が3のそばもある。お店などによって混ぜるのはいろいろあります。

(もちろん、特産物だから、おいしい)

### 七. 出石町にはそば屋は何けんあるの？

出石町には、そば屋が約50けんあります。出石町は龍野の人口の3分の1位しか人がいません。けれども、観光客がたくさんきます。そば屋さんは、お客さんに、そばの味を落とさ

ないように気を付けます。

## 八. これからどうやってそばづくりを続けていくの？

数年前から出石産の原料が使えるようになりました。年々よい原料になってきました。出石でとれた玄そばを使えば良いなと思っているそうです。

## 感◆想

×僕は、出石そばを調べてよかったですと思います。僕たちが作ったときは、2時間ぐらい作るのにかかったから、職人は毎日毎日作っているからそんなことは、僕には「やれ」と言われてもできません。だからすごいと思います。(K. T)

★私は、出石そばを選んで調べたら、いろんなことが分かりました。まずは、出石町には、そば屋が50けんあること、11月から3月がそばがよくとれて、特においしい時期ということいろいろなことが分かりました。一番すごいなあ~と思ったことは、出石そばは、300年の歴史を持つことです。出石そばのいろいろのことが調べられて、よかったな~と思いました。(S. F)

◎僕は、出石そばを調べてよかったです。1番よかったことは、自分たちで出石そばをつくったことです。自分たちで、作ったそばは、こしがあまりなくかたかったりつやがあまりなかったです。今度、つくるときは電話で聞いた話を参考に作りたいです。(T. U)

☆私は、出石そばを調べていろいろなことをしました。じっさいにそばを作って本当の出石そばと食べ比べてみると、私たちが作ったのはすごくかたかったです。あと、私たちのそばは、短くてつかみにくかったです。わたしは、そば作りは、かん単だとおもっていたけどつくるのには、いろんな技術がいるんだなあ、と思いました。(A. S)

