

# 第11回千葉県そば大学講座

## 資 料



主催 千葉手打ち蕎麦の会 千葉県そば大学講座

協賛 NPO法人そばネット埼玉 千葉県そば推進協議会  
群馬奥利根連合そば会 千葉在来普及協議会

後援 一般社団法人 全麺協  
千葉県 千葉県教育委員会  
習志野市 習志野市教育委員会  
船橋市 日本大学 生産工学部



## ごあいさつ

千葉県そば大学講座実行委員会 山崎 憲



千葉県そば大学講座は、平成20年7月13日に千葉市中央区の中村学園1号館で、100余名の受講生を得て発足いたしました。

初回の開講に先立って私達が受講生の皆様にお約束したことは、受講生全員にその都度「修了証書」を授与すること、また受講回数によって学位記を授与することでした。その学位記とは5回の受講で「学士(そば学)」、7回の受講で「修士(そば学)」、そして10回受講し、博士論文を提出して合格した方に「博士(そば学)」の学位を授与するというものです。その意思是現在も引き継がれ、第2回の講座から日本大学生産工学部津田沼キャンパス(習志野市)に場所を移して、定員も120名、150名、200名、250名、280名、300名、400名と回を重ねるとともに増やし、10回にはサテライト教室を増設して600名の受講生を迎えるまでになりました。そして本年は第11回を迎えることとなります。

振り返って本講座を開催するに至った経緯を簡単に申し上げますと、一般社団法人全麵協では毎年「日本そば大学」を2泊3日で開催しています。しかし日程と費用の関係で参加できない方もいらっしゃることから、本会は日帰りで費用の負担も軽い講座を開き、正しいそばの知識と技術の普及を目指して、また千葉固有の蕎麦品種千葉在来の普及啓蒙と地域振興策並びに生涯教育の一環として、一般社団法人全麵協の単位付与制度を導入した「そば大学講座」を開催することといたしました。初回の募集にあたっては受講生が集まって頂けるかなど不安を抱えての船出でした。しかしその心配もなく今日のように盛会に本講座が開催できますことは、ひとえに受講生の皆様方のご協力によるものと深く感謝申し上げます。

私達一同、本講座を通して、皆様のより一層の研鑽に資すれば幸いに思っています。

最後になりますが、今後も毎年1回そば大学講座を開催したいと考えています。また「そば打ち」を通じて仲間づくりと地域づくりを進めてまいりますので、本講座への一層のご指導ご鞭撻をお願いして挨拶といたします。

なお、そば文化友好協定に基づき、NPO法人そばネット埼玉、千葉県そば推進協議会、群馬奥利根連合そば会、千葉在来普及協議会の協賛を頂いています。

また、本講座は地域振興並びに生涯教育の観点から一般社団法人全麵協、千葉県、千葉県教育庁、習志野市、習志野市教育委員会、船橋市、日本大学生産工学部の後援を頂いています。

## 千葉手打ち蕎麦の会について

千葉手打ち蕎麦の会は平成8年に産声を上げて以来、手打ち蕎麦教室開催、公民館祭りへの参加により地域とのコミュニケーションなど「手打ち蕎麦」を通して仲間づくり地域づくりを進め、平成18年5月に一般社団法人全麵協の正会員に加入いたしました。



千葉県そば大学講座

<http://www.catv296.ne.jp/~chibakensobadaigaku-kouza/>





## ご挨拶（千葉県そば大学講座に寄せて）



一般社団法人 全麺協  
理事長 中谷 信一

この度、「第11回千葉県そば大学講座」が日本大学生産工学部津田沼キャンパスにおいて開講されますことを心からお喜び申し上げます。

日頃から、主催者の千葉手打ち蕎麦の会千葉県そば大学講座実行委員会並びに受講者の皆様方には、一般社団法人全麺協の「素人そば打ち段位認定」はじめ諸事業には、何かとご支援ご協力をいただき心から感謝申し上げます。

この、千葉県そば大学講座は、平成20年7月13日（日）正しいそばの知識と確かなそば打ち技能の普及をめざして、また、千葉固有のソバ品種千葉在来の普及と啓蒙と、そばによる地域振興並びに生涯教育の一環として開催されたのであります。

第1回から千葉県そば大学講座は1日限りの日帰りで学べる「そば大学講座」として開講され、今年で11回目となる国内で最も歴史ある「そば大学講座」であります。

特に、山崎 憲実行委員長を中心に1年前から実行委員会の皆様方がこの企画を精力的に進め、蕎麦に関わる、専門的な知識や技能面における多彩な講師陣の構成から、外に例のない充実した質の高いそば大学講座であります。

全国的にも、そばに関心を抱く受講者は多く、この大学講座の内容や受講に関わる経費を含め、極めて魅力的な「そば学」の場となっております。

こうした中で、受講希望者は年々増加し今年の11回目のそば大学講座は5月20日には、定員の400名に達したと聞き及んでおり、その人気の高さに驚くとともに実行委員会の皆様はじめ関係の皆様方の取り組みに深く敬意を表します。

さて、日本が世界に誇る食文化である「和食」は、四季折々の新鮮な食材を色鮮やかに調理する芸術性、低カロリーで健康性の高さなどが評価されユネスコ無形文化遺産として登録されました。この和食を代表するものの一つに、「手打ちそば」があります。

全国的に食されてきた「手打ちそば」は、全国各地の風土と文化の中で醸成されて日本人の暮らしの中に連綿と息づいてきました。

これからも、そばの世界の広がりや専門性を特化したそば大学講座として、受講者中心で発展継続されることを強く願っております。

終わりに、主催であります千葉手打ちそばの会、実行委員会、協賛、ご後援いただきました各団体のますますのご発展と、講師の諸先生方、受講者の皆様、お世話をいただきました関係者の皆様のご健康とご多幸を心からお祈りしご挨拶といたします。



# 第11回千葉県そば大学講座カリキュラム

「千葉県そば大学講座」は、そば関連の知識やそば打ち技法の普及啓蒙と地域振興策並びに生涯教育の一環として、本年は下記のカリキュラムで開催いたします。

開催日：平成30年7月28日（土） 9時30分開講

場 所：日本大学生産工学部津田沼キャンパス 37-101教室

定 員：400名

カリキュラム：

9：00 受付開始

9：30 開講式

9：45～10：55 粗碾蕎麦打ちの基礎知識：手打ちそば ながいけ当主 長池泰弘氏

9：45～10：55 そばの魅力：NPO江戸ソバリエ協会顧問 稲澤敏行氏

12：10～13：00 昼食

13：00～14：40 プロのそば打ちに学ぶ：手打ちそば ながいけ当主 長池泰弘氏

14：50～16：30 プロのそば打ちに学ぶ：会津磐梯そば道場主宰 長谷川 徹氏

16：40 学位記授与（博士・修士・学士）

16：55 修了証書授与

17：30 懇親会（任意参加）

受講料 3,500円（昼食代を含む）

学生2,000円（昼食代を含む）

懇親会（任意参加）：3,500円

主催：千葉手打ち蕎麦の会 千葉県そば大学講座

協賛：NPO法人そばネット埼玉、千葉県そば推進協議会、群馬奥根連合そば会、  
千葉在来推進協議会

後援：一般社団法人全麺協、千葉県、千葉県教育委員会、習志野市、習志野市  
教育委員会、船橋市、日本大学生産工学部

千葉県そば大学講座 委員長 山崎 憲



## 粗碾き蕎麦打ちの基礎知識

手打そば ながいけ (長池 泰弘)

### 1 はじめに

粗碾き蕎麦打ち技術は一度身につくと、微粉の蕎麦打ちとはさほど差がない程やさしいものです。

なんとなく難しいジャンルだという先入観を持つ方が多いと思われそうですが、同じ蕎麦の実を碾いた粉を捏ねて打つ技術だから“天と地”程の違いがあるわけがないと思って構えていただくと、楽な気持ちで入門する（私の話の輪の中に入る）ことができるでしょう。

そうは言っても、“粗碾き蕎麦打ち”と“微粉の蕎麦打ち”を全て同じ目線で見ているとしばしば錯覚し誤解を生ずることがありますので注意しなくてはなりません。

“粗挽き三兄弟”やその弟の“超粗挽き蕎麦”を育ててきた過程には、いくつかの壁をクリアしなければならぬという課題がありました。何しろ、教えてくれる指導者がいないばかりか、テキストも何もない段階でのスタートだったからです。

悩む私の質問に、蕎麦打ち教室の当時の指導員（先生）からいただいたEメールの回答は『三回に分けて加水・水回しをしたらどうでしょうか』というたった一行のそっけないものでした。啞然として失望しそうなことは言うまでもありません。

（後に、粗碾き蕎麦打ちの要“加水・水回し”を3回に分けて行うという技術が生まれたことに、とりわけ因縁めいたものを感じざるを得ませんでした）

私の「粗碾き蕎麦打ち技術」の行程は、展示（即売）している「DVD&解説書」や別項にて詳しく解説していますので、詳細については省かせていただくこととして、主として基本的なところについてお話してまいりたいと思います。またDVD作成後今日までに変わってきたところ（進化したところ）や付け加えたいと思っているところについてはこの講演と“蕎麦打ちのデモ”の中で解説してまいりたいと思います。

## 2 粗碾き粉及び粗碾き蕎麦の定義と概念

粗碾き粉や粗碾き蕎麦の定義は定かではありませんが、私なりの概念を申し上げることといたします。

### (1) 粗碾き粉の概念

手碾き石臼等で碾いた粗い粉を20メッシュの篩に掛けた粉を基本としたもので（より粗い粉を混合することもある）大小の粒度から微粉までが混然一体となったもの。ということですが実際には、粉の粗い部分の量や比率等（粒度分布など）は石臼の種類や碾き方によってかなり異なってきますので予め承知しておきましょう。

玄蕎麦の製粉（全粒粉）は、皮の除去などの作業が大仕事で、大変手の込んだ作業となりますので関心をお持ちの方は解説書を参考にしてください。（DVD&解説書）

粗碾き蕎麦打ちの技術が上達してくると、打とうとする蕎麦によっては、粗い粉や中くらいの粉さらには細か目の粒度の粉を調整するなどの工夫が必要になってくるでしょう。（「食味・風味」参照）

### (2) 粗碾き蕎麦の概念

上記の粗碾き粉で、また場合によっては篩に残った粗い粉を一部混合し、さらにはもっと粗い粉を混合して打った蕎麦をいいます。

かつて、誰も打てないような粗い粉で蕎麦を打つことは蕎麦打ち人の“美学”であると自負した時代？もありました。

#### 《私の粗碾き蕎麦の理想像》

「ほどほどの太さ・細さで長さ十分、茹であがったツブツブ感は大変きれいで美味しそう、モチモチの食感よろしく風味満点。そして思わず笑みがこぼれる。」

一口に粗碾き蕎麦といっても粗碾き粉の程度（粒度の大小）も千差万別です。要は美味しい蕎麦であれば、粗碾き蕎麦の蒞蓄などはどうでもよいだろうと思うこともありました。

## 3 粗碾き蕎麦打ちの原点は『水と水回し』

私の打つ粗碾き蕎麦も多くの蕎麦打ち人の打つ粗碾き蕎麦も、できた麺の違いこそあれ蕎麦打ち技術の根本的な違いは無いはずだと思います。

#### (1) 適切な加水量

蕎麦（麺）が打ちあがるに必要な水の適量は限られた範囲で決まっています。そして、その範囲内であれば水が多くても少なくてもそこ～の“麺”が打ちあがります。

微粉の蕎麦でいえば、ズル玉にならない程度の多い加水量であっても、また逆に捏ねるのに相当力を要する少ない水であっても、蕎麦を打つことができます。すなわち蕎麦打ちには適切な加水量の許容範囲があるということです。

#### (2) 加水量の許容範囲

微粉と粗碾き粉では許容範囲が大きく異なります。たとえば、微粉の許容範囲を100と想定すると、粗碾き粉は40～50位と極めて狭い範囲にあると思います。これよりも多くても少なくても良い粗碾き蕎麦は打てません。

打つ粗碾き粉の違いがあるにしても、麺が長くなったり短くなったり太くなったり細くなったり、はたまた固い麺になったりモチモチした麺になったりするのには、加水量が許容範囲内にあっても打つ人の好みで多目少な目だとか、水回しの方法が異なるとかによる結果として現れるものだろうと推測しています。

このことは、物理、化学的に考えても理解されることだろうと思っています。（オヤマボクチなどを使用した特別な方法の場合は除く）

### 4 粗碾き蕎麦打ちの準備

#### (1) 蕎麦の実の手当て

- ① 色の選択
- ② 味の選択

#### (2) 製粉と蕎麦打ち粉の準備

##### ① 粉碾き

蕎麦を打つ量を設定したうえで丸抜きの必要量を決めて製粉するのが順当です。何回分かをまとめて碾くと、碾いた粉を分ける際に粗い粉の粒度分布が均等になるように改めて調整作業が必要になるので、碾いた粉は1回分毎に区分けしておくことが肝要です。

##### ② 粉の攪拌

蕎麦を延している時に生地に穴が開いて、やがて傷口が広がってくるがありますが、その原因の一つが「粉の攪拌不足」によるものです。

攪拌が不足すると、粗い粉が全体に均等に混ざらないで、数ミリ四方

の狭い範囲に粗い粉が寄せ集まる箇所がしばしば生じます。水回しの終わった生地の中にもそのようなポイントは何箇所か残り、延している過程でその部分から破れてくることが多いのです。

いくら丁寧な水回しや、丁寧な延し作業をしても寄せ集まったこの箇所を均らす（ならす）ことはできません。

攪拌は、“しゃもじ”などを使用して丁寧に攪拌しましょう。（篩掛けや、袋に入れて振動することは逆効果になります）

### ③ 粉を冷やす

「碾きたて、打ち立て・・・」とありますが、私は疑問を持っています。少なくとも手碾きの粗碾き粉に関しては当てはまりません。攪拌後にポリ袋に入れ密封してから、冷蔵庫で1～2時間冷やします。時間の無い時はその袋を冷凍庫に入れて30分以上冷やしてから打ちます。

（製粉時の粉やその周りの空気は外気温と同じかそれ以上の温度となり、粉の吸水力が劣るからです）

私は、前日の夕方碾いた粉をすぐ冷蔵庫（2～3度C）に入れて、翌朝打つようにしていました。ポリ袋に封をしてこの冷蔵庫で保管した粗碾き粉で、3～4日後に“10割蕎麦”を打つこともしばしばありましたが、蕎麦粉の粘性や風味は維持できていました。

普通の冷蔵庫の温度は7～8℃と高めですので、粗碾き粉を数日保存する場合は手で袋をしぼるようにして空気を抜き輪ゴムで口を留めて冷凍庫で保存します。蕎麦打ち30分前に出し冷蔵庫などで外気になじませてから打つとよいでしょう。

（家庭用の真空機による処理は、粉の湿度を減ずるなどにより使用上の注意が必要になります）

## （3）資材の準備

二八の粗碾き蕎麦打ち資材のほとんどは、微粉の蕎麦打ち資材と同様ですが、粗碾き蕎麦にのみ共通した必須の資材について説明しましょう。

### ① 麺を入れる容器

1食ずつ入れるパック若しくは2食ずつ入れるパック（見本参照）があれば申し分ありませんが、無い場合にはアルミホイルをカットして1食ずつ包むといった古い方法でも良いでしょう。（2食入れのパックの場合はサランラップで麺が直接重ならないよう仕切りをする）

初期の頃は、アルミホイールを使用しましたが、再利用ができないばかりか、不燃物のゴミ処理が大変だったことから、いくつかの包装資材店や100円ショップを探し回り丁度良いパックを見つけました。その結果、麵切作業や切った蕎麦の管理が大変楽になったことは言うまでもありません。

## ② こま板の支え板

粗碾き蕎麦生地はその延しや畳み方にも関係しますが、1Kgの量であっても畳んだ長さがこま板よりも短いうえに厚みもあるので、こま板を水平に保つ為の“支え板”が必要になります。(薄目の菓子の箱の蓋のようなものでも可)

繊細な短い粗碾きの生地を最後まで美しい蕎麦に切ることのできる重要な資材であることを承知しておきましょう。

## 5 美味しい粗碾き蕎麦の食味・風味

食味や風味に優れた蕎麦粉とはどのようなものだろうかと常々考えていますが、意外と身近なところにあるのかもしれない。

### (1) 美味しい原料(玄蕎麦・丸抜き)を得る

#### ① 玄蕎麦・丸抜きの選択

一般的に農産物の多くは、どういう品種を何処で誰が栽培したかによって味が異なるといわれています。

特定の優れた生産者や産地に期待しようとする気持ちは理解するところですが、幸いにして、私は平均点以上の優れた産地から仕入れた玄蕎麦の中からさらに好ましい原料を選択活用することができました。

#### ② 早刈りして熟成した原料

甘皮の色が緑色した早刈りの蕎麦の実をネルパックして1年以上低温貯蔵で熟成した玄蕎麦・丸抜きを勧めたいと思います。色の良いものは、粘り・香に優れて熟成することでさらに甘皮の色目が鮮やかになると共に味の向上も図られるからです。

### (2) 蕎麦の実のどの部位が重要か

粗碾き粉のどの部分が食味や風味を主として“つかさどって”いるのかについては重要なところで、過去の大学講座でもこのことを分析された報告が成されていました。

蕎麦打ちを実践する立場の私は、以前から同様なことを感じていましたが、それは、甘皮を含む数ミリの表層にあるのだろうと思います。しかし、微粉の蕎麦打ちの流儀や手法によっては甘皮の部分は除去されることもあ

るようです。

さらには、より多くの風味を発する粗碾き粉の粒度はどのあたりだろうかと考えていましたが、私のファジー感覚では細かな部分ではないかと推測しています。

篩い掛けした粉で表すと35～40メッシュあたりか？

この部位は、風味のみならず粘りも強く、粗碾き蕎麦打ちをする際の重要な層だと考えています。

## 6 粗碾き蕎麦打ちの第一歩

“3回に分けて加水・水回しを”という教えは、絶望感よりも、これからどうしようか？という、まさに“藁をもつかみたい”心境に追いやられました。そのようなことから、蕎麦打ちを重ねるごとに何でもいいとにかく試してみようという気持ちにさせられたのだろうと当時のことを振り返ります。

“つまらないことでも実践” “期待薄でもまず実践” “ひらめいたら即実践”という挑戦する気持が「粗碾き蕎麦の理想像」への近道になっていたのだろうと今でも信じています。

DVD&解説書の“知っておきたい予備知識”の中に「蕎麦の切れる要因を除く」という項目を載せてこれらを目標に努めましたが、新たに出てきたアイデアなどは、時にはコラムに書いて挑戦への決意を周囲に対し表明することで、自分の気持ちを振り立たせそして拍車をかけてまいりました。

### (1) 蕎麦の切れる要因を除く

粗碾きそばの課題の一つ「切れない蕎麦」を打つために、切れ易くなる要因を可能な限り除くと共に、切れにくい要素を極力取り入れることに心掛けた……と解説書に記しています。

蕎麦の実の選択・完全な水回し・ちぎれない延しの方法・手も麺棒になる・少ない量で打つ・畳と切り・麺にはなるべく触らない・扱いはやさしく……の8項目を掲げました。

粗碾き蕎麦を打つ技術はこれら要素を基本に組み込んで実践を繰り返すことにより身につけていくということを解説しています。

“粗碾き蕎麦の理想像”において「長い蕎麦を打つ」ことは大きな目標の一つでした。これは、とりもなおさず美味しい蕎麦を打つ為の第一歩でもあったからです。

(2) コラムより抜粋した発想

① 「感動を覚えた蕎麦」

「花好き蕎麦好き」 2006. 8. 25

・・・そのような名所の多くには決まって売店が連なり、そこで軽い昼食を採ったりお茶を飲んだりするのも楽しいひと時だ・・・ベンチに腰かけて食べる蕎麦は、その質がどうだとか味がどうだとかいう蕎麦の蒞蓄は一切不要だ。なによりも、花冷えする昼時の一杯の熱々のかけ蕎麦はたまらなく美味しいのである・・・

《長いこと記憶に残った蕎麦の感動の一コマでした》

② 「液状化現象を生じさせる」

「蕎麦を打つ音をたたく音」 2007. 6. 18

・・・麺棒を転がすと目に見えないような細かな亀裂が生地に生じもろくなる。そこですかさず手の平で生地をペタペタ叩くのである。叩くことで生地に含まれた水が全体に均等に移動してしっとりとしてくる。いわゆる地震でいう“液状化現象”に似た状態を蕎麦の生地に生じさせるのである。・・・

《この程度で、生地の水分が容易に移動するとは思わないが、全くゼロでもないだろう》

③ 「蕎麦粉の黄金分割」

「蕎麦粉の“黄金分割”」 2012. 2. 3

・・・黄金分割は絵の構図を決める際の一つの法則である・・・

上記の黄金比率1：0.618を、全体の百分率に置き換えると、

62：38となりました。

“味・風味”について粗碾き粉との係わりが気になって、いつも打つ粗碾き粉を篩分けしたところ、40メッシュの篩に残った粗い粉の量は35～38%ほどでした。偶然のことだろうと思いましたが、黄金比率に近い数値に驚きました。

《蕎麦粉の混合比率はここにあり》

④ 「基本原理はコンクリート」

『超粗挽き蕎麦への限りなき挑戦』 2009. 1. 5

・・・超粗挽き蕎麦の私の基本原理は「コンクリート」である。コンクリートは、“セメント+砂+砂利+水”であり、セメントは小麦粉、砂は蕎麦の粗碾き粉、そして砂利は蕎麦の粒である。・・・

《微粉や小粒の粗い粉の吸水は一足早い。一定段階に達するとこれらは大粒の粉をじんわりと包み込むのである》

⑤ 「あらゆる種類の粗碾き蕎麦に適用可能な技術」

『超粗挽き蕎麦の誕生』 3013.」10. 9

・・・挽き蕎麦の技術をDVDにして一般に公開しようという発想は、超粗挽き蕎麦挑戦の公言からしばらくしてからのことだった・・・これらはあらゆる種類の粗挽き蕎麦に適用可能な技術であるということを解説したてまえ、いずれこのことの実証をしなければならない・・・  
《超粗挽き蕎麦への挑戦公言から年数を要した割にはあっけない誕生だった》

7 蕎麦打ち人の“感性”

私の持つ技術の“隠し技”を含む全てを誰かに伝授したい・・・と話したところ、恩師は「あなたの技術はあなたの“感性”によるところがある。そこまで教えることは難しいだろう・・・」と言われました。

『感性』とは・・・難解なことばで、「環境の変化を感知しそれに対応し、自己のあり方を創造してゆく、個人の価値に関わる能力」ということだそうです。

・・・つまり、多くの人の共通のものではなくて、個人の心の内に何かに感応することにより個々の価値観が育っていくもの・・・だということらしい？

素晴らしい名店の蕎麦を食べていて、どこそこの蕎麦と似たような蕎麦を感ずることがあっても同じものではなく、真似たいと思っても真似ることができないような何かを感ずることがあります。これこそ蕎麦打ち人の感性によるもので熟練した蕎麦打ち人の個の中に育まれたものが技に反映したものに違いがないと思っています。

《私の蕎麦打ち技術に「感性」によるところがあるとしても、技術の修得を望む人にはこの極限まで伝えたいと思っている・・・》

## 講 師 略 歴 (長 池 泰 弘)

- 1946年8月 静岡県南伊豆町に生まれる(72歳)
- 1969年3月 静岡大学農学部・農学科(専行:作物育種学)卒業
- 1969年4月 静岡県経済農業協同組合連合会(JA静岡経済連)入会  
農産部長・総務部長・企画管理部長を歴任  
(昭和50年頃より、趣味の蕎麦打ち開始)
- 2004年3月 同上 定年退職(早期定年退職)
- 同 年 5月 「江戸東京そばの会」プロ養成コースで蕎麦打ちの研修
- 同 年9月~翌3月 “蕎麦工房”を構えて、蕎麦打ちや製粉技術の研修
- 2005年4月 藤枝市内に「手打そば ながいけ」を開業
- 2007年4月 「粗挽き三兄弟」の命名
- 2013年10月 「超粗挽きせいろ」誕生
- 2014年2月 粗挽き蕎麦打ちの技法『DVD&解説書』完成公開発売
- 2018年5月 「手打そば ながいけ」を高齢により閉店
- 同年9月より 「粗挽き蕎麦打ち技術」の普及及び指導に取り組む予定

### 『粗挽き蕎麦打ち技術』の普及、指導の計画

- 1 活動の拠点 『蕎麦工房玄庵』  
藤枝市内で蕎麦屋を営む名店(製粉業を併業している)
- 2 活動の内容 同店は、修行先の同窓生で親交が深いうえ粗挽き蕎麦の原料供給元として長く取引を重ねてきたことから、店主の協力をいただいて同店施設を活用した蕎麦打ち指導(出張指導を含む)と玄蕎麦・丸抜きの販売斡旋をおこなう。
- 3 ながいけのHP等 従来のHPの内容を改定する予定です。  
(住所) 藤枝市平島625-14  
Tel・Fax 054-643-2817  
Eメール [nagaike@jasnet21.com](mailto:nagaike@jasnet21.com)

### 蕎麦工房玄庵の概要

- 1 所在地 藤枝市高洲32-32  
Tel・Fax 054-636-3223
- 2 丸抜き・玄蕎麦の取扱い内容  
茨城(ヒタチアキソバ)、北海道(幌加内;キタワセ)、福井(丸岡在来)  
鹿児島(鹿屋在来)、静岡産(大井川流域のキタワセなど)等品質にこだわ  
る蕎麦の実を、趣味用から業務用まで幅広く取り扱っています。



# 蕎麦の魅力

第11回千葉県そば大学講座 平成30年7月28日

NPO 法人江戸ソバリエ協会顧問

稲澤敏行

現在、日本の国民食とまでと言われている蕎麦。生そば、乾麺、カップ即席そば、そば弁当、冷凍そば、流水そば、多彩さは百花繚乱であり そこに手打ちそば同好会と地域おこしの切り札として全国各地の「ご当地そば」さらに「おらが蕎麦」、「年越しそば」では全国民70%弱の人々が食べていると言う世界に類のない習慣と 江戸時代からの伝統食品が脈々と受け継がれている。

蕎麦の魅力は？ なぜ人は蕎麦を食べ、手打ちそばを打つのか これをこの講座で皆さんと探索してみます。

- ① 海外から見たこれからの蕎麦という食べ物
- ② 仏教寺院で出逢った蕎麦
- ③ ダツタン蕎麦

この講座を理解すれば和食がユネスコ無形文化遺産に登録されましたが「手打ち蕎麦と言う精神的な無形の和食文化」が登録されたのだと言う事が納得ができます。

# ① 海外から見た

## これからの蕎麦という食べ物

### 世界の蕎麦の生産量

	1992年	2000年	2006年	2007年	2008年
<b>World</b>	<b>4,966,620</b>	<b>3,782,085</b>	<b>1,990,169</b>	<b>2,013,586</b>	<b>1,916,863</b>
Russian	1,037,620	997,600	865,243	1,004,433	924,110
China	3,100,000	1,950,000	500,000	300,000	325,000
Ukraine	351,067	480,600	229,200	217,400	240,600
France	26,200	36,934	87,000	117,148	117,148
U.S.A	93,000	65,000	66,000	68,000	83,000
Poland	38,000	50,000	51,000	52,000	68,726
Brazil	38,000	50,000	51,000	52,000	52,000
<b>Japan</b>	<b>21,000</b>	<b>28,500</b>	<b>33,000</b>	<b>26,300</b>	<b>26,300</b>
Lithuania	200	14,700	8,900	20,900	20,900
Belarus	8,000	18,000	5,142	12,997	18,016
Kazakhstan	220,000	28,700	58,930	81,400	16,570
Bhutan	6,100	3,000	9,353	8,105	8,105
Latvia	40	5,095	6,900	11,100	7,100
Korea	8,169	2,898	3,479	2,447	2,545



長柱花



短柱花

### 20 食物としての蕎麦

世界で良く食べてる国はどこ

Production during the year of buckwheat a person	
Country	
Lithuania	4.3
Ukraine	4.23
Russian Federation	4.19
Latvia	2.58
Poland	2.33
Belarus	1.5
France	1.43
China	1.02
Bhutan	0.98
Korea	0.66
Moldova	0.3
Brazil	0.28
United States of America	0.23
<b>Japan</b>	<b>0.16</b>
Estonia	0.15
Hungary	0.08
Slovenia	0.04
Croatia	0.03
Canada	0.03
Georgia	0.02
South Africa	0

FAO2005

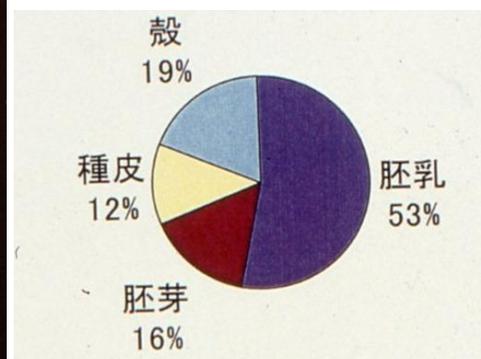


どの様にして食べているのか？



粒食

## 蕎麦の実の何処が美味しいのか？



発芽そばを寒さにさらすと これに  
耐えるためさらに機能性アップ

発芽しますと麦芽と同様に甘みがあり、蕎麦の

香り味も抜群。これが本当の蕎麦の味。

これをジュースにかけ蕎麦生地に練りこむ

明治 150 年記念 秘伝公開

日本の蕎麦の消費量を拡大するには蕎麦粒食文化 それも

「寒ざらし発芽蕎麦の実」

## ② 仏教寺院で出会った蕎麦

### その1 座禅断食



#### 明けの食事の順番

- ① 水を飲む
  - ② 梅湯を飲む
  - ③ 梅湯を飲みながら大根・生野菜を食べる  
(梅湯は3杯以上 排便があるまで)
- 排便があってから
- ④ オレンジジュース
  - ⑤ パナナ・ヨーグルト
  - ⑥ チーズ
  - ⑦ パン (パンは一人1枚)
  - ⑧ ミルクティー (2杯まで)  
オレンジジュースを飲んだコップで

座禅断食 臨済宗妙心寺派 野口法蔵  
 長野県座禅断食会事務局 丸山あつみ  
 メール：[acchan.1247@gmail.com](mailto:acchan.1247@gmail.com)  
 会場 長野県松本市浅間温泉

#### ◎ 火曜日(明けの日)～木曜日

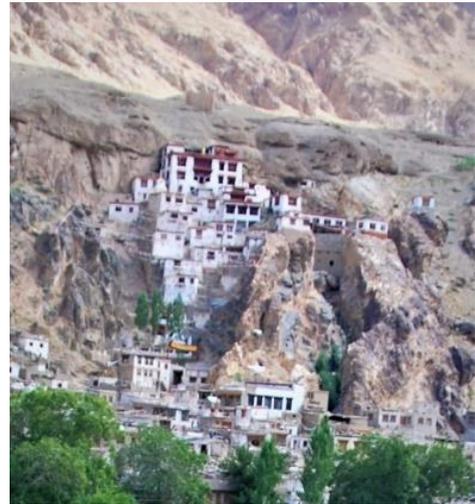
	食べても良いもの (いずれも少量)	食べてはいけないもの ×
		肉類・魚介類・卵・油類 酒・たばこ
主食	そば・うどん・そうめん・ひやむぎ パスタ (卵・油などが入っていないもの) パン (バター・油・卵等が入っていないもの)	米(ごはん・もち等)
野菜	野菜・こんにゃく・海藻・きのこ	イモ類(長芋は特に×)・にんにく
果物	酸味や糖分が少ないものを少量	パイナップル
豆類	納豆・豆腐・豆乳	皮のある豆・ナッツ類
乳製品	牛乳・チーズ・ヨーグルト等を少量	アイスクリーム
飲み物	紅茶・番茶・ハーブティー	コーヒー・緑茶・炭酸飲料
香辛料	生姜・わさび	唐辛子・からし・こしょう・カレー粉
菓子類	寒天ゼリー・ドライフルーツ等を少量	せんべい・チョコレート等全般
出汁	昆布・干しシイタケなどの野菜だし おいしいだし	鰹節・煮干し・チキンブイヨン等動物性のもの

#### ◎ 金曜日～月曜日まで

- ◆ おおむね普通食○  
魚介類、卵、油などは少量から
- ◆ 食べてはいけないもの×  
酒・たばこ・肉類(ハム、ソーセージ等を含む)  
チョコレート

# その2 インドカラコルム山脈チベット仏教徒

柴田書店 MOOK そばうどん 2017



北インドラダックチベット仏教寺院



日本



チベット仏教徒

大分縣戸次(へつぎ)ほうちょう

麺の原点発見



北インド チベット仏教徒

手より輪廻そば



麺のルート 北インド⇒中央アジア⇒中国⇒日本

# その3

# 曹洞宗大本山 総持寺祖院

## 参禅拜宿 雲水修行



石川県輪島市門前町門前  
 電話：0768-42-0005  
 参禅拜宿金 6500円 1泊2食



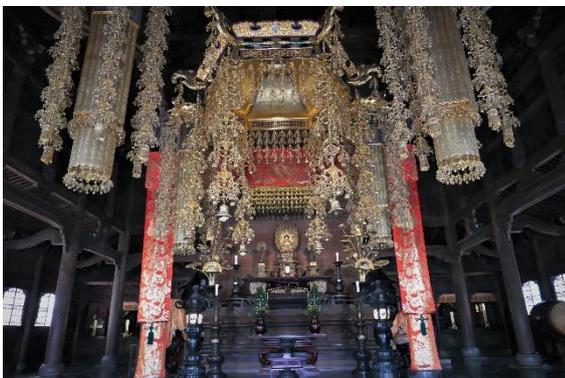
曹洞宗では麵類を「シク日」よく食べている

シク日とは月の 4 日、9 日、14 日、19 日 24 日 29 日

休日である。断食はしない、よく食べて良く動く

# 曹洞宗大本山総持寺

横浜鶴見



「禅」の心を味わう 我逢麵  
 045-581-6095  
 1ケース 12個入 3000円

蓋裏側に法語が記してあります  
読んでいる間に麺が出来上がり

その4

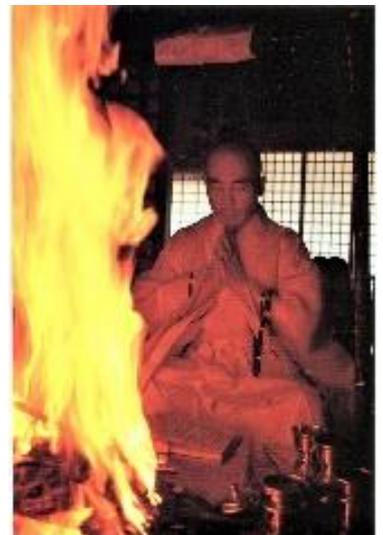
天台宗比叡山延暦寺

千日回峰行と蕎麦 阿闍梨(高僧)への修行

上根 じょうこん			中根 ちゅうこん			下根 げこん					
第一千日	第九百日	第八百日	第七百日	第六百日	第五百日	第四百日	第三百日	第二百日	第一百日		
第七年目			第六年目	第五年目		第四年目	第三年目	第二年目	第一年目		
<p>「大廻り」に引き続き、通常の山上山下の行程を七十五日間行つて千日満行となる。第十日を行く「大行満」「大阿闍梨」と尊称され、京都御所で玉体加持の儀を行う。(土足参内)</p>			<p>大廻り 第七年目は大廻りを百日間行う。大廻りとは、山上山下に加え赤山禅院から京都市内の神社仏閣を礼拝する一日二十一里(約八十四km)にも及ぶ、想像を絶する大行であり「最極の行道」と呼ばれる。</p>	<p>赤山苦行 第六年目は、山上山下に加え、雲母坂を下り京都市左京区修学院開根坊町の赤山禅院まで足を延ばす十五里(約六〇km)の行程を百日間、行道礼拝する。</p>		<p>堂入り 第七百日を満じた後は、死を賭しての大苦行「堂入り」に臨む。無動寺明王堂に籠り、九日間、断食、断水、不眠、不臥で不動明王の真言を十万遍唱える。満行後は、「当行満」といわれ「阿闍梨」と称される。自利行を終え、以降は衆生済度のため京都の町まで足を延ばし化他行の実践に入る。</p>			<p>比叡山山上山下 第一年目から第五年目までの礼拝コースを比叡山山上山下といひ、比叡山の三塔全域と山麓坂本の日吉大社等を巡る七里半(約三〇km)をいう。第一、二年目は、毎年三月下旬から百日ずつ、第四、五年目は毎年二百日ずつを行道礼拝する。</p> <p>また百日ごとの七十五日目に京都の神社仏閣を巡る「切廻り」が行われるが、これは一日だけ他行が許されるというもの。そして第五百日を満行すると「白帯行者」と称される。</p>		



護摩を焚く



お堂入り



南塔

無動寺明王堂

**堂入り**(9日間「**四無行**」断食・断水・不眠・不臥)

**護摩を焚く**(十万枚)24時間

前行として百日間

五穀(米・大麦・小麦・小豆・大豆)それに胡麻

海草・塩分のある野菜・果物も断つ

主に**蕎麦**と**野菜**を中心に食べる

## 延暦寺天台宗と蕎麦の関わり

- ① 1016年平安時代 京都天王寺別当阿闍梨 藤原道命  
蕎麦を食べる和歌を詠む 蕎麦を食べる初見
- ② 1201年鎌倉時代 親鸞延暦寺大乘院に  
蕎麦食い木像創る
- ③ 平安時代深大寺は天台宗に改宗 延暦寺元三大師御影供
- ④ 天台宗関東総本山 上野寛永寺 初代住職天海
- ⑤ 戸隠神社江戸時代より寛永寺の末寺となる
- ⑥ 日光東照宮は天台宗
- ⑦ 長野善光寺 天台宗
- ⑧ 久能山東照宮 天台宗
- ⑨ 1716年比叡山の僧侶が山麓(坂本)で鶴喜そば店開業  
延暦寺台所を預かり現在も御用達(断食明けには蕎麦食)
- ⑩ 深大寺、長野、戸隠、日光、静岡、坂本はソバが名産

**蕎麦**は お堂入り・護摩を焚く

厳しい「行」に耐える**強靱な身体**をつくる

## ③ ダツタン蕎麦

1992年中国太原開催 世界ソバシンポジウムで報告される

### 日本経済新聞

1997年(平成9年)3月12日(水曜日)

中国の黄色いソバ粉  
苦みを和らげ販売

イナサワ商店

中国の黄色いソバはいかがー。ソバ粉などを販売しているイナサワ商店(東京・北、稲沢敏行社長)は、苦ソバとして知られるダツタンソバ粉の販売を始めた。粉を高温で処理することなどで、特有の苦さを和らげた。一般にも通信販売する計画だ。

ダツタンは中国の高地に生育しているソバの一種。イナサワ商店は中国・雲南省で栽培されたダツタンを使用。価格は「ニガニガタイプ」が十袋(一袋一キ)で五千五百円、「ホロニガタイプ」が十袋(同)で八千五百円。



水で練ってもルチンが豊富

水で練るとルチンがすべてケルセチン

になり苦い 黄色が鮮やか

研究ノート

長野県工技センター研報  
No. 1, p. F26-F28 (2006)

### ダツタンそば茶に含まれるアルキルピラジンが血液流動性に及ぼす影響

大日方 洋\* 土田 幸一\*\* 山崎 利喜男\*\*

Effect of Drinking of Tartary Buckwheat Tea on Whole Blood Fluidity  
Hiroshi OHINATA, Koichi TSUCHIDA and Rikio YAMAZAKI

ダツタンそば茶の摂取によって血液流動性が改善されることが実証されている。その作用機構として、そば茶に含まれるルチンの抗酸化作用によることが考えられたが、血液への添加実験から、ルチンだけでは血流改善効果を説明できなかった。そこで、そば茶の製造行程で生成されるアルキルピラジンに着目し、焙煎条件を変えてアルキルピラジンの生成量の異なる2種類のそば茶を試作した。これを11名のボランティアに飲用してもらい、飲用前後における血流速度をMC-FANを用いて測定したところ、アルキルピラジン含有量の多いダツタンそば茶ほど、血流改善効果が大きいことが明らかになった。

# 農研機構

## ルチンを多く含むダツタンソバ「満天きらり」

### 加工品の体脂肪率上昇抑制効果

表1 ヒト介入試験における試験食の栄養成分含量とルチン含量

	満天きらり被験食品 (満天きらり5割配合)		プラセボ食品 (満天きらり無配合)	
	麺 (80g 乾麺)	クッキー (50g)	麺 (80g 乾麺)	クッキー (50g)
カロリー (kcal)	280	190	280	207
水分 (g)	9.7	8.2	9.4	4.3
タンパク質 (g)	12.7	5.8	13.0	7.1
脂質 (g)	2.1	5.6	1.3	5.4
炭水化物 (g)	51.4	28.4	53.1	31.9
灰分 (g)	—	—	—	—
ナトリウム (mg)	434	97	382	107
ルチン (mg)	619.8	321.1	0	0
ケルセチン (mg)	17.7	159.1	0	0
ルチン残存率*	0.95	0.50	—	—

\*ルチン残存率 = 加工品中のルチン含量(mol) / (ルチン含量 (mol) + ケルセチン含量 (mol))

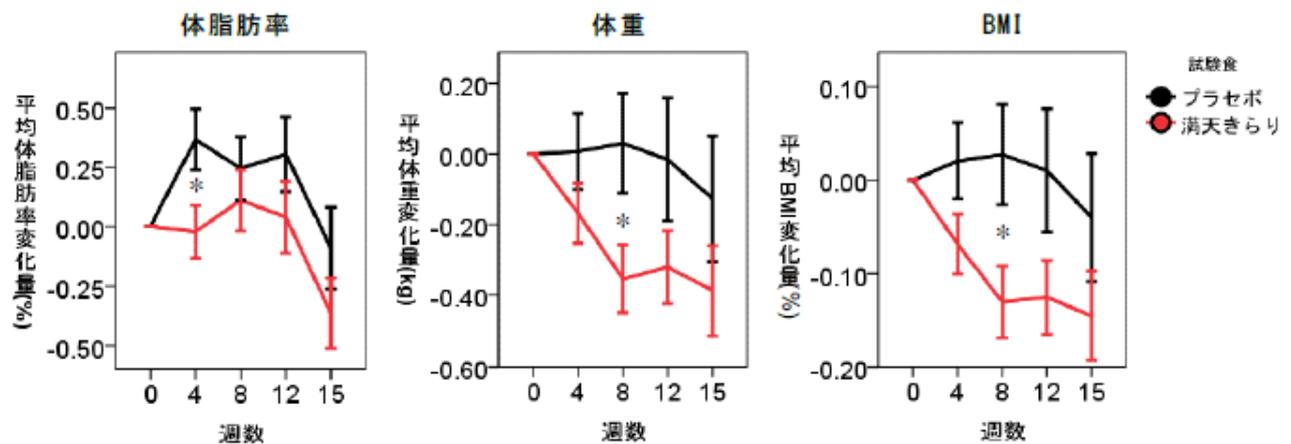


図1 ヒト介入試験における体脂肪率、体重およびBMIの変化量。

被験食品またはプラセボ食品を12週間継続摂取後、15週目までは後観察期間。  
平均値±標準誤差。\*: プラセボ群に対し5%水準で有意差あり(Student's *t*-test)。

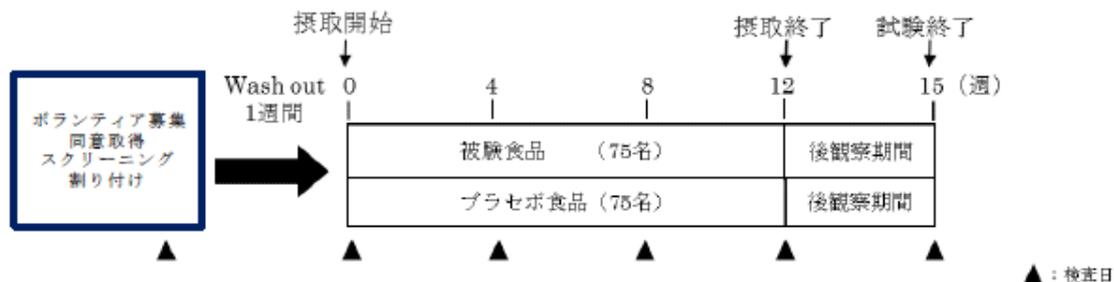


図2 「満天きらり」摂取ヒト介入試験プロトコール

(石黒浩二、森下敏和、鈴木達郎、野田高弘)

## 自己紹介

- 昭和13年4月1日 東京に生まれる
- 昭和19年 滝野川国民小学校入学 戦況悪化により栃木県芳賀郡逆川村縁故疎開
- 昭和26年 木幡小学校卒業 5年間自給自足の生活体験
- この経験が後の辺境のソバ地取材に役立つ
- 昭和32年 鈴木梅太郎開設東京農業大学農芸化学科入学
- 昭和36年 (株)東洋醸造(現旭化成)入社 ペニシリン・放線菌品種改良に携わる
- 昭和38年 放線菌の新保存法で発明考案賞受賞
- 昭和41年 (株)イナサワ商店代表取締役就任そば店専門食材流通経営
- 国内・海外そば店開業指導
- 平成8年 ダットンソバを日本に紹介 発売始める
- 平成14年 東京農業大学優秀経営者表彰
- 平成18年 (株)イナサワ商店退社後ソバの普及に努める

## 近況

- 平成27年 北インドカラコルムでチベット仏教徒寺院で古典的そば料理調査
- 平成28年 北インドカラコルムでムスリム教徒のそば料理調査
- 平成29年4月 柴田書店 MOOK そばうどん2017に北インドカラコルムの蕎麦の取材掲載される
- 平成29年7月 室町時代 相国寺『蔭涼軒日録』に経帯麵(ラーメン)記載されている(第9回千葉県そば大学講座報告)がマスコミに取り上げられ 日本史の新常識となる
- 平成29年 内モンゴル遊牧民族ゲル生活体験 食文化調査
- 平成30年年5月 比叡山延暦寺回峰行修行
- 現在 NPO 法人江戸ソバリエ協会顧問 一茶庵そばうどん教室講師



# 粗 碾 き 粉 を 打 つ

手打そば ながいけ

## 1 はじめに

“粗挽き三兄弟”の原点は、玄蕎麦を粗く碾いた粉で打った「粗挽きせいろ」（長男）である。GWの連休明けに行う恒例の小旅行の際に立ち寄った地方の名店で食べた粗碾き蕎麦（丸抜きを碾いたもの）はとても印象に残るものだった。（“粗挽きせいろ”の技術が完成して間もない頃のことである）

これなら自分でも打てるだろうと思い、帰宅後さっそくチャレンジしたところ試作2回目には蕎麦としての体裁が整った。先の名店の蕎麦とはやや趣の異なるものだったが、粗い粉の粒々感の美しいこの蕎麦を「手挽きせいろ」と命名し2つ目の粗碾き蕎麦（次男）が誕生した。

今回打つ“粗碾き蕎麦”は、製粉を含む準備などが三兄弟の中でもっとも取り組みやすいことから、「手挽きせいろ」とした。

この粉は、丸抜きを粗く碾いた粉を20メッシュの篩に掛けたものでこれが基準粉になる。篩に残った粗い粉は蕎麦粉全体の10%相当を残して他は二度碾きをする。二度碾きした粉と残した10%の粗い粉を基準粉に混ぜて蕎麦粉が整い、これに20%のつなぎを入れて粉の準備も完了した。

## 2 蕎麦打ちの手順

### (1) 準備する資材

ほとんどの資材は、微粉の蕎麦打ちに使用する資材と共通する。

- ① 延し棒2本、巻き棒1本  
規格サイズに加えて、長い延し棒が1本あると便利
- ② こま板とこま板の支え板
- ③ 蕎麦包丁・刷毛・塵取り小
- ④ タオル2本（汗拭きと麺棒拭き用）
- ⑤ 麺を入れる容器数個（プラスチック容器）
- ⑥ 打ち粉
- ⑦ 粉の攪拌用の中サイズのボールと“かきませ棒”
- ⑧ 加水用の小サイズのボール4個と水
- ⑨ 計量器

### (2) 準備する蕎麦の量と水の量

- ① 今回打つ蕎麦の量は950g（蕎麦粉760g、つなぎ190g）

粉はボールなどの器に入れて、しゃもじなどを使って均等に混ぜるように何回も繰り返し攪拌して木鉢に移す。

② 加水量は475gとする（詳細は次項で説明）

### 3 加水量と水回し

#### (1) 加水量の設定

##### ① 加水率

加水率は、一般的に前回の蕎麦打ちの記録（野帳を記載）を参考にしますが、当日の気象や気温などをも考慮して決める。しかし、この会場は初めて蕎麦打ちをする環境であることを鑑みて加水率を50%に設定して475gの水を準備した。

##### ② 加水の回数と水の小分け

粗碾き蕎麦打ちの加水の基準は、二八蕎麦や十割蕎麦であってもまた特別に粗い粉であっても3回を基準とした加水と水回しを原則とする。

何時、誰が試みても対応可能な方法（基準）でなくてはならないと考えたからである。蕎麦打ちの回数を重ねながら計数チェックを続けた結果、共通点が明確になったことからこの基準が生まれた。

《3回の加水の基準》＝あらゆる粗碾き蕎麦に共通する＝

1回目 全体の加水量の65%、

2回目 残った水の30%（1～2回の合計全体の75.5%）

3回目 残量 全体の24.5%

#### (2) 加水量の準備

3回の加水量は、回数ごとに取り分けて（予備量含む）それぞれをボールに準備する。

① 1回目 全体量（475g）の65%・・・309g

② 2回目 残量（166g）の30%・・・50g

③ 3回目 残量 116g

④ 予備量 20g

#### (3) 水回し作業

粗碾き蕎麦の水回しは特に重要なポイントになる。

加水量の“許容範囲内”で適量の水が加わることにより、蕎麦粉の持つ粘りが引出され小麦粉のグルテンが加わり最高のコラボとなる。

##### ① 水回しは2回で決まる

1回目及び2回目の水回しが最も重要ある。（蕎麦打ちの成否が決

まる)

私の水回しでは通常8～10分で終るが、初めて挑戦する方は15～20分を目標にされたい。

時間の掛けすぎは、生地 of 粘性が時間に比例して減少するので好ましくないが短かすぎてもよくない。大小様々な粒度の粉はそれぞれが吸水するまでに時差があるからである。

② 1回目の加水と水回し

《第1段階の作業》

用意した水(65%)を粉に加えて、微粉の蕎麦の水回しと同様のやり方で両手の指で攪拌する。40～50回攪拌し、米粒大から大豆粒大まで入り混じった粒(団粒という)になったところで、次の第2段階の作業に進む。

《第2段階の作業》・・・団粒をつぶす作業(水回しの核心的作業)

第1段階でできた団粒は、粗い粉を核にして吸水の早い細かな粉・水・空気がバランスよくくっつき合ったもので、粗碾き粉(粒)にまんべんなく吸水させる為にはこの団粒を強制的につぶす必要がある。

【粒と粒のすり合わせ作業】

大小の団粒の混じった粉を、すぼめた両手に溢れるほどいっぱいにくすくす取り、粒と粒をすり合わせる。手はすぼめた状態のまま前後に動かし2回すり合わせて手から粉を離すという作業を数分繰り返すと粉は次第に『パン粉』のような状態になる。

(“パン粉”のような状態)



③ 2回目の加水と水回し

《第1段階の作業》

残りの30%の水（50g）を加水して1回目同様に両手による攪拌を40～50回行うと再び団粒ができる。

《第2段階の作業》・・・2回目の団粒をつぶす作業

1回目と同様の作業を行うが、団粒の含水量が多くなってつぶれにくくなっているので、手の力を抜いて小刻みにまた速やかに数分続けると『おから（卵の花）』のような状態になるので、ここで粒どうしのすり合わせ作業を終了する。

（“おから”のような状態）



④ 3回目の加水と水回し

3回目の加水は蕎麦生地のかくりを促す加水である。ここで予め設定した水の量が“適量”だったか否かの判断をしなければならない。

予定した水（116g）の80%（目分量で可）を加水して攪拌する。

《第1段階の作業》 おから状の粉に加水し攪拌した状態を見る。

「A：ややサラサラした状態のときは水が少な目」、「B：しっとりとした状態ならば良好」「C：少々べとつき感のある状態は水が多め」という判断を下して次の作業に進む。

《第2段階の作業》 残量の加水（もしくは追加水）を行い攪拌する。

- ・ A及びBのレベルでは、残りの水全量を加水して攪拌する。
- ・ Aはさらに予備水を追加水する。  
“しっとり感”であれば予備水の半分を加えて攪拌する。  
“べとつき感”があれば1～2回の振り水をして攪拌する。
- ・ Cは残った水を1～2回の振り水をして攪拌する。  
加水した粉は5～6回の攪拌で大きな塊にまとまってくる。

#### 4 捏ねとくくり

水回しの終わった生地は普通の蕎麦同様に80～90回ほど捏ねてから菊練りをして“くくる”。生地は耳たぶよりやや硬めで、微粉の蕎麦よりも柔らかく弾力のあるしっとりとした状態であれば理想的。

#### 5 本延し

##### (1) 延しの技術

###### ① 叩き延し

“じ延し”の方法は、微粉の蕎麦を打つ時の要領で進めるが、生地周辺部分は、手の平で上から押し広げるように延し同時に手の平で叩くようにやさしく延していく。(頻繁に叩き延しをする)

###### ② 回転延し

粗挽きの生地は、微粉の生地に比べて弱く、延し棒による生地の引っ張りは避けなければならない。その為に考案したのが「回転延し」で、麺棒を1cm～3cmの狭い間隔で前後に回転させながら少しずつ前進し延していく方法で、生地に与えるダメージが少ないうえに、薄く延すことのできる大変優れた技法である。

##### (2) 前段の延し

###### ① じ延し

微粉の蕎麦同様に手の平を使って延すが、しばしば手の平で叩きながら延す。

###### ② 丸出し

微粉の蕎麦同様に麺棒を使うが、力を抜いてソフトな感覚で丸出しをする。時には生地周辺を叩くようにしながら円の形状をさらに丸く整える。

### ③ 四つ出し・肉分け

丸出した生地は、微粉の蕎麦と同じように巻棒に巻いて、ゆっくり3回転がす。180度回転し巻き戻してさらに3回転がす。横に開いた生地は上下、左右がそれぞれ対称になっていない場合やいびつな場合は手の平で叩きながら形状を修正する。

さらに生地を巻いて上下3回ずつ転がして同様な作業を進める。

巻いた生地を横に開くと、やや不整系の四角になっている。四辺の肉の厚い部分に麺棒を対角線上にあてて軽く転がして肉分けする。

### (3) 横延しと縦延し（これより回転延しとする）

#### ① 横延し

生地を巻棒に巻いて、上下半分ずつ回転延しで延してゆく。3回延したら上下を反転して同様に半分延して生地を横に広げる。横の生地幅が80～85cmあれば申し分ない。

#### ② 縦延し

横延した生地を巻き取って上下半分ずつ回転延しするが、それぞれ3～4回程度の延しが基準となる。

3回延したら、延した半分の巻き取りながら2～3カ所の生地の厚さを確認し、納得できない厚さであれば生地を巻きもどしさらに1～2回延す。

## 6 生地の畳みと切り

### (1) 生地の畳み

#### ① 1回目の畳み

生地の下半分に打ち粉を振り、生地の上半分の先5～6cmを麺棒にのせて。生地がずり落ちないように両親指で軽く押さえながら引いて下半分に合わせるが、上下の幅広部分を重ねるようにする。

#### ② 2回目の畳み

右半分に打ち粉を振り、生地の中の両隅を親指と4本の指で挟むように持ち引くようにして右側に合わせる。両サイドの幅広の部分を重ね合わせる。

③ 3回目の畳み（最終の畳み）

生地の左半分に打ち粉を振り、同様に右側両隅を挟むように持って左側に合わせるが、畳んだ生地が20cm以上確保できそうにないと思われる時は左端にピッタリ合わせないで2～3cm手前に右端を置くようにして、麺の切幅を確保する。

(2) 切り

微粉の蕎麦同様に生地をまな板の上に置き、こま板の支え板を据える。生地の折れ目に過重な力が掛からないようこま板を軽く押さえ、切った断面がU字型になるように“送り包丁”で勢いよく切る。



(3) 麺をパックに収める

切った麺は、親指と4本の指で挟むように持ち、そっと打ち粉を振り落してパックに収める。蓋をして、茹でる時以外一切のストレスが麺に及ばないようにする。

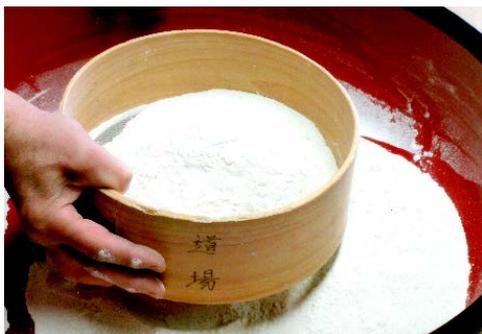
打ち粉の振り落とし作業で切れてしまうような麺では安全に茹で上げることは難しい。



# プロのそば打ちに学ぶ —古式会津磐梯流丸打ちで十割そばを打つ—

会津磐梯そば道場 長谷川 徹

丸出しした麺体の周囲を切り取り、麺体の中央に練り込んで、その麺体を巻き棒に巻き付けて延板に打ち付けるようにして大きな円に延ばしていく技法が特徴



十割そば粉1kg を篩にかける



加水3回に分けて注ぐ



水回し：丁寧に隅々まで水が行き届くように



そばろ



練り：良く練り上げる



菊練り：内部の空気を抜く



空気を抜いた後、木鉢の中で円形に形を整える



手延し：円形の蕎麦玉を手で厚さが均一になるように上から体重を掛けて延す



地延し：円形に厚さを均一になるように延す  
厚さ約 5～6mm



隅切り：十割そばは麺棒で延して行くと隅が割れる。この割れを防ぐ



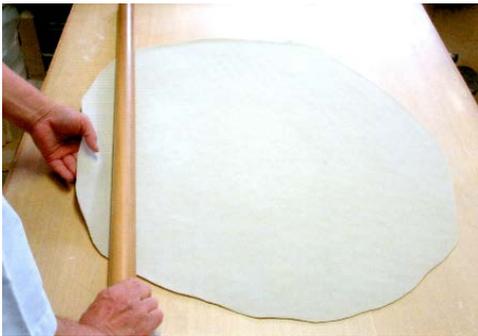
隅切りしたそば記事を皿状に練り上げる



皿状に練り上げた麺体をそば生地の中  
に粘着させる



麺棒で均一になるようになじませる



丸延し：麺棒にそば生地を巻きながら延し台  
にトントンたたきつける



この時そば生地が均一になるように注意し  
ながら繰り返したたいて延す



丸延し完成



たたみ



8枚たたみ



切り：そば包丁で幅が均一になるように切る



しっかりと打ち粉を落とす



出来上がりのそばと道具一式

## 長谷川 徹・そば打ち経歴

昭和 58 年 趣味で蕎麦打ちを始める

平成 9 年 第 2 回全日本素人そば打ち名人大会 名人

平成 11 年 会津磐梯そば道場主宰・全国麺類文化地域間  
交流推進協議会(現一般社団法人全麺協)会員  
となる



平成 18 年 うつくしま蕎麦王国協議会発足と同時に理事に就任

平成 19 年 第 13 回日本そば博覧会 in 会津磐梯開催幹事長に就任

平成 22 年 会津そばトピア会議会長に就任

平成 24 年 「第 5 回千葉県そば大学講座」講師

平成 26 年 うつくしま蕎麦王国協議会と会津そばトピア会議が合併  
初代うつくしま蕎麦王国協議会会長に就任

全国各地の「そば祭り」に福島県代表として出店

現在に至る



## ー千葉県そば大学講座で行ったテーマ一覧ー

### ○第1回講座

- 第1講 そば概論(全国のそば栽培とその特徴)：藪蕎麦当主 鶴飼良平氏
- 第2講 千葉県在来種「千葉在来」について：県農林総合研究センター室長 長谷川理成氏
- 第3講 そば打ち実技：鶴の会 荒井正憲氏
- 第4講 講評：藪蕎麦当主 鶴飼良平氏

### ○第2回講座

- 第1講 進化する蕎麦文化：日本蕎麦協会理事 ほしひかる氏
- 第2講 もり汁とかけ汁・蕎麦汁講義：永山塾主宰 永山寛康氏
- 第3講 華麗なる蕎麦打ちの極意(デモ打ち)：永山寛康氏・解説 池田史郎氏
- 第4講 ソバという植物、そばという作物、蕎麦という食物：筑波大学准教授 林 久喜氏

### ○第3回講座

- 第1講 蕎麦粉を科学する：(有)黒子商事 黒子恭伸氏
- 第2講 醤油とそばつゆを科学する：元ヒゲタ醤油(株) 加藤哲哉氏
- 第3講 プロの蕎麦打ちに学ぶ：梅島敷重 石井啓之氏
- 第4講 水回しを科学する：昭和産業(株)食品開発センター 清水吉郎氏

### ○第4回講座

- 第1講 だし汁を考える：丸勝かつおぶし 高橋千秋氏
- 第2講 石臼挽き粉を考える：蕎麦屋八兵衛 町塚延夫氏
- 第3講 プロの蕎麦打ちに学ぶ：蕎麦屋八兵衛 町塚延夫氏
- 第4講 漫画からみた蕎麦と遊び：さとう有作氏
- 第5講 蕎麦の力を考える：田中照二氏

### ○第5回講座

- 第1講 そば打ちは創造である：東北学院大学教授 石川文康氏
- 第2講 そばの科学に学ぶ：手打ちそば研究家 熊田 鴻氏
- 第3講 プロのそば打ちに学ぶ：磐梯そば道場主宰 長谷川 徹氏
- 第4講 そば料理に学ぶ：永山塾主宰 永山寛康氏

### ○第6回講座

- 第1講 もう一つのソバ：東京農業大学客員研究員 稲澤敏行氏
- 第2講 日本のそば事情：千葉在来普及協議会会長 大浦 明氏
- 第3講 プロのそば打ちに学ぶ：会津そば塾主宰 桐屋当主 唐橋 宏氏
- 第4講 絵解き謎解き江戸のそば猪口：そば猪口美術館館長 岸間健真氏

### ○第7回講座

- 第1講 だしとそばつゆ：にんべん研究開発部前部長 荻野目望氏
- 第2講 蕎麦の生産と品質管理：JAきたそらち幌加内 田丸利博氏
- 第3講 蕎麦道具を知る：蕎遊庵 根本忠明氏
- 第4講 プロのそば打ちに学ぶ新麺棒(特許出願中)によるそば打ち実技：蕎遊庵 根本忠明氏

### ○第8回講座

- 第1講 おいしいそば粉を創る：(株)高山製粉専務 高山俊彦氏
- 第2講 おいしい打ち方考察：信州そば塾 岩波金太郎氏
- 第3講 プロのそば打ちに学ぶ Gショックー気加水：信州そば塾 岩波金太郎氏
- 第4講 おいしいそばを打つ技術 その秘められた可能性：蕎麦Web編集長 片山虎之介氏

### ○第9回講座

- 第1講 変りそばを考える：そば処おおの 大野誠一氏
- 第2講 そばのルーツ今は昔「麦縄」とは：NPO江戸ソバリエ協会役員 稲澤敏行氏
- 第3講 名人のそば内に学ぶ：福井県第12代名人 井 敏朗氏
- 第4講 たかが庖丁、されど庖丁。食道具・庖丁の守り：京都竹上 廣瀬康二氏

○第10回記念講座

第1講 オーガナイズセッション：そばの食味

・オーガナイザー：筑波大学教授 林 久喜氏

・パネリスト：松屋製粉会社 金子佳男氏…そばの製粉と食味との関連について

元松本歯科大学総合歯科医学研究所 赤羽章司氏…そば粉およびそば  
の構造と食味との関連について

元長野県工業技術総合センター 大日方洋氏…そばの成分と食味との  
関連について

・ディスカッション…パネリストと受講生

第2講 そば打ちの動作を考える：理化学研究所 姫野龍太郎氏/岡田茂穂氏

第3講 プロのそば打ちに学ぶ：益子正巳氏、赤羽章司氏

第1回 博士学位記授与

第11回千葉県そば大学講座参加者名簿

	懇親会	性	名	住	所	所 属 会
講師	○	稲澤	敏行	東京都	北区	江戸ソバリ工顧問
講師	○	池長	泰弘	静岡県	藤枝市	そば処いけなが当主
講師	○	長谷川	徹	福島県	耶麻郡磐梯町	会津磐梯そば道場
ご来賓		日秋	俊彦	千葉県	習志野市	日本大学教授
ご来賓	○	板倉	敏和	東京都	品川区	(一社)全麵協副理事長
特任研究員	○	阿部	成男	埼玉県	さいたま市南区	(一社)全麵協東日本支部支部長
特任研究員	○	荒井	正憲	千葉県	習志野市	習志野そば打ち連合会
特任研究員		井	敏朗	福井県	福井市	ふくいそば打ち愛好会
特任研究員	○	石野	忠秋	千葉県	我孫子市	江戸流手打ちそば青山学舎
特任研究員		岩波	金太郎	長野県	諏訪市	信州そば塾主宰/神洲八味屋
特任研究員	○	片野	光詞	兵庫県	三田市	全麵協西日本支部前事務局長
特任研究員	○	加藤	憲	埼玉県	北本市	さいたま蕎麦打ち倶楽部
特任研究員		加藤	哲哉	千葉県	八千代市	元 ヒゲタ醤油(株)
特任研究員		黒子	恭伸	千葉県	千葉市花見川区	黒子商事(製粉)代表取締役
特任研究員	○	腰原	好	千葉県	船橋市	千葉県そば推進協議会
特任研究員		斎藤	孝夫	千葉県	柏市	日本そばフォーラム
特任研究員	○	杉井	智佐子	長野県	木曽郡南木曽	蕎そば愛好会/NPOアジア麻薬・貧困撲滅協会
特任研究員	○	藤間	英雄	埼玉県	北足立郡伊奈町	(一社)全麵協・さいたま蕎麦打ち倶楽部
特任研究員	○	寺西	恭子	神奈川県	横浜市	江戸流手打ち蕎麦鶴の会
特任研究員	○	長谷川	理成	千葉県	茂原市	元 千葉県農業大学校
特任研究員	○	ほし	ひかる	東京都	文京区	NPO江戸ソバリ工協会
特任研究員	○	前島	敏正	埼玉県	上尾市	江戸ソバリ工倶楽部事務局長
特任研究員		町塚	延夫	静岡県	藤枝市	蕎麦屋八兵衛当主
特任研究員	○	安井	良博	東京都	板橋区	江戸流手打ち蕎麦二八の会
特任研究員		横田	節子	東京都	中央区	日本橋そばの会
1		永幡	紀明	東京都	調布市	東京そばの会
2		山室	恵美子	東京都	目黒区	東京そばの会
3	○	等々力	直美	東京都	杉並区	江戸流手打ちそば二八の会
4		荻島	一之	埼玉県	越谷市	大和手打ちそばの会
5		大木	孝男	千葉県	成田市	八十三そば倶楽部
6	○	中里	紘	千葉県	八街市	八十三そば倶楽部
7		飯塚	利茂	千葉県	千葉市緑区	誉田そば打ち同好会
8		山本	武志	千葉県	我孫子市	江戸流手打ちそば青山学舎
9	○	渡部	吉実	千葉県	八街市	八十三そば倶楽部
10		桑子	正勝	千葉県	市川市	杉戸麵打愛好会小川道場
11	○	奥村	裕司	千葉県	船橋市	公益社団法人 全国工業高等学校長協会
12		小川	誠	千葉県	船橋市	
13		山口	章	千葉県	千葉市美浜区	美浜そば会
14	○	岡部	洋子	東京都	板橋区	江戸流手打ちそば二八の会
15		長崎	幸村	茨城県	稲敷郡美浦村	いばらき蕎麦の会
16		土屋	博一	千葉県	我孫子市	江戸流手打ち蕎麦 鶴合之衆
17		渡邊	浩一	静岡県	富士市	
18		中上	直	神奈川県	横浜市緑区	横浜そば打ち塾雲水

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
19	○	赤尾	吉一	神奈川県	横浜市港北区	神奈川そばフォーラム そばの花日吉
20		石田	紀雄	神奈川県	横浜市港北区	神奈川そばフォーラム所属 日吉蕎麦の会
21	○	永友	正志	東京都	板橋区	江戸流手打ちそば二八の会
22		谷岡	真弓	東京都	江戸川区	江戸パリア「石臼の会」/桜流蕎麦研
23		千田	本彦	東京都	世田谷区	桜流蕎麦打ち研究会
24		中島	浩雄	東京都	江戸川区	江戸流手打ち蕎麦 鶴蕎麦の会
25	○	横山	明子	東京都	足立区	千葉ソバリエ工会
26	○	水上	博明	東京都	武蔵野市	TOKYO蕎麦塾
27		金子	彰	東京都	大田区	神奈川そばフォーラム うさぎの会
28		野川	いね子	埼玉県	久喜市	分桜流・彩次郎蕎麦打ち会
29		野川	好廣	埼玉県	久喜市	分桜流・彩次郎蕎麦打ち会
30		樽見	二三男	埼玉県	久喜市	彩蕎一門会
31		淀野	芳章	埼玉県	春日部市	ばんどう蕎麦打ち連合会「洋子蕎麦打ち倶楽部」
32		野田	岩雄	埼玉県	北葛飾郡松伏町	春日市洋子蕎麦打ち倶楽部
33		阿部	成史	栃木県	宇都宮市	NPOそばネット埼玉(下野そばの会)
34		鈴木	寿雄	茨城県	取手市	つくば蕎麦愛好会 取手そば愛好会
35		後藤	由之	茨城県	稲敷郡美浦村	いばらき蕎麦の会
36		清野	嘉雄	千葉県	流山市	柏手打そば愛好会
37		平田	徳次郎	千葉県	船橋市	千葉県そば推進協議会 二和そばの会
38		長澤	一記	千葉県	印西市	そば研究会
39		近藤	博恭	千葉県	長生郡一宮町	かるがも蕎麦の会
40		小林	照男	千葉県	千葉市美浜区	千葉ソバリエ工会
41		掛江	フク子	千葉県	千葉市美浜区	ふるさと蕎麦の会
42		河西	徹	千葉県	船橋市	江戸流手打ち蕎麦轟そばの会
43		堀	栄次	千葉県	千葉市美浜区	千葉県そば推進協議会
44		野本	茂	千葉県	四街道市	みそらそばの会
45		佐藤	政志	千葉県	千葉市緑区	誉田そば打ち同好会
46		秋長	明	千葉県	千葉市若葉区	
47		碓井	泰博	千葉県	大網白里市	江戸流手打ち蕎麦 轟そばの会
48	○	金崎	正人	千葉県	佐倉市	手打ちそば游心会
49		石井	昭一郎	千葉県	千葉市稲毛区	千葉県そば推進協議会(桜が丘手打ちそばの会)
50		佐藤	ミヨ子	千葉県	船橋市	江戸流手打ち蕎麦轟そばの会
51	○	中野	克彦	富山県	射水市	越中やつおそば大楽
52		鳴戸	浩	京都府	京都市右京区	祇園蕎麦塾
53		藤林	信也	神奈川県	横浜市青葉区	江戸流手打ち蕎麦 鶴の会
54		川崎	茂	神奈川県	横浜市港北区	神奈川ソバフォーラム(日吉蕎麦の会)
55		村松	正克	神奈川県	相模原市南区	伊勢原蕎麦打ち倶楽部
56		田口	恒憲	神奈川県	横浜市鶴見区	神奈川そばフォーラム
57		望月	信子	東京都	江戸川区	東京そばの会 そばネット埼玉 東京そばの会
58		澤田	眞	東京都	杉並区	もみの郷会所
59		樋口	正一	埼玉県	鴻巣市	圏央手打そばクラブ
60		中島	保雄	埼玉県	加須市	分桜流・彩次郎蕎麦打ち会
61		平林	知人	埼玉県	さいたま市北区	TOKYO蕎麦塾
62		高橋	正	埼玉県	さいたま市西区	そば知人塾

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
63		梅沢	実	埼玉県	加須市	分桜流・彩次郎蕎麦打ち会
64		井出	昭次	埼玉県	越谷市	しらこぼと蕎麦打ち会
65		森	富男	埼玉県	秩父市	群馬奥利根連合そば会
66		多田	信吾	茨城県	土浦市	そばネット埼玉（土浦蕎麦同好会）
67		西原	賢三	茨城県	つくば市	NPOそばねっと埼玉・（つくば蕎麦愛好会）
68		塚本	政枝	茨城県	稲敷郡美浦村	茨城蕎麦の会
69		大屋	幸一	千葉県	いすみ市	夷隅の里 手打ちそばの会
70		伊藤	誠	千葉県	茂原市	かるがも蕎麦の会
71		竹内	正夫	千葉県	佐倉市	根郷そば道場
72		相原	喜代治	千葉県	我孫子市	千葉県そば推進協議会（我孫子そばの会）
73		秦	明生	千葉県	市原市	千葉県そば推進協議会/菅田そば打ち同好会
74		内村	和也	千葉県	千葉市若葉区	芝山手打ちそばの会
75	○	遠藤	尚	千葉県	千葉市花見川区	千葉手打ち蕎麦の会
76		頼成	豊	千葉県	市原市	掬水そば遊会
77		井伊	浩	千葉県	印旛郡栄町	掬水そば遊会
78		清宮	高保	千葉県	成田市	さくら蕎麦の会
79		中島	敦実	千葉県	松戸市	杉戸麺打愛好会小川道場
80	○	木暮	郁代	千葉県	松戸市	
81		高山	俊夫	千葉県	松戸市	蕎麦喰地蔵尊蕎麦打ち会
82	○	坂牧	雄夫	千葉県	柏市	掬水そば遊会
83		小林	進	千葉県	柏市	千葉県そば推進協議会
84		干川	重之	群馬県	渋川市	群馬奥利根連合そば会
85		鈴木	義男	福島県	会津若松市	
86		出口	文彦	千葉県	佐倉市	そば研究会
87	○	山崎	憲	千葉県	佐倉市	TOKYO蕎麦塾
88		星崎	輝夫	千葉県	我孫子市	千葉県そば推進協議会 我孫子そばの会
89		山本	成人	千葉県	千葉市美浜区	桜流そば打ち研究会千葉支部未広そば打ち研究会
90		兵藤	榮男	埼玉県	越谷市	ばんどうそば打ち連合会（洋子蕎麦打ち倶楽部）
91	○	杉山	忠秋	千葉県	八千代市	さくら蕎麦の会
92		岡田	正	千葉県	四街道市	旭そばの会
93	○	栢沼	友彦	千葉県	千葉市稲毛区	掬水そば遊会
94		米川	雅子	茨城県	土浦市	いばらき蕎麦の会
95		岸	正明	埼玉県	所沢市	NPOそばネット埼玉 所沢蕎麦打ち会
96		田島	忠明	神奈川県	海老名市	伊勢原蕎麦打ち倶楽部
97		増田	和子	神奈川県	横浜市栄区	神奈川そばフォーラム 麺文化アカデミーよこはま栄
98		柴崎	友子	埼玉県	久喜市	杉戸麺打愛好会小川道場
99		能勢	順一	千葉県	千葉市緑区	千葉県そば推進協議会 茂原手打ちそばの会
100		佐々木	甫	千葉県	柏市	あけぼの蕎麦の会
101		代市	一夫	千葉県	茂原市	かるがも蕎麦の会
102		上村	史子	千葉県	茂原市	かるがも蕎麦の会
103		高妻	俊作	兵庫県	神戸市北区	和泉蕎麦倶楽部
104		駄竹	敏男	神奈川県	横浜市緑区	緑蕎麦打ち会
105	○	鹿島	俊美	東京都	板橋区	江戸流手打ちそば二八の会
106	○	大塚	裕一	富山県	富山市	富山そば研究会

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
107	○	砂野	信	大阪府	大阪市北区	NPO法人フードラボ蕎麦打ち部
108	○	黒木	勇二	千葉県	船橋市	掬水そば遊会
109		岡本	百合子	千葉県	佐倉市	根郷そば道場
110		横山	道國	千葉県	千葉市花見川区	千葉県そば推進協議会（さくら蕎麦の会）
111	○	神崎	和夫	千葉県	富里市	八十三そば倶楽部
112		高木	武雄	神奈川県	横浜市栄区	麵文化アカデミーよこはま栄
113		本多	恵子	東京都	世田谷区	江戸ソバリエ倶楽部 ワテラスそば打ち会
114		本多	正	東京都	世田谷区	江戸ソバリエ倶楽部 ワテラスそば打ち会
115		針生	信治	埼玉県	さいたま市南区	NPO法人そばネット埼玉
116		平塚	勇三	千葉県	山武市	山武手打ちそばの会
117		太田	美喜夫	神奈川県	横浜市栄区	神奈川そばフォーラム
118		渡邊	哲朗	千葉県	富里市	八十三そば倶楽部
119		神谷	治男	千葉県	我孫子市	千葉県そば推進協議会 我孫子そばの会
120		神山	桂一郎	埼玉県	熊谷市	NPO法人 熊谷そば打ち会
121		宮川	千恵子	栃木県	宇都宮市	とちぎ蕎和会
122		岩澤	よし子	埼玉県	さいたま市見沼区	NPO法人そばネット埼玉
123		小森	康弘	栃木県	宇都宮市	とちぎ蕎和会
124		梶川	光二	埼玉県	加須市	分桜流・彩次郎蕎麦打ち会
125		小倉	昌夫	千葉県	千葉市中央区	千葉県そば推進協議会 黒砂手打ちそばの会
126		福田	茂	栃木県	小山市	せいち庵そば打ち倶楽部
127		永井	繁雄	千葉県	銚子市	山武手打ちそばの会
128		上原	潤二郎	千葉県	野田市	おそば大好き三会
129		大塚	猛彦	千葉県	千葉市美浜区	美浜蕎麦会
130	○	瀧上	睦明	千葉県	四街道市	千葉手打ち蕎麦の会
131		酒井	茂	茨城県	つくば市	いばらき蕎麦の会
132		松田	泰夫	埼玉県	さいたま市北区	知人塾
133		関	信雄	埼玉県	久喜市	瀬戸口麵打ち愛好会草加共生塾
134		荻原	武雄	埼玉県	さいたま市岩槻区	さいたま蕎麦打ち倶楽部
135		篠崎	正夫	千葉県	野田市	そば塾彩蕎庵
136	○	荒川	国雄	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
137		田口	章彦	茨城県	稲敷市	いばらき蕎麦会
138		桑田	正巳	埼玉県	川越市	小江戸塾蕎麦の会
139		草柳	美枝子	神奈川県	伊勢原市	NPO法人そばネット埼玉
140	○	小坪	毅	千葉県	四街道市	旭そばの会
141		本庄	繁	栃木県	宇都宮市	とちぎ蕎和会
142		仲西	栄	埼玉県	深谷市	分桜流 彩次郎蕎麦打ち会
143		荒井	キヨ子	栃木県	宇都宮市	NPOそばネット埼玉(下野そばの会)
144		井上	庫男	千葉県	千葉市中央区	千草そば打ち倶楽部
145		本間	昇	栃木県	芳賀郡益子町	宇都宮下野そばの会
146		齋藤	スミ	栃木県	河内郡上三川町	とちぎ蕎和会
147		栗原	孝子	千葉県	柏市	江戸流手打ちそば二八の会
148		横尾	広行	埼玉県	加須市	彩蕎一門会
149		中村	悟	千葉県	船橋市	千葉県そば推進協議会
150		飯田	誠司	茨城県	牛久市	つくば蕎麦愛好会(全蕎協会員)、天宝喜そば作り研究会(非会員)

	懇親会	性	名	住	所	所 属 会
151		佐瀬	弘	千葉県	山武市	山武手打ちそばの会
152		小板橋	秀夫	埼玉県	さいたま市岩槻区	さいたま蕎麦打ち倶楽部
153		横山	忠弘	埼玉県	北葛飾郡杉戸町	ばんどう蕎麦打ち連合会（蕎麦の会 藤）
154	○	久米谷	勇	千葉県	富里市	八十三そば倶楽部
155	○	池田	行雄	千葉県	八街市	八十三そば倶楽部
156		尾崎	保博	埼玉県	越谷市	しらこぼと蕎麦打ち会
157		高橋	久江	千葉県	千葉市若葉区	八十三そば倶楽部
158		田部井	武	栃木県	宇都宮市	NPO法人そばネット埼玉（下野そばの会）
159		相吉	孝治	千葉県	船橋市	二和そばの会
160		上田	智雄	神奈川県	横浜市港北区	そばの花日吉
161		山本	定治	千葉県	千葉市稲毛区	
162		吉井	将充	埼玉県	吉川市	しらこぼと蕎麦打ち会
163		浅倉	捷義	千葉県	市原市	東京そばの会
164		城	幸夫	東京都	小平市	NPO法人そばネット埼玉（いるま蕎麦打ち倶楽部）
165		中島	英雄	埼玉県	熊谷市	熊谷そば打ち会
166	○	佐藤	俊司	千葉県	鎌ヶ谷市	掬水そば遊会
167		新崎	照幸	埼玉県	所沢市	常路麺打ち愛好会
168		小林	孝雄	茨城県	牛久市	つくば手打ちそば研究会
169		木下	善衛	神奈川県	横浜市南区	神奈川そばフォーラム楽蕎の会 江戸ソバリエ
170		島	博	茨城県	土浦市	土浦蕎麦同好会
171		奥村	祐子	埼玉県	東松山市	熊谷そば打ち愛好会
172		山部	修二	千葉県	千葉市中央区	江戸流手打ち蕎麦轟そばの会
173		佐藤	貢	千葉県	佐倉市	根郷そば道場
174	○	小片	孝子	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
175	○	中村	純子	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
176	○	栗原	幸子	千葉県	四街道市	火曜そばの会
177	○	安田	孝子	千葉県	四街道市	旭そばの会
178	○	勝山	富江	千葉県	四街道市	旭そばの会
179		佐藤	清治	東京都	日野市	常路麺打ち愛好会
180		大野	順一	千葉県	銚子市	香取そばの会
181		大徳	昌司	千葉県	成田市	八十三そば倶楽部
182		原	淳子	茨城県	神栖市	香取そばの会
183		藏本	まり子	千葉県	市原市	そば結いの会
184		金井	弘司	群馬県	邑楽郡邑楽町	NPO法人 熊谷そば打ち会
185		一宮	良樹	千葉県	千葉市稲毛区	江戸流手打ち蕎麦轟そばの会
186		樋口	悦子	東京都	西東京市	日本橋そばの会
187		入田	勝	埼玉県	深谷市	NPO法人 熊谷そば打ち会
188		塚田	光昭	栃木県	宇都宮市	NPOそばネット埼玉（下野そばの会）
189		田村	加代子	茨城県	古河市	せいち庵そば打ち倶楽部
190		高鳥	薫	茨城県	古河市	せいち庵そば打ち倶楽部
191		大橋	信雄	東京都	世田谷区	江戸ソバリエ干支の会
192	○	前浜	佳代子	広島県	広島市中区	広島そば打ち倶楽部
193	○	前浜	静男	広島県	広島市中区	広島そば打ち倶楽部
194		吉田	久美子	埼玉県	久喜市	彩蕎一門会

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
195		森田	俊朗	神奈川県	厚木市	生粉打ち愛好会
196		鈴木	操	茨城県	古河市	せいち庵そば打ち倶楽部
197		飯島	徳夫	茨城県	桜川市	いわせ蕎麦の会
198		塩入	保	千葉県	千葉市美浜区	江戸流手打ち蕎麦轟そばの会轟支部
199		石井	佐富	茨城県	筑西市	彩蕎一門会
200		石川	利行	栃木県	鹿沼市	NPO法人そばネット埼玉 下野そばの会
201		谷本	智子	埼玉県	三郷市	杉戸麺打愛好会小川道場
202		齊藤	修一	茨城県	結城市	せいち庵そば打ち倶楽部
203		大西	正祥	埼玉県	南埼玉郡宮代町	洋子蕎麦打ち倶楽部
204		坂本	正幸	埼玉県	春日部市	洋子蕎麦打ち倶楽部
205		米田	千鶴	埼玉県	久喜市	彩蕎一門会
206		本橋	修二	茨城県	つくば市	つくば蕎麦愛好家
207		橋本	彰夫	栃木県	栃木市	下野そばの会
208		小川	伊七	埼玉県	北葛飾郡杉戸町	杉戸麺打愛好会 小川道場
209		小島	潔	千葉県	野田市	杉戸麺打愛好会小川道場
210		塚原	恒寿	埼玉県	春日部市	杉戸麺打愛好会小川道場
211		浜崎	正子	埼玉県	久喜市	杉戸麺打愛好会小川道場
212		河野	芙美子	千葉県	八街市	手打ちそば遊心会
213		小林	秀美	埼玉県	白岡市	杉戸蕎麦愛好会小川道場
214		吉田	一	千葉県	いすみ市	蕎麦好楽
215		大橋	茂	神奈川県	横浜市	神奈川そばフォーラム
216		原口	玉枝	埼玉県	熊谷市	分桜流・彩次郎蕎麦打ち会
217		久壽米才	章次郎	千葉県	八千代市	さくら蕎麦の会
218		岡田	辰夫	埼玉県	行田市	熊谷そば打ち会 (NPO法人)
219	○	工藤	春男	埼玉県	鶴ヶ島市	美食そば打ち会
220		若狭	正伸	千葉県	佐倉市	菊水そば遊会
221		金子	雄二	埼玉県	三郷市	さいたま蕎麦打ち倶楽部
222		本間	悟	千葉県	柏市	あけぼの蕎麦の会
223		小滝	茂	千葉県	八街市	八十三そば倶楽部
224		三上	隆美	千葉県	鎌ヶ谷市	江戸流手打ちそば 轟そばの会
225		岩井	秀雄	千葉県	印西市	江戸ソバリエ干支の会
226		塩入	靖子	埼玉県	春日部市	杉戸麺打愛好会小川道場
227		村井	なお子	栃木県	宇都宮市	とちぎ蕎麦和会
228	○	睦田	祐信	富山県	氷見市	富山そば研究会
229		津花	尚信	埼玉県	越谷市	ばんどろそば打ち連合会(しらこぼと蕎麦打ち会)
230		石川	勅	千葉県	東金市	千葉県そば推進協議会(日吉台蕎麦会)
231	○	久保	正範	富山県	富山市	富山そば研究会
232		継山	干城	千葉県	成田市	八十三そば倶楽部
233	○	山崎	章	千葉県	四街道市	旭そばの会
234		高梨	明夫	埼玉県	越谷市	しらこぼと蕎麦打ち会
235		中村	史夫	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
236		濱田	宗俊	千葉県	四街道市	みそらそばの会
237		千葉	隆	埼玉県	川口市	さいたま蕎麦打ち倶楽部
238		小泉	正明	千葉県	千葉市緑区	誉田そば打ち同好会

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
239		高柳	純子	千葉県	野田市	NPO法人そばネット埼玉
240		大塚	久男	茨城県	古河市	古河手打ちそばの会
241		若米	敏夫	千葉県	千葉市緑区	江戸流手打ち蕎麦轟そばの会
242		榎本	喜一	埼玉県	北葛飾郡杉戸町	NPO法人そばネット埼玉(埼玉そば打ち愛好会)
243		茂呂	俊子	埼玉県	幸手市	杉戸麺打愛好会小川道場
244		折原	茂夫	埼玉県	北葛飾郡杉戸町	彩蕎一門会
245		瀬戸口	公子	埼玉県	草加市	瀬戸口麺打ち愛好会草加共生塾
246	○	佐藤	悦子	千葉県	鎌ヶ谷市	千葉手打ち蕎麦の会(掬水そば遊会)
247		小林	光朋	栃木県	宇都宮市	NPO法人そばネット埼玉(とちぎ蕎和会)
248		梶海	修一	埼玉県	川越市	さいたま蕎麦打ち倶楽部
249		上鍋	宣正	千葉県	浦安市	三桜浦安会そば打ちの会
250	○	大浦	明	千葉県	千葉市花見川区	掬水そば遊会
251		上岡	国光	埼玉県	北葛飾郡杉戸町	彩蕎一門会
252		松崎	美代子	千葉県	八街市	八十三そば倶楽部
253		大日向	昭	千葉県	船橋市	高根台そば道楽
254		並木	博史	千葉県	千葉市花見川区	掬水そば遊会
255		小河	俊紀	埼玉県	春日部市	彩蕎一門会
256		中埜	栄治	千葉県	柏市	柏蕎麦サロン
257		川鍋	敏雄	茨城県	古河市	そば塾元右工門(NPO法人そばネット埼玉)
258		野村	廣	千葉県	市原市	
259		永井	幸一	埼玉県	秩父市	秩父そば打ち倶楽部 蕎楽館
260		礪山	和久	埼玉県	久喜市	彩蕎一門会
261		星	十三男	埼玉県	越谷市	しらこぼとそばうち会
262		松沼	孝	栃木県	小山市	一水蕎麦塾
263		宮永	三喜男	埼玉県	久喜市	彩蕎一門会
264		石川	正二	栃木県	さくら市	栃木のうまい蕎麦を食べる会
265		岩本	シナ子	栃木県	宇都宮市	そばネット埼玉(とちぎ蕎和会)
266		長澤	行起	埼玉県	さいたま市	さいたま蕎麦打ち倶楽部
267		三浦	洋三朗	埼玉県	熊谷市	NPO法人 熊谷そば打ち会
268		宮田	光進	栃木県	宇都宮市	そば打ち和楽の会西部
269		星野	紀赫	千葉県	習志野市	そば打ちサークル 喜楽
270		青柳	良	千葉県	千葉市緑区	誉田そば打ち同好会(千葉県そば推進協議会)
271		和久井	文男	栃木県	真岡市	ましこの蕎麦を楽しむ会
272	○	山形	隆	千葉県	富里市	八十三そば倶楽部
273		猪爪	憲之	埼玉県	さいたま市見沼区	さいたま蕎麦打ち倶楽部
274		松井	正和	群馬県	みどり市	NPO法人そばネット埼玉
275		黒崎	昇次	神奈川県	横浜市泉区	神奈川そばフォーラム
276		大井	勇	神奈川県	横浜市栄区	千葉県そば推進協議会(さくらそばの会)
277		鈴木	義雄	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
278		田島	涉	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
279		長谷川	睦美	千葉県	四街道市	千葉手打ち蕎麦の会
280		多田	陽子	千葉県	四街道市	
281		片岡	晋一郎	千葉県	千葉市緑区	江戸流手打ち蕎麦轟そばの会
282		竹沢	みや子	千葉県	千葉市中央区	江戸流手打ち蕎麦 轟そばの会

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
283	○	高橋	俊宏	千葉県	浦安市	千葉手打ち蕎麦の会
284		石坂	登美子	千葉県	四街道市	旭そばの会
285		小林	勇	千葉県	四街道市	四街道火曜そばの会
286	○	浦内	典信	千葉県	市川市	掬水そば遊会
287		小川	義雄	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
288	○	金子	光雄	千葉県	千葉市若葉区	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
289		東野	和子	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
290	○	加藤	明男	千葉県	千葉市中央区	千葉県在来普及協議会
291	○	北澤	由信	東京都	板橋区	江戸流手打ちそば二八の会
292	○	柘野	信博	千葉県	千葉市花見川区	
293		知久	優	千葉県	野田市	蕎麦道楽野田式八会
294		西岡	幸雄	三重県	津市	いいだ二八会
295		柴田	好枝	栃木県	宇都宮市	とちぎ蕎和会
296		太田	弘子	東京都	板橋区	蕎麦善
297	○	渡邊	好彦	千葉県	千葉市若葉区	四街道桜が丘手打ちそばの会
298		花島	邦子	千葉県	船橋市	さくら蕎麦の会
299		鈴木	純子	千葉県	佐倉市	さくら蕎麦の会
300		仲江	弘司	茨城県	龍ヶ崎市	我孫子そばの会
301		角田	功夫	千葉県	四街道市	22そばの会
302		立花	伸也	滋賀県	東近江市	祇園蕎麦塾
303		加藤	幸夫	千葉県	柏市	柏手打そば愛好会
304		五十嵐	一雄	千葉県	松戸市	NPO法人 そばネット埼玉
305		郡司	忠幸	栃木県	河内郡上三川町	そばネット埼玉(下野そばの会)
306		杉浦	廣子	千葉県	千葉市若葉区	旭そばの会
307		伊東	ひろ子	千葉県	八千代市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
308		高橋	志津子	埼玉県	越谷市	ばんどう蕎麦打ち連合会(しらこぼと蕎麦打ち会)
309		浅野	やす江	栃木県	小山市	圏央手打そばクラブ
310		馬島	邦幸	埼玉県	さいたま市北区	そば知人塾
311		大沼	健太郎	滋賀県	大津市	淡海そば打ち倶楽部
312		大沼	京子	滋賀県	大津市	淡海そば打ち倶楽部
313		石井	邦良	神奈川県	厚木市	伊勢原蕎麦打ち倶楽部
314		中村	雅子	千葉県	千葉市花見川区	江戸流手打ちそば轟そばの会
315		吉川	甲次	埼玉県	越谷市	しらこぼと蕎麦打ち連合会
316		菅野	博	埼玉県	さいたま市	さいたま蕎麦打ち倶楽部
317		持丸	聖子	千葉県	千葉市稲毛区	スマコミそば研究会
318		島村	良三	埼玉県	行田市	NPO法人 熊谷そば打ち会
319		町田	絹代	千葉県	いすみ市	千葉そば推進協議会
320		大塚	輝男	千葉県	千葉市緑区	千葉県そば推進協「菅田そば打ち同好会」
321		酒井	ヨシ	栃木県	宇都宮市	栃木のうまい蕎麦を食べる会
322		木川	義朗	千葉県	四街道市	千葉県そば推進協議会(ふるさと蕎麦の会)
323	○	原	隆	埼玉県	東松山市	特定非営利活動法人熊谷そば打ち会
324		千葉	俊雄	千葉県	佐倉市	千葉県そば推進協議会/根郷そば道場
325		宮永	保雄	茨城県	取手市	NPO法人そばネット埼玉 つくば蕎麦愛好会
326		山田	英子	栃木県	栃木市	圏央手打そばクラブ

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
327		八島	市雄	千葉県	市原市	掬水そば遊会
328		松本	明	東京都	練馬区	江戸流手打ちそば二八の会
329		山壽	敏夫	千葉県	千葉市中央区	千草そば打ち倶楽部
330		岩本	真由美	栃木県	宇都宮市	とちぎ蕎和会西部
331		堀	徹男	千葉県	成田市	なりた蕎麦の会
332		吉田	彩夏	千葉県	松戸市	
333		竹之下	誠	埼玉県	越谷市	しらこばと蕎麦打ち会
334		酒井	武広	埼玉県	熊谷市	熊谷そば打ち会
335		藤田	雅樹	埼玉県	三郷市	しらこばと蕎麦打ち会
336		初瀬	成志	千葉県	千葉市稲毛区	千草そば打ち倶楽部
337		田村	睦美	埼玉県	越谷市	しらこばと蕎麦打ち会
338		山田	晃	千葉県	柏市	あけぼの蕎麦の会
339		齋藤	綾子	千葉県	成田市	八十三そば倶楽部
340		小林	伸次	埼玉県	南埼玉郡宮代町	NPO法人そばネット埼玉
341		石田	任亨	埼玉県	越谷市	手打そばサークル悠遊
342		井上	敏男	千葉県	千葉市花見川区	手打ちそば・轟(千葉県そば推進協議会加盟)
343		安岡	成人	千葉県	千葉市美浜区	黒砂手打ちそばの会「二八会」
344		石川	進	栃木県	芳賀郡益子町	栃木のうまい蕎麦を食べる会
345		遠藤	芳孝	神奈川県	横浜市緑区	そばネット埼玉
346		小林	裕	栃木県	鹿沼市	栃木のうまい蕎麦を食べる会
347		玉城	律子	千葉県	大網白里市	鵜蕎の会(東京)
348		山中	邦子	神奈川県	横浜市港北区	そばの花日吉
349		石澤	廣子	栃木県	真岡市	栃木のうまい蕎麦を食べる会
350		立花	仁美	神奈川県	横浜市港北区	そばの花日吉
351		渡辺	典夫	栃木県	小山市	圏央手打そばクラブ
352		能勢	新作	千葉県	千葉市稲毛区	稲毛愛蕎会
353		鯨井	邦夫	埼玉県	熊谷市	熊谷そば打ち会
354		窪田	秀人	栃木県	芳賀郡益子町	ましこの蕎麦を楽しむ会
355	○	中山	美和子	神奈川県	横浜市港北区	楽蕎の会
356		上村	紀子	東京都	調布市	江戸ソバリエ
357	○	大輪	英子	千葉県	千葉市美浜区	蕎麦打ち道場幕張 美浜そば倶楽部
358		谷嶋	公夫	茨城県	古河市	そば塾元右工門(NPO法人そばネット埼玉)
359		今岡	昭雄	栃木県	宇都宮市	栃木のうまい蕎麦を食べる会
360		矢野	建一	埼玉県	越谷市	しらこばと蕎麦打ち会
361	○	小笠原	義博	千葉県	千葉市花見川区	掬水そば遊会
362		得能	俊郎	千葉県	山武市	分桜流・彩次郎蕎麦打ち会
363		森	哲雄	千葉県	千葉市中央区	千草そば打ち倶楽部
364		加治	裕司	千葉県	我孫子市	我孫子そばの会
365		穉山	きよ子	埼玉県	加須市	分桜流・彩次郎蕎麦打ち会
366	○	尾畑	正樹	千葉県	成田市	なりた蕎麦の会
367		斉藤	勲	埼玉県	春日部市	NPO法人そばネット埼玉
368		鈴木	恵美子	岐阜県	各務原市	てうちそば仲間倶楽部
369		渡辺	公夫	千葉県	千葉市若葉区	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
370		猪阪	泰夫	東京都	中央区	そばネット埼玉

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
371		鈴木	貞壽	栃木県	宇都宮市	栃木のうまい蕎麦を食べる会
372		濱	千鶴子	東京都	江東区	TOKYO蕎麦塾
373		秋葉	恵子	千葉県	佐倉市	根郷そば道場
374		後藤	弘平	千葉県	野田市	NPO法人そばネット埼玉
375		大塚	恵司	栃木県	宇都宮市	とちぎ蕎和会
376		島崎	朝美	千葉県	茂原市	かるがも蕎麦の会
377		川田	克彦	埼玉県	さいたま市浦和区	そば知人塾
378		大塚	利夫	千葉県	千葉市緑区	江戸流手打ち蕎麦 轟そばの会
379		黒田	毅	埼玉県	深谷市	NPO法人熊谷そば打ち会
380		越智	由紀子	東京都	世田谷区	
381	○	上田	秀雄	埼玉県	朝霞市	さいたま蕎麦打ち倶楽部
382		高野	洋子	埼玉県	越谷市	手打ちそばサークル悠遊
383		森田	操	栃木県	栃木市	栃木のうまい蕎麦を食べる会
384	○	新本	英雄	千葉県	市原市	生命の森蕎麦打ち倶楽部
385		赤石	貴子	千葉県	市川市	NPO法人そばネット埼玉（さいたま蕎麦打ち倶楽部）
386		赤石	富士子	千葉県	市川市	NPO法人そばネット埼玉（さいたま蕎麦打ち倶楽部）
387		小山	周三	埼玉県	入間市	そばネット埼玉
388		千葉	洋三	千葉県	長生郡長生村	千葉そば推進協議会
389		堀井	早智子	埼玉県	越谷市	手打ちそばサークル悠遊
390		叶	幸男	埼玉県	所沢市	そばアネット埼玉 所沢そば打ち会
391		昆	光悦	千葉県	茂原市	かるがも蕎麦の会
392		清水	勲	埼玉県	さいたま市北区	代表 平林知人（知人塾）
393		栗山	進	栃木県	鹿沼市上野町47	栃木うまい蕎麦を食べる会
394		伊藤	稔	千葉県	千葉市緑区	生命の森蕎麦打ち倶楽部
395		野島	靖夫	埼玉県	戸田市	さいたま蕎麦打ち倶楽部
396		大宮	隆夫	東京都	江東区	江戸流手打ちそば二八の会
397		小川	安雄	千葉県	千葉市稲毛区	千葉北蕎麦の会
398		後藤	修一	千葉県	野田市	蕎麦道楽野田式八会
399		梅山	豊光	栃木県	小山市	NPO法人そばネット埼玉（蕎麦の会みかど）
400		根岸	幸雄	千葉県	市川市	市川そば打ち同好会
401		加藤	靖子	栃木県	宇都宮市	そばネット埼玉（とちぎ蕎和会）
402		阿部	俊次	千葉県	船橋市	千葉県そば推進協議会二和そばの会
403		尾上	公敏	千葉県	柏市	TOKYO蕎麦塾
404		小島	敏一	埼玉県	深谷市	彩次郎蕎麦打ち会
405		斉藤	福次郎	千葉県	市原市	千葉県そば推進協議会（そば結の会）
406		平井	菊雄	埼玉県	桶川市	圏央手打そばクラブ
報道		坂巻	洋一	千葉市	中央区	千葉日报社
報道		渡邊	俊太郎	東京都	中央区	リベラルタイム出版社
報道		藤平	涉	東京都	中央区	リベラルタイム出版社
報道		鍋倉	由記子	東京都	中央区	(株)柴田書店
報道		齋藤	立夫	東京都	中央区	(株)柴田書店
展示		中村	要一	福島県	会津若松市	中村豊蔵商店
展示		中村	啓介	福島県	会津若松市	中村豊蔵商店

参加者合計：438名

平成30年6月20日現在





平成30年7月28日

第11回 千葉県そば大学講座 実行委員会

<http://www.catv296.ne.jp/~sobadaigaku-kouza/>

(50音順)

委員長	山崎 憲
副委員長	栢沼 友彦
委員	荒川 国雄
委員	遠藤 尚
委員	大浦 明
委員	小片 孝子
委員(事務局)	小勝 山子
委員	金子 光雄
委員	神崎 和夫
委員	栗原 幸子
委員	黒木 勇二
委員	小塚 毅
委員	坂牧 雄夫
委員	高橋 俊宏
委員	中村 純子
委員	安田 孝子