

# 第15回千葉県そば大学講座

## 資 料



《日々の検温やマスクをしなくても良い日が早く来ることを願って》

2019年12月中国湖北省武漢市で発見された「SARS-CoV2」ウイルスによる「COVID-19」感染症は瞬く間に世界に蔓延し、集会が禁止される事態となり、本会も2年間にわたり休講とせざるを得ない状況となりました。したがって今回は12回目ですが、このような事態が起きたことを記録に残すために敢えて今回を第15回としました。

**主催** 千葉手打ち蕎麦の会 千葉県そば大学講座

**協賛** 千葉在来普及協議会  
千葉県そば推進協議会

**後援** 一般社団法人 全蕎協  
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 講座の再開を記念して

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栢沼友彦氏(現副委員長)の提案で 2008 年に始まった。初回は千葉手打ち蕎麦の会会員だけでも良いとの思いで中村学園を会場に開催したが、開催してみると定員を超える 100 名強の参加者があって身動きすら困難な状態だった。また弁当屋の手違いで昼食が届かないミスがあり、実行委員がコンビニへ弁当を買いに走るハプニングもあって多難な船出であった。

同年 12 月頃、栢沼氏の下に千葉手打ち蕎麦の会研究会会員 6 名が集まった。その席上、私が実行委員長に指名された。顧みるに「当初は何から始めて良いか分からず、会場も講師も決められないまま 2 ヶ月が過ぎてしまった」。業を煮やした栢沼氏が初回と同じ会場を仮予約したい旨の話があった。その頃になって私も事の重大さに気づき、参加者が増えた場合を考え、自身の勤務先である日本大学生産工学部津田沼キャンパスを会場としたい旨提案し、6 名の実行委員で会場を視察した。そして会場が決まり、順次講師も決まった。その間に栢沼氏から卒業証書のようなものを授与したら問題があるかとの相談を受け、受講回数に応じて学位記を授与することにした。

そして 2009 年の第 2 回は(座学 31 号館 317 教室とデモンストレーション 316 教室、定員各 250 名)に 150 名の受講生を迎えて行った。

2010 年の第 3 回には、特任研究員制度を設け、受講生も 200 名に増え、蕎麦道具や蕎麦関連書籍の販売コーナーも併設した。また朝日新聞社、千葉日報社などの報道機関も取材に来講した。

2011 年には、蕎麦春秋編集部の取材を受け、同誌 19 号に千葉県そば大学講座の記事と共に「人」と題した記事が掲載された。また受講生も増えたことから、2012 年から受講料を銀行振り込みに変更した。この頃には講座の独立性が強まったことで千葉手打ち蕎麦の会との間に軋轢が生じることもあった。

2013 年の第 6 回には大学の勧めもあり、会場を定員 400 名の階段教室(37 号館 101 教室)に変更し、2014 年の第 7 回からは資料の印刷製本を外注へと変更した。また 2015 年 5 月にはスピーディな情報提供を目的に実行委員会のホームページを開設した。また同年の第 8 回は全麵協理事長中谷信一氏、同事業部長板倉敏和氏の臨席を賜って開催した。このような経過を辿って 2017 年の第 10 回は、サテライト教室(37 号館 803 教室)を設けて開催するまでになった。

このように順調に推移した講座も、第 13 回の開催を目前に、SARS-CoV2 と呼ばれるウイルスが中国で突如現れ、COVID-19 なる感染症が世界中に蔓延し、2 年間に亘り休会せざるを得ない状況となった。そして本年感染症が落ち着きを見せ始めたことから講座を再開することとした。このことを踏まえれば第 13 回と為るべきところであるが、ことの経緯を講座の歴史に刻むために敢えて第 15 回とした。

2 年間の空白があったにも関わらず、このように盛大に開催できるのは偏に受講生の皆様のご協力によるものと感謝している。また講師の依頼には苦労もあるが、これもスムーズに行えるのは講師の「友達の手」によるもので感謝に絶えない。

最後に本講座が皆様のより一層の研鑽に資するものとなることを実行委員一同願ってやまない。





一般社団法人 全麺協  
理事長 中谷 信一

## ご挨拶

本日ここに、「第15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37号館303,304教室において開講されますことに心からお祝いを申し上げます。

日頃から、主催者であります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「そば道段位認定」はじめ諸事業には、何かとご支援ご協力をいただきまして、厚くお礼を申し上げます。

ご承知の通り、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から、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。

1日限りの日帰りで学べる「そば大学講座」として、国内で最も歴史ある「そば大学講座」は、特に山崎 憲 実行委員長を中心に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、他に例のない充実した質の高いそば大学講座であります。

しかし、第12回以降は、コロナ感染症が世界的にも感染拡大と終息に至らない深刻な状況が続くなかで、第13回、第14回とコロナ禍での休講が余儀なくされております。

この度の、第15回千葉県そば大学講座はコロナ対策を十分に執ることで、実施には制限が加えられ従来とは異なつての開講には、関係者の意欲的な決断と積極的な取り組みに衷心より敬意を表する次第であります。

全国的にも、そば学に関心を抱く受講者は多く、本講座は極めて魅力的な「そば学」の場となっており、こうしたなかで、受講希望者は年々増加し過去には開催案内、早々と定員に達してい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、関係の皆様方の活動には期待するところ大なるものがあるのであります。

さて、日本が世界に誇る和食文化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います。

終わりに、千葉県そば大学講座が、そばの世界の専門性を特化したそば大学講座として、受講者中心でこれからも、発展継続されることを強く願うとともに、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、受講者の皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。ご挨拶といたします。



## 第15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：令和4年7月30日（土） 9時15分開講

場 所：日本大学生産工学部津田沼キャンパス 37-303教室304教室

定 員：190名

カリキュラム：

9：00 受付開始

9：15 開講式

9：30～10：50 めんの起源 ヘレニズムより誕生：世界そば研究家 稲澤敏行氏

11：00～12：20 忍者食になったそば：信州大学名誉教授 井上直人氏

12：20～13：00 昼食

13：00～16：00 伝統的そば打ちに学ぶ：

① 全日本素人そば打ち第12代名人 井 敏朗氏

② 全日本素人そば打ち第21代名人 岸本直子氏

16：10 学位記授与（博士・修士・学士）

16：20 修了証書授与

受講料 5,000円（昼食代を含む）

学生 2,500円（昼食代を含む）

懇親会（任意参加）：5,000円

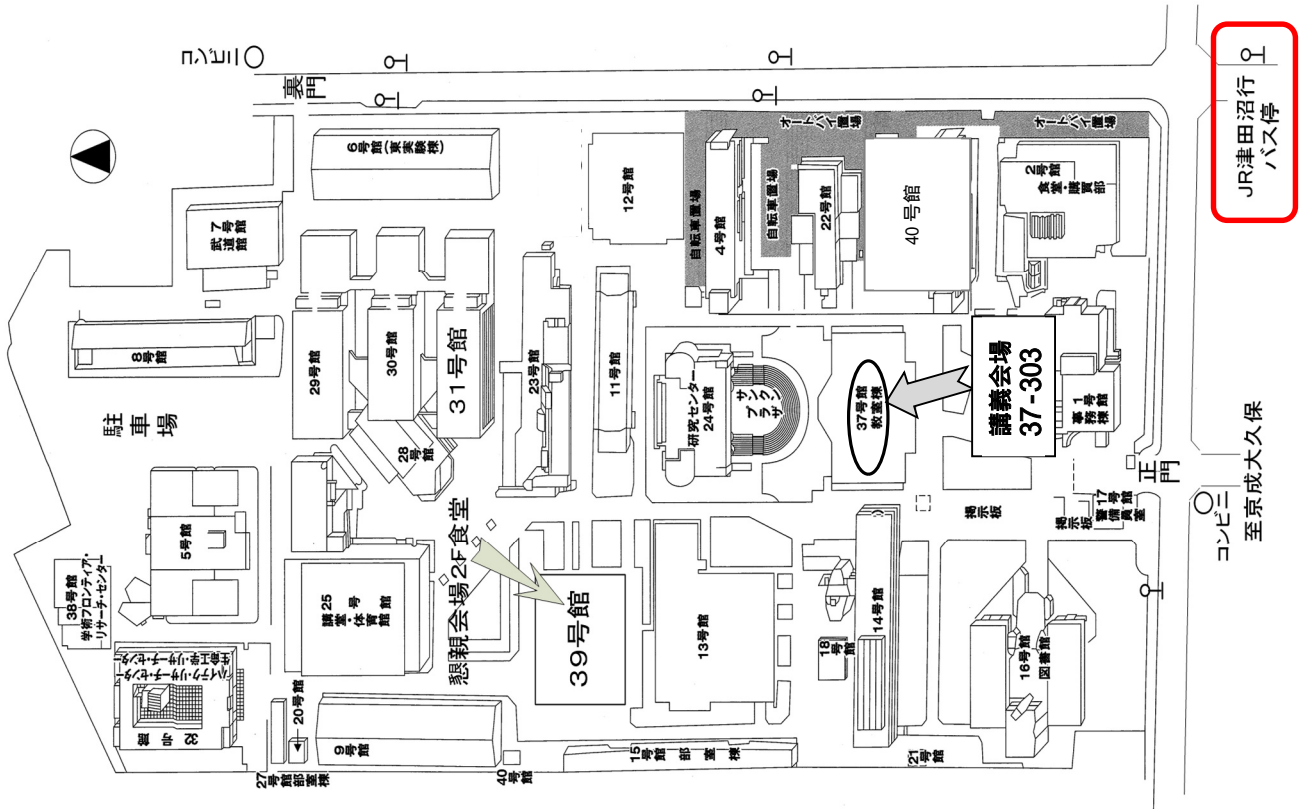
主催：千葉手打ち蕎麦の会 千葉県そば大学講座

協賛：千葉在来推進協議会、千葉県そば推進協議会、

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

# 校内案内図



習志野騎兵第一旅団跡 (司馬遼太郎「坂の上の雲」の主人公秋山好古が歩いた地)

写真が語る激動のふるさと1世紀-目で見る習志野・八千代の100年-より



# めんの起源 ヘレニズムより誕生

めんの起源に関しては古代においての資料が乏しく中国食文化研究者による中国文献調査報告で めんの源は中国にありと思わせるものでありますが 文字だけでなく言葉として、歴史的食習慣・環境によりも考察ができることから そばの世界料理を調べている中でめんの起源に出会い報告する次第で。

## 第1部 穀物の製粉方法

サドルカーンで製粉できますか

## 第2部 紀元前後の中央アジアの歴史

ギリシャ文化が栄えた

## 第3部 大乘仏教とめん

大乘仏教伝播地に手よりめん食文化

## 第4部 古代中国のめん

小麦・製粉・めん・パンは中央アジアより

## 第5部 日本最古のめん麦縄とは

仏教伝来以前よりめんを食べていた



インド最北端ラダック  
チベット仏教徒  
手よりそば



大分県戸次(戸次) 鮑腸(ほうちょう)

資料 1

# 製粉

か

東部のウラルトウ（紀元前一二七〇―前七五〇年）の遺跡から出ているという。便利なモノができる、その先の人類の関心は、どうやってより楽に効率よく臼を回すかという、動力の問題へ移る。人力（奴隸）や、畜力（ロバ、馬）から、水力、風力利用に、さらに電力へと発展するわけである。

水車は、紀元前一世紀にギリシャで記録がある。ストラボンの伝えるところでは、ミトリダテス六世が黒海とカスピ海に挟まれたポントス国、カペイラに築いた王宮に水車があったという。しかしはたしてそれが王の在位中（紀元前一二〇―前六三年）に造営されたのか、その後、ローマのポンペイウス時代（紀元前一〇六―前四八年）になってからなのかははっきりしないが、前者とすれば水力利用の最古の記録になると言われている。

ローマ時代には、水車の遺構はいくつも発見されているが、いぜんとして畜力利用が主であった。水車が経済効果をあげはじめのはようやく四世紀以降である。

東部のウラルトウ（紀元前一二七〇―前七五〇年）の遺跡から出ているという。便利なモノができる、その先の人類の関心は、どうやってより楽に効率よく臼を回すかという、動力の問題へ移る。人力（奴隸）や、畜力（ロバ、馬）から、水力、風力利用に、さらに電力へと発展するわけである。

次の段階がロータリーカーンと呼ばれる回転臼である。回転臼というのは、上石を下石の上に載せ、上下貫通させた心棒を中心に、上石を手で回しながら、上下の石の間にあるムギを挽く仕組みである。この上石は手で持ち上げなくてもよいので、大きくすることができ、大きくすると、その重みで粉はよく挽ける。だから量産できるうえに、回しながら上からムギを加えたり、挽いた粉が自動的に落ちてくるという便利さもある。こうして回転臼がその後の製粉技術のものになったのである。このような回転臼の初期段階のものが、トルコ

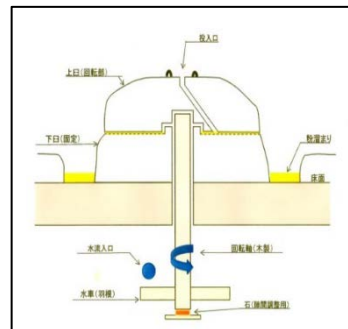
こうした新石器時代のサドルカーンを用いて、小麦粉を挽いた実験報告によると、現代とほぼ同程度のきめの細かい小麦粉を作るには、挽かれて下に落ちた粉を集めて、また石皿に載せ、挽きなおす。これを一五回繰り返し返さなければならないという。五回挽く程度では、粒度（粉のきめの細かさ）の細かい粉は三割にも満たないことが分かっている。

オマシエ



資料 2

## 水平式水車 インドラダック



小林照男図面

倭名類聚鈔(わみようるいじゆしやう)930年~935

倭名類聚鈔卷第十六 源順撰

器皿部第二十三 四声字苑云皿武永反 器物並利也和 名衣一云賀良

漆器類二百二  
瓦器類二百四

金器類二百一  
木器類二百三

竹器類二百五  
飲食部第二十四  
酒醴類二百六  
飯餅類二百八

水漿類二百七  
麴蘖類二百九

臼 和名第十六 附 杵 四聲字苑云臼巨久反上声之春

碓 附 杵 穀器也杵岐彌反春槌也 祝尚丘切韻云碓作音與對同字亦須踏舂具也兼名苑云碓一名碓音魯般造也孫恂云程他丁反今案俗云保碓程也 呂之歟碓程也

磴 兼名苑云磴五對一名磴砌音磨磴也唐韻云磨礮並去声和名須利

甑 附 帶 蔣魴切韻云甑音與勝同和炊飯

和名第十六

結果 楊氏漢語抄云結果間亦有之此

捨頭 楊氏漢語抄云捨頭音無木加太捨

索餅 釋名云蝎餅髓餅金餅索餅無木

粉熟 辨色立成云粉粥以米為之今案

餛飩 四聲字苑云餛飩作餛飩見唐韻

餅對肉麵裏煮之

索餅とはやまと言葉で

無木奈波・手束索餅と言う

# 延喜式 五十卷 平安時代法令集

延喜5年(905)左大臣藤原忠平らが  
後醍醐天皇の命令により編集  
延長5年(927)完成

年料

索餅料 小麥卅石

御井中宮料  
各十五斛。

粉米九斛

同料各四  
斛五斗。

紀伊鹽二斛七斗

絹并薄繩篩各卅二口。

別四尺。曝麥調布單二

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

尺。承塵帳四條。

別二丈一尺。三年一請。

裏麵布十六條

別五尺。水毳帔布四條。

別六尺。折薦各六枚。韓櫃四合。明櫃。折櫃

手束索餅料 小麥十七斛七斗

御井中宮各八石八斗五升。

粉米五石三斗一升

紀伊鹽八斗九升

醬 味噌各一斛四斗二升

六合。酢七斗一升二合。薪日別卅斤。

請主計察。

右起三月一日盡八月卅日供御料。其雜器通用上條。

同手束索餅 小麥十七斛七斗

御井中宮料日供五斗。所餘臨時用之。

粉米五斛一升

紀伊鹽八斗八升五合

醬 味噌各一斛五升一合。未醬一

斛五斗三升一合。酢五斗四升。薪卅斤。

請直。

右起九月一日盡來年二月卅日。供御料如前。

## 延喜式 年料 索餅、手束索餅の原料配合

索餅料…小麦 30石、米粉 9石

塩 2石 7斗 (小麦+米粉に対して 6.9%)

手束索餅料…小麦 17石 7斗、米粉 5石 3斗 1升

塩 8斗 9升 (小麦+米粉に対し 3.8%)

手束索餅料…小麦 17石 7斗、米粉 5石 1升

塩 8斗 8升 1合 (小麦+米粉に対し 3.8%)

(現在の手延べそうめん塩分は 5%、うどん塩分 3%)

現在の塩は精製塩 当時は原塩ですので素麺、うどんとほぼ同量の塩%です。

索餅は竹竿 150本準備しています 手より麦縄を竹竿にかけ延ばした乾麺

麺を熟成するのに付着・乾燥しないように打ち粉・油を使用していないので現在の素麺ほど麺は細くないです。

刀手(包丁)は長い乾麺を切り揃えるとき使うもの

索餅、手束索餅は麺生地を押し広める麺棒がありませんので手より麺です

塩分の使用量から判断し

手束索餅は半乾燥したうどん麺 水沢うどん

索餅は秋田県稲庭うどんのような細い乾麺

手よりうどんは打ち粉を使いません

太いうどんに塩分 6%使用しますと歯ごたえのある麺になりますが塩分が抜けず塩からくなります 細い麺ですと塩分が抜けテクスチャのある麺になり

茹で置きもできます

中国文献宋代の麺料理を詳細に伝えたものとして宋元時代の百科事典「居家必要事類」(1100年ごろ・延喜式は900年)に索麺が記載されていますが原料は小麦粉、油、水 塩分の記載がない

「塩分使用」「水でさらす」は平安時代より日本独自の製法

乾燥地で生まれた小麦が水豊かな日本で麺として花開く



## 稲澤敏行 履歴書

- 1938年（昭和13年4月1日）生まれ
- 1944年（昭和19年）国民小学校初等科入学 翌年戦禍厳しくなり  
栃木県芳賀郡逆川村北高岡縁故疎開
- 1950年（昭和24年）木幡小学校卒業 この間の自給自足の経験が  
世界ソバ調査 特に少数民族取材に役立った
- 1961年（昭和36年）東京農業大学農芸化学卒業後東洋醸造（現旭化成）に入社  
ペニシリン、ロイコマイシン抗生物質生産菌の品種改良・培養に関わり  
菌の保存法で発明考案賞を受ける
- 1966年（昭和41年）そば店専門食材流通業を開設  
流通業とは商品の配送でなくそば店を繁盛させるのが仕事と そば店の  
飲食業として特徴 伝統食品そばの科学性を基礎に新食品作成  
稲庭うどん・小豆島手延べそうめんでの商品開発  
機能性の高い蕎麦の消費量増加に向け 世界でよく食べている国の  
そば料理調査も始めた
- 1997年（平成9年）ルチンが普通ソバの100倍含有ダツタンソバ発売開始
- 2007年～2000年味の素文化センターにて駒澤大学名誉教授中村璋八講師  
による「中国明時代 遵生八牋」にて中国史・漢文学を修得
- 2008年（平成18年）退職後 世界のソバ料理調査本格的に始まる  
ロシア・中国・フランス・チェコ共和国・スロヴァキア・スロヴェニア・  
イタリア・ネパール・インド・韓国・アメリカ・カナダ・オーストラリア
- 2017年7月室町時代 京都相国寺蔭涼軒の僧侶がラーメンを初めて食べたと  
発表 ラーメンの新事実と認められ 現在新横浜ラーメン博物館に  
資料が展示されている
- 2019年 日本家政学会・食文化研究会総会で「齊民要術」を講演 これが  
認められ食文化研究会誌に掲載される

### ● 国際ソバシンポジウムで発表

- 2004年 チェコ共和国「ネパール エベレスト街道のダツタンそば料理」
- 2007年 中国「中国安全性苦蕎麦契約栽培に就いて」
- 2010年 ロシア「発芽蕎麦麺食による安定血糖値」

2019年 インド「インドラダック麵のルーツ 手よりめん」

**柴田書店「そばうどん」に掲載**

第26号 内モンゴルそば料理大発掘

第27号 中国・雲南省秘境で苦そばの数々

第29号 ロシア・バイカル湖のほとりで出会ったカーシャの味

第30号 独自の製法を伝える黄土高原蕎麦文化探訪

第33号 エベレストの山麓でシェルパ族が栽培するダッタンソバを訪問

第34号 朝鮮のそば文化とそば料理

第36号 中国・山西省ソバを使った中国漢民族の麵と点心

2017年 インド最北部標高3000M級の高山地帯 ラダックでソバと小麦の

伝統食文化を発見

2021年 日本最古のめん麦縄とは

ダッタン蕎麦百科

日本家政学会食文化研究会会誌 NO16 (2020年度)

「『齊民要術』の麵・粥・餅を再検証する」





第15回千葉県そば大学講座、2022.7/30

## 忍者食になったそば!



信州大学名誉教授  
(公) 諏訪理工大客員教授  
井上直人



なんと、戦国時代 武田→真田→松本藩(城)  
と伝わる忍者食の古文書を発見!! 再現!!!

## 講義内容 歴史学×食品栄養学

ひょうりょうがん

兵糧丸とは

兵糧丸のルーツ

ソバは大陸の携帯食、密教、修験道、忍者の食  
忍術の発生と展開

甲州武田の忍者食が上田の真田を經由して松本藩  
に伝わった・・・芥川家文書「断喰ノ方」とは!!

復元したものの栄養の特徴は?

近代のプチ断食と新商品開発 (試食タイム)

ひょうりょうがん

## 兵糧丸とは

忍者や兵士が持つ携帯食

時代小説や時代劇で目にすることが多く、  
長い歴史を持っている。

流派によって多様

★飢渴丸(きつきつがん・きっかつがん)

忍術書『萬川集海』に記載された持久型携帯食品

★水渴丸(すいきつがん・すいかつがん)

兵糧丸と共に用い、潜伏時・走行時・移動時などの喉の渇きを抑制

★変わり味噌玉 湯に溶かしたり口に含んでかじる。時間がない時用。

ひょうりょうがん

## 兵糧丸のルーツ

ユーラシア大陸  
山岳地帯の  
少数民族の携帯食

中国の救荒避穀  
(神秘的な救荒食物)

本草学

中国の戦争の  
激化

平安時代～  
修験道や密教の  
携帯食

兵糧丸  
(実用的な貯蔵救急兵隊食、  
救急携帯兵隊食、忍者携帯食)

東洋医学の  
発達

武士の時代に  
発達

兵糧丸  
(近代陸軍の  
兵糧丸)

近代栄養学や  
西洋医学

『日本兵食史 下巻』(1942年)陸軍糧秣本廠編纂、761-768頁と  
井上のソバ食文化の調査から作図

## ソバを原料に使った兵糧丸

『日本兵食史 下巻』(1942年)陸軍糧秣本廠編纂より

[36事例中12でソバを利用]

呼称

原料と製造法

鬼一法眼兵糧丸 ①ソバやムギを酒に浸して干したものを、②糯米、③朝鮮人参(以下“人参”)

原氏兵糧丸 ①白粥、②雨天、③氷砂糖、④ソバ(ソバの粥で丸める)

陣中携帯糧食 ①ハトムギ、②糯米、③ソバ、④カンゾウ、⑤松皮、⑥大人参、

⑦純白食塩(そば粉で固める)

忍術兵糧丸[甲州流] ①寒晒し米、②ソバ、③麴節、④ウナギの干物、⑤梅肉、

⑥よく蒸した松の赤皮(梅干しと松の皮で固める)

忍術精進兵糧丸[萬川集海] ①ソバ、②酒で蒸した松の皮、③寒晒し、④梅肉、⑤カンゾウ

義経不食丸 ①白酒で練った人参(直径約3mm)、②ソバ(衣にする)

飢渴丸 ①人参、②ソバ、③コムギ粉、④ヤマモ、⑤カンゾウ、⑥ハトムギ

(それぞれを3年間、酒に漬けて、混合・丸くして乾す)

上杉兵糧丸[扶桑流] ①皮を剥いだアサの実、②皮を剥いだ黒豆、③ソバ

(等量を酒に浸し干して、また酒に漬けた後で丸くする)

長途の糧 ①串柿、②ソバ[ソバが無い時には糯米](等量を混ぜて丸める)

乾氏兵糧丸[乾長孝] ①人参、②ソバ、③コムギ、④ヤマモ、⑤カンゾウ、

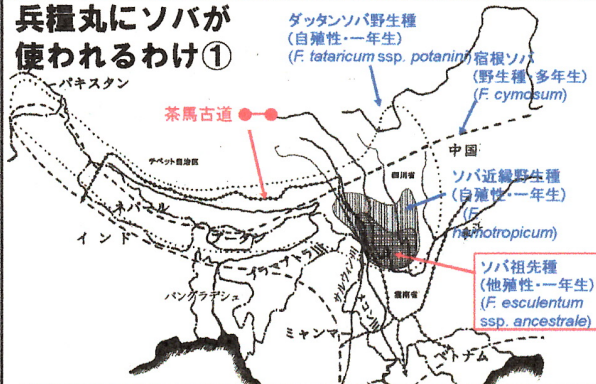
⑥ヨクイニン、⑦糯米(それぞれを3年間、酒に漬けて、混合・丸くして乾す)

鈴木氏第一兵糧丸 ①ソバ、②糯米、③人参、④鰯卵

(鰯卵で練り固めて蒸して干す)

馬張藩兵糧丸 ①雨天の葉(黒焼き)、②ソバ、③糯米、④トリカブト、⑤人参

## 兵糧丸にソバが 使われるわけ①



起源地の高山で収穫でき、険しい山中の移動の  
食として便利 Ohnishi (2013)に古道を重ねた。井上、「そば学」より

## 兵糧丸にソバが使われるわけ②



雲や霧が多いとソバの成長には適するが、人は火を使い難く加熱料理が困難  
→ 木食(もくじき)可能なソバが適する  
四川省涼山州



ソバ粉と塩 高山帯で便利

ヒマラヤ携帯食:ソバ生粉  
(エベレスト街道、ライ旗のポーター、1975頃、氏原健子さん提供)

## 天台宗・千日回峰行「五穀断ち」のそば木食

平安時代~

はがみしょうちょう あじやり

1983年 第2回国際ソバシンポジウムの葉上照邊阿闍梨による特別講演で解説



7年かけて4万kmも山中を歩く  
100日間はそばだけで修行

## そばは行者の代表的な携帯食・修行食!



手打ちそば(木曾谷全域)  
御嶽山修験者が携帯したと言われる「そば」は開田高原の特産となった。

木曾観光連盟パンフレット(2021)より

木曾領(伊那と木曾)にはそばを行者が村に伝えたという伝説がある・・・行者そば

御嶽山では、もくじきようじゆ 木食行者が「穀断の行」の時に生のそば粉のみを食す

戸隠では断食21日間の「火断ちの行」があり、生のそば粉を水で捏ねて食す

もくじき

## 木食を追及した修験者

山の中の物だけを食し、火を使わず生きる

忍者の隠密行動の基礎になる技術となる

右の写真は昭和14年(1939)に長野県黒姫山で採取された修験道行者の遺物「天狗の愛顔」で書類、木食の一素材

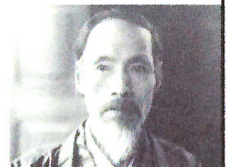
長野市寺尾小学校の理科室にあった現在「長野市戸隠地質化石博物館」所蔵



## 御嶽修験者の木食(もくじき)の記録

村井弦斎(1864~1927)

グルメブームの元祖で、大ヒット作家。「食道楽」は明治・大正期に嫁入り必携本となった。「美味しんぼ」のネタ本の一つで、晩年は、御嶽修験道の行者食を学び、東京御嶽山で木食を実践した。



「山伏のこゝろ」ふじえ しょうめい 松本生れの御嶽木食行者「藤江正明」氏の修行とそばの木食について「木曾の神秘境」(1920年、実業之日本社)という本に書いている。正明行者は40~70歳の間、毎日そば1合と水のみで生活した。



江戸で将軍家のため「毎年移動して折換」してあり、**蕎麦やお餅の配布だけでなく、ソバ種の配布があった**

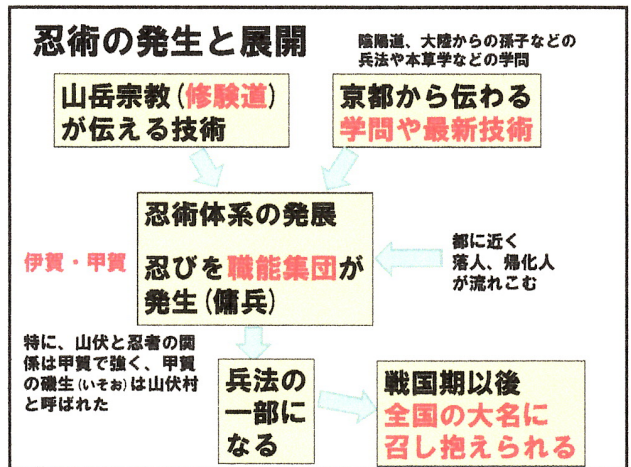
江戸で将軍家のため「毎年移動して折換」してあり、蕎麦やお餅の配布だけでなく、ソバ種の配布があった

行者により関東の品種が運ばれたことが、古文書から判明!! 飢饉の時代だから夏ソバかも

関東そば

いらたか念珠  
(修験道者や天台宗で用いる)  
[山伏のこと]

いらたか念珠



### 発見!! 信州松本藩 芥川家文書「忍術」

この古文書は芥川家の秘伝  
芥川家は甲賀系の忍者で松本藩戸田氏に仕えた

この芥川家文書によると武田氏に使えた真田氏からの伝えとされる

真田安房守(あわのかみ)は幸村の父、昌幸公のこと

主にそば粉を用い、「**氣力を高める**」と記されている

(読み下し文) 芥川家文書二 忍術十三、「秘伝方之口書」

断食の方  
蕎麦粉三匁 上酒にて練り乾かし、また練り乾かし  
これのごく 五度も致すべし  
餅米二匁 広東人參二匁  
右三味細粉となし、飯米にて練り〇これくらいに丸し  
朱砂を衣とす、よく乾かし三時に一粒ずつ用うべし  
これを食する時は、氣力常よりも盛んなり、この方  
真田安房守殿の伝方なり、これを秘するべし

註

①口書(こうしき) 口頭で述べられたことを文章にしたもの。時期は不明。芥川家文書二は縦二六ミリ×横一八〇ミリの書。書かれた時期は不明。チヨウセン(ニンシンのこと)江戸時代には書府が栽培を奨励して種子を配布したので、「おたねにんじん」と呼ばれた。それ以前は栽培が一般的ではなく、輸入先の広東の名がついていた。

②朱砂(じゆしゃ) 硫化水銀。朱色の顔料や漢方薬の原料。鎮静作用があり、不安や睡眠妨害があるとされる。

③三時(みつじ) 日本古来の時間の表示方法で、二十四時間を「十二支」で示すため、一つの干支を二時間の枠と考える。〇は胎のサイズを示したもので、古文書で実測すると、約十三だった。

④真田安房守(まんだあふぐさ) だわのかみ。安房守は官位の名で、真田昌幸(天文十六年(一五四七年)生)は甲斐武田家に仕えた知将で、武田氏と同様に謀略家(将軍)として、忍術を多数使っていたとされる。

こうか

### 甲賀流忍者 芥川家とは

芥川家が戸田(松平)家に召し抱えられたのは、寛文12年(1672)で、隠密の他国偵察などを行ったとされる。

初代芥川義綱の時代から代々美濃国の戸田氏に仕えた。

当時美濃加納藩主だった戸田松平家4代・松平光永に、忍術を申し立てて18石3人扶持で召し抱えられ、1世代で家禄100石まで加増となった。

戸田(松平)家が松本藩に移った時に伴われ一族で信濃国(1725年)に移住し、明治まで続いた。

「戸田(松平)家には四術ある」と言われ、槍術の菅沼氏、砲術の黒田氏、医術の松原氏、忍術の芥川氏と言われ、藩内で有名な家系。

### 芥川文書に書かれた 真田昌幸の特徴

多数の山伏や透破(忍者)を擁す

事例: 本能寺の宴の後 天正10年(1582) 真田昌幸が武蔵国鉢形城に忍者を多数派遣

武蔵国鉢形城主の北条氏邦の書状 「信濃国(の真田)から忍者どもが500人ほど来て城を襲つ取るうとしているから、昼夜警戒するように」

多数の忍者を擁していた証拠の一つ

また、側近に軍師として修験者を置いた千蔵坊や徳藏院

NHK大河ドラマ真田丸より

### 第一次上田合戦の忍者 天正13年(1585)

小諸城周辺に多数の忍びを派遣しようとみせかける

察知されて退却 (おとり作戦・わざと負ける)

徳川軍を上田城に誘い出す

最終的に真田軍が勝利

### 真田氏は修験道とも深い関係→技術と思想

#### 四阿山 (あずまやさん、2354m) を信奉

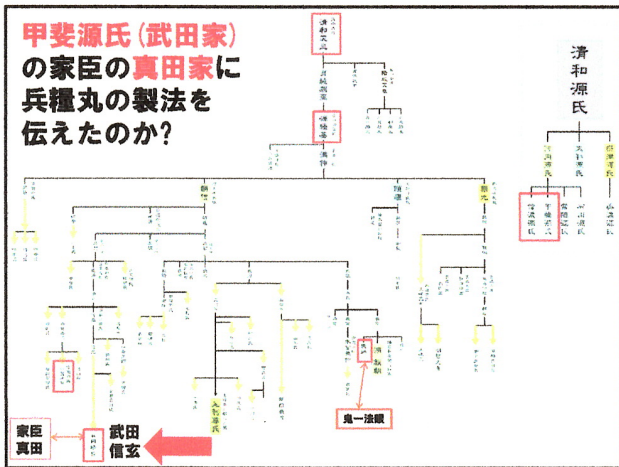
#### 修験の山

群馬県側では「吾妻山」とか、吾嬬山 (あがつまやま) とも呼ぶ

永禄5年(1562)、真田幸隆(修験者でもある)や信綱が白山社宮殿を修造  
天正2年(1574)、信綱が蓮華堂子院に四阿山別当職を認める  
昌幸は修験道者ではないが、何回も寄進

#### 修験者の技術を兵法に加えた理由 (山伏兵法)

- ① 吉行→駿力(重力)
- ② 中国武術→杖を剣のように使う、杖術
- ③ 荒行→気合術
- ④ 山で生活→現地の素材のみによる木食や減食→そば木食
- ⑤ 歩く→強靱な体力



### 発見!! 武田家から真田家への「忍術」が伝播した証

(2022年6月13日、黒田古文化研究所所蔵「頼好 秘伝書」、三重大山田雄司教授による)

△兵糧丸  
△義経 南天業 但書あり無時へくにも用ゆる  
也 吉成程種者にしてそばを多く酒にてねり、日に干し、かくのごとく四五度も酒にてねり干し、二ツ五とうぶんにてうかぶして、糊にて〇これほどに丸し、毎日七粒ツ、用ゆる此薬にて五日十日廿日一年申うへる事なし、顔色衰力もつねにかわる事なし、馬の鼻合にて天下無双の業なり

義経四巻八ヶ条兵法口伝虎の巻秘伝書也

(古文書)  
兵糧丸  
天守様 兵糧丸 此は高遠城に於て用ゆる丸なり  
や、丸は、そばを多く酒にてねり、日に干し、かくのごとく四五度も酒にてねり干し、二ツ五とうぶんにてうかぶして、糊にて〇これほどに丸し、毎日七粒ツ、用ゆる此薬にて五日十日廿日一年申うへる事なし、顔色衰力もつねにかわる事なし、馬の鼻合にて天下無双の業なり

### 忍術を活用した甲斐源氏(武田家)の滅亡

武田信玄の時代の高遠城の想像図

戦国時代  
天文14年(1545年) 武田信玄が高遠へ侵攻・占拠  
天文16年(1547年) 武田氏は高遠城を改修し、上伊那郡の拠点になる  
天文22年(1553年)~永禄4年(1561年) 川中島の戦い  
元龜4年(1573年) 武田信玄が三河街道で、信玄は病没(53)  
天正3年(1575年) 長篠の戦いで、武田軍敗北  
天正9年(1581年) 武田氏と織田氏との対立が激化、信玄の5男、仁科五郎盛信が高遠城主となる  
天正10年(1582年) 高遠城の仁科盛信は敗北し、自刃(じじん)  
天正10年(1582年) 織田軍は信濃から甲斐へ侵攻、子の武田勝頼が甲州で自刃して滅亡

### 松本藩芥川家文書「断喰ノ方」と同じ製法の兵糧丸を発見!

#### 鬼一法眼兵糧丸

「奥書に従ふと、六孫王経基より傳ふと」

「日本兵食史 下巻」(1942年)陸軍糧秣本廠編纂、792頁の註より  
京都一乗堀川に住む陰陽師で文武の達人。  
室町時代初期の『義経記』巻2に登場。  
平安末期、牛若丸(義経)に剣術を教え、鞍馬の天狗とも言われる。  
奥書(おくがき) 写本などで、伝来や書写の由来、年月などを記したもの。

六孫王経基 源 経基(みなもと の つねもと、生年不明~961年頃)のこの平安時代中期の皇族・武將。経基流清和源氏の初代。  
父は清和天皇の第6皇子・貞純親王で、母は右大臣・源能有の娘(次のPPに系統図)

平安時代、承平8年(938年)に、太政大臣・藤原忠平、武藏介(むさしのすけ)として武藏國に赴任する。(介は郡司の官位の一つ)

井の頭公園内の井の頭井財天は、経基が平安時代に伝教大師(天台宗・最澄)作の井財天女像を安置したことに始まると伝わる。

き いち ほう げん  
**鬼一法眼兵糧丸の由来**

「日本兵食史 下巻」(1942年)  
 陸軍糧料本廠編纂、773-774頁によると

**其兵糧易盡經數日難堪故曰異子兵糧  
 一葉自黃石公傳其葉則三種合葉也**

註) 異子: 人名。春秋戰國時代(BC770-BC221)の  
 著名な兵法書を著く。  
 黃石公: 黃石公(こうせきこう) 中国秦代の國者。  
 張良に兵書を与えたという伝説で有名。

**中国の黃石公**

**製造法、利用法、効果**  
 一、仙粉 ソバ、麦の粉なり よき酒に浸し干してでつするなり(ママ)  
 二、糯米の粉なり  
 三、広東人参

昔の桃(約4~5cm)ほどの玉にして米粉を塗り乾かす。これを多数持ち1日に1つ  
 食せば3日疲れず、1日気力は健やか。異子は常に離さず。

復元 忍者の携帯食

戦国時代からのレシピを使って復元!

歴史栄養を研究

信大名養教授・井上さん

古文書に興味、そば粉やニンジン練り詰め  
 「栄養豊富でも味は…」続く試行錯誤

糯米糊

広東人参粉  
 (チョウセンニンジンの事)

蕎麦粉

試作した  
**「断喰ノ方」兵糧丸**

直径 2.5cm  
 半径 1.3cm  
 重量 8.3g  
 体積 68.0cm<sup>3</sup>  
 比重 0.123g/cm<sup>3</sup>  
 一粒あたりのそば粉の重量 3.6g

表1 芥川家「断喰ノ方」のそば原料、日本酒添加加工、完成品のアミノ酸組成

項目	原料そば粉 (A)	日本酒添加後のそば粉 (B)	G/AX 100	兵糧丸の完成品(C)	C/AX 100	甘味料	香味料	日本酒類
タンパク質(mg/100g)	11.8	10.9	93	11.1	94			
遊離γ-アミノ酸(GABA)(mg/100g)	2	39	1950	51	2550			
アミノ酸(mg/100g)								
グルタミン	1.08	0.97	92	1.21	114			○
リジン	0.63	0.54	66	0.44	70			○
ヒスチジン	0.30	0.27	90	0.25	83			○
フェニルアラニン	0.52	0.47	90	0.43	83			○
チロシン	0.29	0.27	93	0.29	100			○
ロイシン	0.73	0.66	90	0.61	84			○
イソロイシン	0.41	0.38	93	0.34	83			○
メチオニン	0.19	0.16	84	0.16	84			○
バリン	0.56	0.52	93	0.46	62			○
アラニン	0.47	0.46	98	0.44	84	○		○
グリシン	0.66	0.60	91	0.45	68			○
プロリン	0.42	0.42	100	0.38	90	○		○
グルタミン酸	1.94	1.71	88	1.46	75		○	○
セリン	0.66	0.69	88	0.40	71			○
スレオニン	0.42	0.39	93	0.34	81			○
アスパラギン酸	1.04	0.92	88	0.84	61		○	○
トリプトファン	0.18	0.16	89	0.14	76			○
イソロイシン	0.27	0.24	89	0.20	74			○
甘味	5.51	4.99	91	4.31	78			
香味	2.98	2.63	88	2.30	77			
鹽分	5.14	4.64	90	4.53	88			
{甘味・香味・鹽分}/香味/バランス	1.65	1.64		1.46				
アミノ酸スコア	93	98		69				

註) アミノ酸スコアとは、各食品中のたんぱく質1g中に含まれる各必須アミノ酸が、平均パターンをどれくらい満たしているかのパーセンテージで表したものを、タンパク質重量×0.25

遊離γ-アミノ酪酸(GABA)から見た  
 松本藩の忍者兵糧丸のストレス緩和力

GABA (mg/100g)

グルタミン酸からできる

松本藩(茅野市) 発芽玄米 ソバ粒 日本酒添加後のソバ粉 兵糧丸

芥川家文書「断喰ノ方」の処方にもとづいて作成した兵糧丸のGABA

GABAは、一時的に落ち込んだ気分を前向きにする機能がある。精神的ストレス状況で生じる疲労感を緩和したり、腸内の質、活気をもたらす。また血圧抑制作用があり、血圧が高い時にだけ働く。

5回もそば粉に日本酒を加えて  
 練り乾かすことを繰り返した理由が判明!

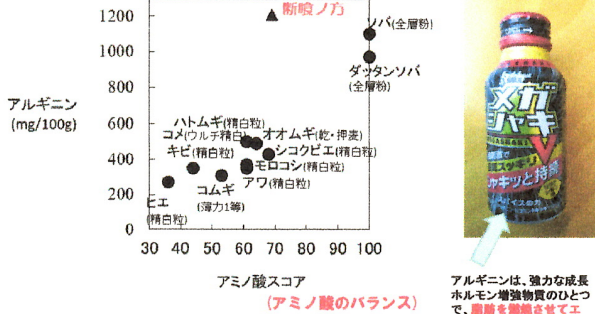
GABA (mg/100g)

①アルコールにより、微生物による腐敗を防ぐ  
 ②嫌氣的に保ち、GABAを増加させる効果がある  
 ③粉なので速やかに乾燥が可能

冷蔵庫や乾燥機が無い時代の製造方法として合理的

大塚の時期に行う曝曬によるGABAの増加  
 茅野市の2つの河川での実験、井上(2007)

## 松本藩の忍者兵糧丸のストレス緩和力

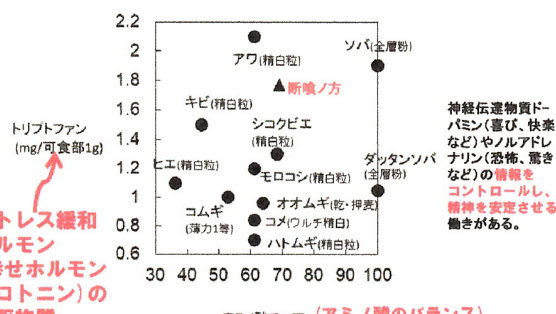


アルギニンは、強力な成長ホルモン増強物質のひとつで、脂肪を燃焼させてエネルギーを増やす。免疫反応、筋肉、脳の強化に関与。またストレスによる種痘茶の興奮(血圧上昇や心搏亢進)を抑える。

### ソバ粉の忍者食としての適性2

7訂食品成分表(2020)。ただしダツタンソバ: 苦蕎麦 涼山州郷経学会編(2001)6点、シコクビエ: 小原智二郎(1881)12点から算出

## 松本藩の忍者兵糧丸のストレス緩和力



ストレス緩和ホルモン(幸せホルモンセロトニン)の前駆物質

神経伝達物質ドーパミン(喜び、快楽など)やノルアドレナリン(恐怖、驚きなど)の情報をコントロールし、精神を安定させる働きがある。

### ソバ粉の忍者食としての適性

7訂食品成分表(2020)。ただしダツタンソバ: 苦蕎麦 涼山州郷経学会編(2001)6点、シコクビエ: 小原智二郎(1881)12点から算出

## 松本藩芥川家「断喰ノ方」の効果のまとめ

- ①量が少なくとも、栄養不足を起こしにくい
  - ②精神的ストレス状況で生じる疲労感を緩和したり、睡眠の質を上げ、活気をもたらす作用 また血圧抑制作用
  - ③ストレスによる循環系の異常による血圧上昇や動悸を抑える作用
  - ④ドーパミン(喜び、快楽などに関係)やノルアドレナリン(恐怖、驚きなどに関係)の情報をコントロールし、精神を安定させる作用
- これにより、古文書にある効果が期待できる

## 復元して新商品にする試み

信大×松本奈川  
×松本市の老舗山屋御飴所  
×タカノ



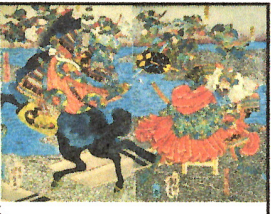
**アイディア**

- ★糯米粉を米粉に置き換えて作成する
- ★最高品質の奈川そばを使う
- ★高GABA製造法を活用

芥川家が戸田家に仕え始めたのと山屋御飴所の創業は同じ350年前(1672)

## 兵糧丸と飴の関係

甲斐の武田信玄と、越後の上杉謙信が争っていた時代に  
武田と争っていた駿河の今川氏が武田氏の支配地に塩を供給することを止めた。  
武田家支配地の領民が困るだけなので、義憤を持った上杉謙信は越後から信濃經由で塩を送った(「敵に塩を送る」の古事)という故事。  
頼山陽が『日本外史』(1827年)でこれを美談として取り上げたために拡散。  
美談は後世の創作話とされている。  
塩が松本に着いた日を記念して「塩市」として始まったのが「松本あめ市」になったと伝えられる。

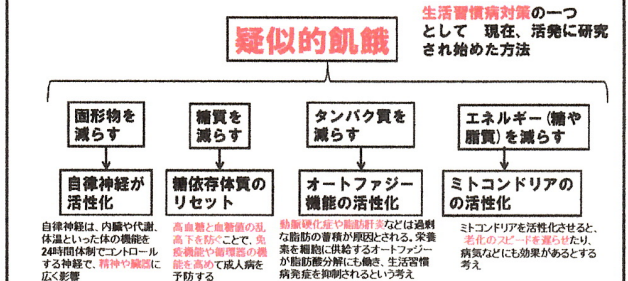


第3次～第5次川中島の合戦で、武田方の武將として真田幸隆らが参加。これらの戦いでは忍者も多数参戦し、忍者の戦いでもあったとされ、両軍で兵糧丸が多用されたと推定される。

兵隊や忍者のみなが口にした「まずい兵糧丸」を「おいしい飴玉」に替えて、人々の祝いこした可能性がある。糯米飴(戦国期) 米飴(江戸期)

## 現代の課題 プチ断食「ファスティング」への応用

病気の予防や改善効果が期待され始めた



# 自己紹介

信州大学農学部教授  
井上 直人先生

日本雑穀協会特別顧問 **井上 直人先生**

**ビタミンB群** を多く含む  
**大麦** をおすすめします

数値的なものは**全部基準値**

さあ～何でしょうかね

肌切れがする 痛風になった 肌あれが気になる

鉄分・ルチン・ビタミンBを豊富に含む穀物

そばの実 → そば米

2012.12.01 だいいちテレビ  
「世界一受けたい授業！！」

塚マチアキとくりーむしちゆーの上田晋也の声がやたらでかかった





# 越前そば道場

## 中山重成が残したもの

越前そば道場・ふくいそば打ち愛好会

井 敏朗

中山重成氏は、

昭和 60 年 1 月 **【越前そば道場】**を開設

(日本初のそばの指導・普及の場として)

以来、平成 7 年 **素人の段位認定会**

(後に全麵協の段位認制度の先駆け)

平成 8 年 **全日本素人そば打ち名人大会**

(全国の名人大会の先駆け)

開設当初より **【蕎麦道】**の提唱

(そば・そば打ちを通じての人格形成)

など、そば文化発展のため多くの功績を残されております。

私は、平成 15 年 4 月【越前そば道場】の門をくぐって以来、時間があれば、師の根本の考え方、多くの思いを伝えていただきました。

特にそば打ちに関しては強い思いがあり、2 項を課題としていただきました。

- ・合理的で、そば粉にストレスを与えず、そば粉本来の味を損なわないそば打ちの追求。
- ・人々に感動を与えることができる、無駄のない、美しい【所作】としてのそば打ちの追求。

まだ、そばの道に入って 19 年。まだまだ追求の途中ではありますが、今回の講座にあたり

1.0k 打ち(岸本名人) そばに優しく、体にも優しい、持続可能なそば打ち

1.5k 打ち (井) 合理的で、無駄のない【所作】としての基本の考え

を皆様に提案させていただきます。

# 越前そば道場(S.60年1月開設) 中山重成がのこしたもの



中山重成翁



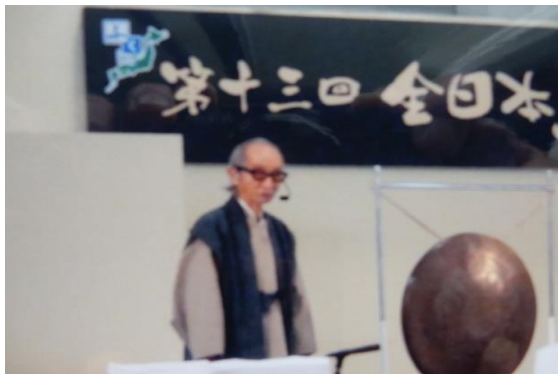
日本初のそば道場



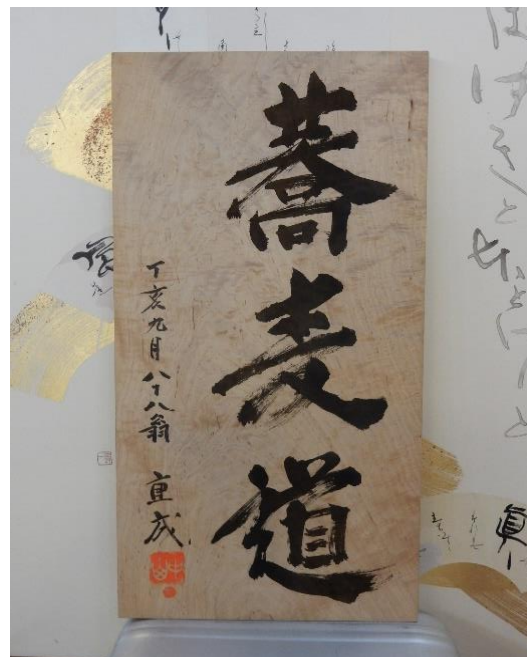
初打ち式



素人そば打ち段位認定会



全日本素人そば打ち名人大会(平成8年11月)



直筆で八十八才にて揮毫

## そばに優しく、体にも優しい、持続可能なそば打ち

讃岐蕎麦道場 岸本 直子

私は、若い時からの蕎麦屋巡りが昂じて、平成 21 年（53 歳）、江戸ソバリエに認定され、そば打ちを始めました。平成 25 年（57 歳）、全日本素人そば打ち名人大会に参加する機会を得て、袴姿の中山重成先生のお姿を拝見し、「そば道」の教えを知り、益々、そばに魅せられました。平成 28 年（60 歳）、第 21 代名人になり、平成 29 年（61 歳）、全麵協 5 段に認定されました。

還暦過ぎて、私は、腰痛や手の腱鞘炎、幼少時からの足の病気が悪化し、毎日のリハビリとストレッチが欠かせません。中高年の女性特有の病気ですね。昔のような、勢いのあるそば打ちは難しくなりました。

現在の私は、先人が考えた基本的なそば打ち技術のそれぞれの理論を踏まえ、自分なりに考えた合理的でシンプルなそば打ちを丁寧に優しく行うことを心掛けています。「非力でも工夫して美味しく艶やかな長く繋がったそばを打つコツ、高齢になっても持続可能なそば打ちのコツ」を見ていただき、皆様の参考になれば嬉しいです。

ところで、私は、福井で生まれ、幼少時は京都、小中高校は香川県で過ごし、大学からは大阪在住約 50 年になります。うどん圏ですずっと過ごしていますが、幼少時から家庭で食べる麺類はそばでした。令和 2 年に、実家のある「うどん県」香川県で、「讃岐蕎麦道場」を開設し、そば文化を発進しています。今後も、仕事と趣味のそば打ちを続けて、元気に余生を送りたいと思っています。



白作務衣、和帽子。体感を整え、腰の負担を防ぐコルセットを着用。直径28ミリの柔軟な軽量の材質の麵棒を使用。延し棒の長さは1メートル。



鉢の作業は、高めの踏み台を使用し、両手を伸ばして指が鉢底に付く状態。肘を伸ばして水回しした方が、肘への負担が少ない。



3.5ミリの暑さのバス洗い場マットを3枚重ねて高さ調整。



1回目と2回目の加水後の水回しは、自然に軽く指を開いたパーの形で行うと、楽に行える。



場合により、指を曲げて鉢底に付けて水回しを行い、鉢底に付いた粉をはがす。



細口の計量カップで、螺旋状に加水し、乾いた粉を湿った粉にかけ、手指に粉がつかないようにする。



粉の表面から手を大きく回しながら、徐々に鉢底まで手を深める。



肘を伸ばして、鉢の湾曲部まで大きく回す。粉がある程度散るまで、手を休めないことが大事。



9 均一なパン粉状になれば、1回目の水回しは終了。手指に付いた粉は綺麗に落とす。



10 2回目も、螺旋状に加水し、肘を伸ばして大きく手を回し、時々天地返しを丁寧に行う。



11 均一の米粒状になれば、2回目の水回しは終了。



12 粉の真ん中に鉢底を露出させて、3回目の加水を行う。鉢底の小さな目粒に水が入りやすく、鉢底も綺麗になる。



13 3回目の水回しは、軽く指を曲げ、指を宙に浮かしたり、底に付けたりすると、天地返しの効果がある。時に指を開いて、粒をコロコロ回す。



14 団粒化構造による造粒を、そら豆大まで行う。後続の練りを補うために、粒の表面に艶が出るまで丁寧に手を回す。



15 練りの始まりは、ローラーを巻くように大きなストロークの棒練りを行い、そば塊を馴染ませる。5~6回繰り返すと、均一なそば玉となる。



16 踏み台の後方に両足を開いて立ち、肘を伸ばして前傾姿勢で行う。肘を伸ばすと、肘にも負担なく、上半身の圧がそば玉にかかる。

17



菊練りの前段階の練りを両手で行い、そば玉を立ててから鉢底に転がすことで、そば玉表面の艶が出る。

18



仕上げの菊練りを、鉢の湾を利用して行う。

19



菊練りでは、空気が入らないように、生地表面を中心まで深く押し込んで、襞を作る。

20



延しでは、踏み台の高さを低くして、親指の先が打ち台にあたる高さに調節する。通常よりやや高めに設定して体重をそば玉にかけやすくする。

21



3.5ミリの厚さのバス洗い場マットを2枚重ねて高さ調節。

22



両手を重ねて縁を上から押さえ、麺体を回しながら、縁の厚さを均一に地延しする。中央の厚い部分も、麺体を回しながら押すと、力が効率的にかかる。

23



地延しは、40~45センチくらいに仕上げる。後続の丸出しがしやすいように、できるだけ大きい地延しを心掛けている。

24



地延し後、麺棒を転がしやすくするために、小さく軽い波延しを2方向に行い、表面の凸凹を平坦にする。



リズムに麺棒を前後に転がし、左手で麺体を少しずつ回転させて丸出りする。麺棒の動きはなるべく目の前後だけにして、均一な厚さを目指す。



麺棒に添える手は、麺体の上にとすると、麺体に圧が加わりやすい。目標直径は60~65センチで、なるべく大きい丸出しを心掛け、最後に形を修正する。



打ち台手前の1/3の眼科で四出しを行うと、内側と外側の麺体の上から同様の圧が加わるので、形が崩れにくく、力をコントロールしやすい。



約75センチ四方の大きめの四出しにすると、生地の厚い所と薄い所の差が少なく、肉分けや幅出しがしやすく、時短できる。



麺棒を転がして、左右の辺の厚さを均一にしつつ、幅出りする。



麺体手前を巻いて、上側の辺の厚さを整えながら、厚い所の肉を使って左右の角を出す。



180度回転させて、反対側の辺も厚さも、同様に整える。



本延し前に、再度、4辺の厚さや左右のラインを精密に整えると、本延し時の麺棒は前後の動きだけでよく、麺体へのストレスが少なくなる。





手前を巻いて、上方の本延しを眼下で行う。麺棒を転がしながら真上から圧をかけると、表面の密度が上がって艶が出る。



左右の厚さが1.5～2ミリになるように手で確かめる。



左右の角を出すときは、麺棒を斜めにする。



麺体を180度回転させて、本延しした部分を乾燥防止のために巻き取り、残り半分の本延しを行う。



本延ししながら、麺体をループ状にして厚さを確認する。



麺体の上下の辺の厚さを確かめる。端まで均一な麺体になると、切りの最後の1束も綺麗なそばになる。



麺体表面に均一に打粉を振り、巻き棒を使って、手前の麺体を前方に重ねる。背が低くても、両手で麺棒を持てるので、麺体へのストレスが少ない。



2つ畳みした麺体に打粉を振り、右側の麺体を左側に重ねる。打粉を均一に振らないと、たたんだ時に凹凸ができて切りにくくなる。



麺体を90度回転させて、打粉を振り、手前から前に重ね、ループが手前になるような8枚たたみを行う。



切り板に打粉を振り、畳んだ麺体を切り板の手前のほうに置く。こうすると、よく切れる包丁刃の中心部を使えるので、軽い力でそばが切れる。



包丁の柄の後方部を小指・薬指・中指でしっかり持ち、人差し指と親指を軽く添え、包丁の前から落とす。



続いて、包丁の後ろを落としながら、前にスイングする。角の立ったそばになる。そばの先は、像の鼻状にはならない。ループも傷まない。



切の姿勢は、脇をしめて打ち台と平行に立ちます。手指の力が弱い場合は、駒板は5本の指でしっかり押さえる。



駒開きを丁寧に行い、いかだを防ぐ。



そばの先まで駒開きを確実に行う。



両手でそば束を持ち、余分な打粉を落とす。

49



そば束を返して裏を見て、いかだが無いことを確認する。

53



包丁の片づけは、切り板の端に付けて行くと安全でシンプルである。

50



両手で丁寧に、生舟にそばを並べる。

54



片づけまで慎重に行い、そば打ちを終了する。

51



ループも先も綺麗な角の立ったそば。

52



麺体の最後の辺を均一に本延しすると、最後の束のそばもしっかりしている。





1 作業開始に当たって、打ち台の高さ、道具、身だしなみを整え、一礼で開始。



5 内回し、外回しは問わないが、木鉢の中で大きく、ゆったりとした手の動きを心掛ける。



2 篩（夾雑物の除去、及び空気を入れることで均一に水が浸透する）終了後、手指による攪拌、平らに均すより少し畝状のほうが水が浸透しやすい。



6 均一なパン粉状になったことを確認し、1回目の水回し完了。出来が今後の行程に大きく影響する。



3 一ヶ所集中の加水は避け、らせん状に万遍なく加水する。加水量は50~70%が目処で、技量の向上に伴って加水量を増やすと作業効率が向上する。



7 2回目の加水は、100cc程度を残し1回目同様の作業を心掛ける。手指の付着には常に注意、きれいにすることで攪拌が増進される。



4 指先での作業を心掛け、できるだけ手指の付着を防止しながら、外周部より内側に向かって大きな動きで、全体に水を含ませる。



8 均一な小豆状になったことを確認し、2回目の水回し完了。



9 状態を確認し3回目の加水。粒度偏析により、大粒は上部に、小粒は底部に集まるので、上下方向の搅拌（天地返し）をしながら造粒の促進を図る。



10 均一なそら豆状になったことを確認し、3回目の水回し完了。



11 決め水は、鉢底に入れるのが有効。小粒が水を含むことで結合しやすくなる。



12 水玉・加水ムラ・多加水・加水不足等、そば粉にストレスを与えない水回しを心掛け、均一な造粒過程での水回しを目指す。



13 水回しが終了したら、木鉢の手前に粒を集め、一気に塊にまとめる。



14 棒練りによる荒練りで生地を均質になじませる。練りは押さえつけるのではなく、手前部分が反り上がるような大きなストロークで、しっかりと練りつける。



15 腕力に頼る事なく、肘をまっすぐに伸ばし体（重）を使うことで、高齢者・非力な方でもしっかりと練りこめる。



16 棒練り後の練り。左右の手の動きを連動させ、リズムカルに練りこむ。小さい動きの作業で貧弱に見えないよう、大きな動きの作業を心掛ける。



生地を周囲を中心に押し込みながら、均一な菊状のヒダを作り仕上げる。延し作業での割れが発生しないか、艶玉に仕上がっているかを確認。



まず円柱状に、次に手を逆八の字に構え、円柱状から円錐状に絞り込む。



木鉢の曲面を利用し、表面に艶が出るようにくくる。



手のひらで押さえて鏡餅状に仕上げる。大きくしすぎると持ち上げる際に変形するおそれがあるので注意。木鉢の清掃時はしっかりと養生する。



生地の上に打粉を振り作業開始。今後、延しに際し打粉は必要最小限を心掛ける。大量に1回ではなく、少量に多回数振るほうが効果的。



縁の厚さと形を整えながら、均一な力加減で延す。手を重ねることで力加減が安定すると共に、手の遊びがなくなり美しい所作となる。



縁の厚さを均一に揃えることが最重要。凸凹がなく中央部分が少し高いぐらいが好ましい。



40～50cmで（できるだけ大きく）変形のない、均一な厚さを確認し、地延し完了。



麺棒を使って、凸凹を取りながら、縁の厚さに合わせる。作業は、延し台の中央、麺棒の中心を使うとバランスがとりやすい。



大きなストロークで麺生地全体をカバーすることで均一な厚さとなる。麺生地を少しずつ回転させることで、円の形が崩れにくくなる。



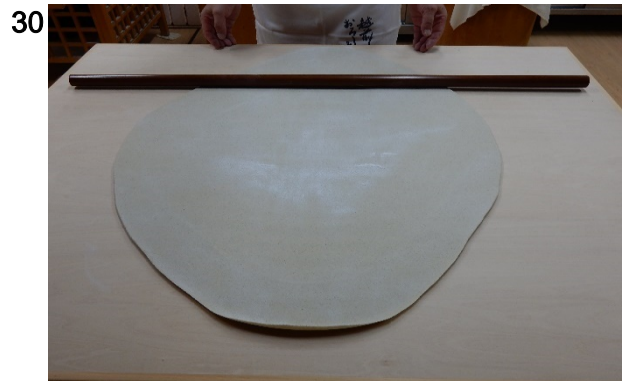
55～65cmで変形のない、均一な厚さを確認し丸出し完了。



厚さと形を確認（厚い部分、変形があれば修正）後、センター中心に全体に打粉を振り四つ出し開始。打粉は必要最低限とする。



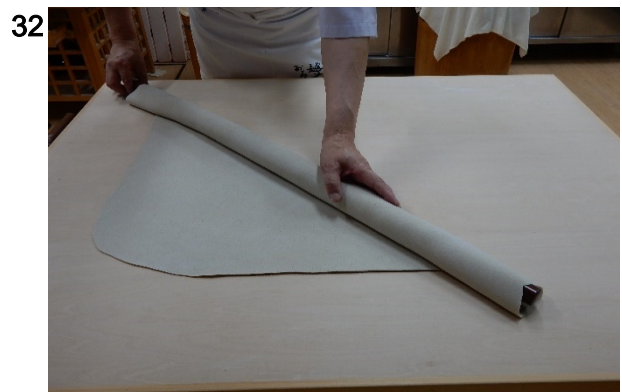
手の位置と力加減が四つ出しに与える影響を理解し、修正を加えながら作業する。



目の下の作業、左右対称の手の動き、均一な圧のかけ方をすることで変形を防ぐ。



3回目終了時、現状の形、厚さを確認し4回目の作業方針を決める。



約75cm四方の大きな四つ出しにすることで、各辺の厚さの差を小さくできる。端部と中心が薄くならないように注意する。





33

肉分け・幅出し。目の下での作業を基本に、平行なストロークで麵体に圧をかけながら、左右の辺の厚さを均一にする。



37

180°回転させ、仕上げ済み部分の厚さ確認（不均一であれば修正）し本延し作業開始。



34

肉分け・幅出し。上下の辺の厚さを調整する。180°回転させ全体が完了。4辺の厚さが揃っていれば、延し作業でのループの発生を防げる。



38

巻き棒で乾燥防止の養生をしながら、目の下の範囲で麵棒は上下に平行に転がしながら圧を加え延し上げる。



35

本延し前に粗延しを行う。厚みが残っているうちに修正することで、本延しの精度を高めることができる。



39

本延し完了箇所は、麵生地を巻き棒に巻き、ループの形状で厚さを確認する。ループを折り返すことで広範囲の確認ができる。



36

粗延し完了後、上端30cm程を、目の下の範囲で圧をかけ密度を上げながら本延しし、1.5～2mmに仕上げる。



40

延しの一連の動きとして、作業を止めることなく手で厚さを確認する。



41

端部の本延しは、延したつもりでも延せてないことが殆どなので、2度延しぐらいの意識を持って延しきる。



45

90°反時計回りに回転。(左利きは時計回り)



42

麵生地に、まんべんなく均一に、打粉を振る。



46

46 打粉を均一に振り、手前～前方(ループは手前)に重ねる。下部のループの手前に重ねることで、象の鼻防止効果あり。



43

手前から前方に重ねる。端部は3~5cm程ずらすと良い。重なりがオーバーしたら引き戻せ、足りなければ追い出せ、調整が容易。



47

広範囲にならないよう、手で養生しながら切り板に打粉を振る。



44

44 打粉を均一に振り、右~左に重ねる。端部を1cm程ずらすと良い。(説明は右利きの場合で、左利きの場合は左~右となる)



48

麵体を慎重に切り板に移動させ、均一に打粉を振る。



49

切り板に平行に、背筋を伸ばし堂々と、包丁・腕・脇が直角に交わるよう構える。切りは1k打ち43図参照。



50

確実なこま開きで、切り口に打粉をなじませ、筏を防止する。



51

余分な打粉はふるい落とす。(打粉は、そば粉より味が落ちる)



52

そばにテンションを加え、そばのよれ等のクセを取り、生舟に整然と収める。



53

切り揃い。麺体の2~3cm前、刃先からスライドさせることで象の鼻が防止出来、かつ角の立ったそばが切れる。1k打ち43図参照。



54

切りの終盤で駒板が傾いたら、枕の高さの変化、駒板が不安定になるので、駒送り・押さえを調整しながら、切り揃えを保つ。



55

意識することで、切り揃え、象の鼻、乱れを防ぐことが出来る。個人差はあるが、包丁の重心の変化で対応。



56

整然と生舟に収め完了。

57



包丁の片付けは、（切り板等）安定した場所で行う。決して空包丁はしない。

58



駒板の枕部分の付着落としは、接続部が細いので、丁寧に扱わないと損傷しやすいので注意する。

59



平行に、直角に。水平に、整然と片付ける。

60



1の開始の状態に戻し、一礼にて完了。

## 経 歴

### 岸本 直子 (キノト ナコ)

1956年 福井県に生まれる

現在大阪府・守口市在住

平成21年08月 江戸ソバリエ認定

平成21年09月 手打ちそばを始める

平成28年12月 全日本素人そば打ち名人大会 21代名人位

平成29年10月 (一社)全麵協 五段位認定

令和02年04月 (一社)全麵協 全国審査員

令和02年09月 讃岐蕎麦道場 開設

### 井 敏朗 (イ トシロウ)

1958年 長崎県に生まれる

現在福井市に在住

平成15年04月 越前そば道場・ふくいそば打ち愛好会

中山重成に師事

平成19年11月 全日本素人そば打ち名人大会 12代名人位

平成25年09月 (一社)全麵協 五段位認定

平成30年04月 (一社)全麵協 理事

令和02年04月 (一社)全麵協 特任審査員

令和04年04月 (一社)全麵協 六段位認定



## 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：梅島藪重 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回講座カリキュラム

第1講 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

第2講 そばの魅力：NPO江戸ソバリエ協会顧問 稲澤敏行氏

第3講 華麗なる蕎麦打ちの競演

1. 粗碾き粉を打つ：手打ちそばながいけ当主 長池泰弘氏

2. 古式会津磐梯流丸打ち：会津磐梯そば道場主宰 長谷川 徹氏

○第12回講座カリキュラム

第1講 おいしい「そば」の科学：信州大学特任教授 井上直人氏

第2講 絵で読む江戸のそば：NPO江戸ソバリエ協会顧問 稲澤敏行氏

第3講 蕎麦打ち新時代：蕎麦遊庵当主 根本忠明氏

第4講 アーティスティックな蕎麦打ちの妙技：蕎麦遊庵当主 根本忠明氏

○第13回講座カリキュラム (SARS-CoV2ウイルスによるCOVID-19感染症の感染予防のため開催中止)

第1講 そばの雑学：齋藤孝雄氏

第2講 そば学について：信州大学特任教授 井上直人氏

第3講 伝統的そば打ちに学ぶ：全日本素人そば打ち第12代名人 井 敏朗氏

第4講 女流名人のそば打ちに学ぶ：福井女流名人 岸本直子氏

○第14回講座カリキュラム (SARS-CoV2ウイルスによるCOVID-19感染症の感染拡大のため開催中止)

第1講 そばの雑学：齋藤孝雄氏

第2講 そば学について：信州大学特任教授 井上直人氏

第3講 伝統的そば打ちに学ぶ：全日本素人そば打ち第12代名人 井 敏朗氏

第4講 女流名人のそば打ちに学ぶ：福井女流名人 岸本直子氏