

第18回千葉県そば大学講座

資 料



本年は、蕎麦庵の根本忠明氏（NPO法人そばネットジャパン特任師範）の実習を3部構成で企画しました

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	農林水産省	
	一般社団法人 全蕎協	NPO法人 そばネットジャパン
	千葉県	千葉県教育委員会
	千葉市	千葉市教育委員会
	習志野市	習志野市教育委員会
	船橋市	船橋市教育委員会
	八千代市	八千代市教育委員会
	学校法人 日本大学 生産工学部	
	学校法人 植田学園 習志野調理師専門学校	
	NPO法人 江戸ソバリエ協会	

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。

このようにして2009年の第2回は日本大学生産工学部津田沼キャンパス(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年からゆうちょ銀行に口座を開き、受講料を振り込み制に変更した。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、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)を設けて定員600名で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、緊急事態宣言が発せられ、休会せざるを得ない状況となった。

そして2022年感染症が落ち着きを見せ始めたことから講座を再開したが、感染予防のため、ソーシャルディスタンスが十分にとれる37号館303+304教室に会場を移して座席指定(定員200名)で第15回を開催した。

数年間の自粛により、趣味が多様化し、手打ちそばの世界も精彩を欠くが、本講座は蕎麦春秋誌72号～74号に取り上げられ、また実行委員の努力により第18回を迎えることができたことは喜びに耐えない。

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。

第18回 千葉県そば大学講座に寄せて

自由民主党千葉県参議院選挙区第八支部長

千葉県そば大学講座名誉顧問 臼井 正一



第18回千葉県そば大学講座のご盛会、心からお祝い申し上げます。

私の父は、縁あって長年、千葉手打ち蕎麦の会の顧問を務めておりました。その関係で私も日頃より手打ち蕎麦の奥深さには興味を掻き立てられるものがあります。

ところで、「十年一昔」とは、「世の中の移り変わりが激しく10年も経つともう昔のことになってしまうという」という意味の諺です。これを今の時代感覚だと何年になるか聞いてみると、3割以上の人が「5年」と回答しました。その次が「3年」でした。

また、「大人になる」年齢を聞いてみたところ、一番多いのは「20歳」でした。これは、成人式の印象が強いのでしょう。二番目に多いのは「30歳」。寿命が長くなり、晩婚化が進んでいる現代では「30歳」位から漸く大人という意識なのでしょう。三番目に多いのは「18歳」。選挙権が18歳から与えられるようになったことが影響しているのでしょう。

このようにしてみると、千葉県そば大学講座は“そば”に限定した講座を連続して開催すること自体容易ではなく、同じ主催者が18回も続けて開催されることは正直驚きとも感じられます。別な見方をすると講座は成人になったということになります。そして、講座を受講する皆さんは壮年期を迎える働き盛りの方々ということになるでしょう。

過去の講座の概要集を拝見すると、その成功の秘訣は「そば打ちや麺汁などを科学的に実証してみる」。そして毎回人気のある「そば打ちに学ぶ」の名人のデモがあることだと思います。また、「日帰り」講座であることも多くの受講生が参加し易い点だと思います。

しかし、何と言っても日本大学生産工学部と連携して、山崎憲委員長、栢沼俊彦副委員長、大浦明委員らを中心とした実行委員会が1年以上前から企画して開催に向けて努力されていることが秘訣かと思います。

最後に「手打ちそば」という日本の伝統的食文化を大切に継承していくためにも学びの場が大切です。「千葉県そば大学講座」が、これからも「手打ちそば」の継承・発展に寄与されますことを期待しています。



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18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 101教室において多数の受講者のもとに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、諸事業にご支援ご協力をいただき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「確かなそば打ち技術と自由な発想」を基本に、全国で育成されているそば在来品種の普及啓蒙と生涯学習の一環として「そば食文化」を学問にとらえ、歴史的背景等を踏まえて、最新の蕎麦に係る知見を学ぶ機会を提供することを目的に継続開催されております。

さて、第18回を数えるに至る「そば大学講座」開講の道のりについては、季刊誌「蕎麦春秋 VoI 7 2 冬号に「そばとの出会いから」前編、VoI 7 3 春号に中編、そしてVoI 7 4 夏号に後編と大学講座の始まりから今後について寄稿、掲載されています。

興味深い多くのことが述べられていますが、なかでも、第一回の講座の初回の反省では「学び」を継続させるための方策が話し合われ、「学びの継続」では受講回数5年で学士（そば学）、7年で修士（そば学）、10年で博士（そば学）の学位記を授与することが決められています。また、手探り状態のなかでの継続のご苦労から第4回の講座が終わった時、当時の「蕎麦春秋」誌に本講座が記事として掲載され、その記事を目にされた日本大学理事長様が「生産工学部の社会貢献を讃えて」おられ、石井学部長氏から記念品の提供や階段教室の利用を勧められたとあり、以下次号後編の掲載が待たれるところであります。山崎 憲 実行委員長には、初回から本講座への中心的役割を果たされ、魅力ある質の高い「そば大学講座」を確立されていることに、衷心より敬意を表する次第であります。さて、全麺協のそば道の「基本理念」には「手打ちそば」を通じて自らを高め、心豊かで潤いのある人生を歩み、社会に貢献することを定めております。そば道憲章には、そば打ち技術を高めることは基より、そばの歴史と文化を学び、五感を磨きもてなしの心を育むこと、そば打ち仲間と共に地域づくりに努めることを定めています。第18回千葉県そば大学講座で受講された皆様が、学びから新たな知識を習得し、知識、知恵をもって行動する力を養っていただくことを願うものです。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、受講者中心で更に継続発展されることを強く願うとともに、千葉県そば大学講座実行委員会、関係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して、ご挨拶といたします。



第18回千葉県そば大学講座開会に向けて

第18回千葉県そば大学講座が盛会に開催されますことに心からお祝いを申し上げます。

私自身、第1回からコロナ禍前までは受講しておりましたので、満員の津田沼キャンパス大教室で、多彩な講義や著名なそば打ち人の技に感嘆し、閉会後の懇親会での楽しい交流が懐かしく思い出されます。

千葉県そば大学講座が多くのおそば関係者に愛され長年にわたり開催されてきたのは、一重に実行委員会委員長山崎 憲様を始め実行委員の皆様のきめ細かいご努力の賜であり改めて敬意を表します。

“たかがそば されどそば”と言われるように日本人にとって最も身近な“そば”ですが、間口の広さと奥行きへの深さは計り知れないものがあり、知識も技術も“学び”に終わりはありません。

千葉県そば大学講座は当初から「そばの科学」が主題であり、ややもすれば「経験と勘」のそば打ちについても多くの研究課題があることを学ぶことができたことでしょう。

ところで、日本は少子高齢化の急速な進行が大きな課題となっておりますが、年金支給開始年齢の繰り上げによって定年後の自由時間の減少となってきたことも影響し、特にコロナ禍における社会活動の制限が長引いたことで、未だにそば祭りやそば打ち教室への参加者の減少など私たちのそば活動にも少なからず影響が続いております。

全国には数えきれないほどのそば活動団体がありますが、新規の会員が減少し、現会員の高齢化が進み、持続的そば活動への不安を抱えていることも事実です。

高齢化の進展には認知症の増加が懸念となっており、令和6年12月に厚生労働省が国会に報告した「認知症施策推進基本計画」によれば、令和22年(2040年)には高齢者の3.3人に1人が認知症又は軽度認知障害になると見込まれているとのことです。

ただ、少子高齢化を悲観的にとらえるのでは未来は開けません。

そば活動が認知症リスクを減少させるとなればいかがでしょう？

日本老年学的評価研究(JAGES)が2010年から6年かけて実施した「高齢者の趣味の種類および数と認知症発症:JAGES 6年縦断研究」によれば、「65歳以上のスポーツや趣味などの活動をしている人、特に複数の活動をしている人ほど認知症リスクが低いことが示された。」とのことです。

「活動」するには人との交流が必要であり、人と交流することが認知症リスクを低減することになります。

そばを打つ(適度な運動、脳の活性化)、そば仲間と技能や知識の切磋琢磨、そば祭り、福祉施設などそば打ち訪問、そば祭り参加、そば打ち大会出場等全て多様な交流活動であり、今日の「千葉県そば大学講座」は自ら学び、仲間と語らう「大交流会」であり、皆さんはその真只中にいることになります。

NPO法人そばネットジャパンは、「そば活動が認知症リスクを低減し、幸齢者として活躍する人を広げていく。」を掲げていますので、今後とも会場の皆さんと共に定着させていきたいと期待をしております。

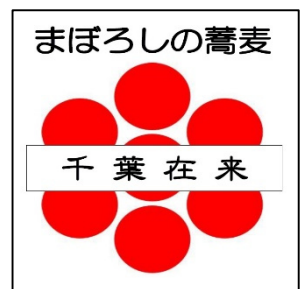
本日のそば大学講座が実り多く楽しい交流の場となることを祈念します。

令和7年7月26日

NPO法人そばネットジャパン
代表理事 阿部 成 男

祝 辞

千葉在来普及協議会



この度の第18回千葉県そば大学講座の開催を心よりお祝い申し上げます。

また、日頃より皆様方には千葉在来をご愛用戴き厚く御礼申し上げます。

思い起こせば、第1回千葉県そば大学講座のメイン講師として、上野藪そばの鵜飼良平先生にお願いに行ったときに、先生から「千葉で美味しいそばが見つかったそうだね。」と言われたのが今の千葉在来の事でした。

千葉市緑区野呂で長谷川理成先生によって発見された、食味の良い「千葉在来」は、数年の間は千葉県農業総合研究センターで品種保存・原原種の育成を試みた後、民間で「千葉在来」を普及させるべく、研究者・耕作者・消費者・麺業業者・製粉業者など多様の業種に呼びかけ、平成21年7月に立ち上げたのが「千葉在来普及協議会」でした。

当初はたったの0.75tだった収穫量は、10年後には40倍の30tに伸びましたが、それでも需要には追いつかず、しばしば夏場には品切れを起こし、「まぼろしのそば」状態が続いています。

近年は温暖化がそば栽培にも影響し、令和6年は播種時に蒔いた種は熱で焼けてしまう事態に至りました。当然播種は遅くなりますが、収穫もそれに伴い遅くなる事になると、収穫量の減少の外、食味には微妙な変化が来たしていないか、当会が一番抱えている難題です。

一方、千葉在来を使った乾麺「千葉在来十割蕎麦」が、千葉市が奨める食のブランド「千」の第5回認定品に認定を受けました。

皆さんの更なるご支援を願って止みません。



千葉市若葉区野呂町の千葉在来圃場

第18回千葉県そば大学講座カリキュラム

開催日：令和7年7月26日(土)

場 所：日本大学生産工学部津田沼キャンパス 37号館 101教室(400名)

(京成大久保駅徒歩10分又はJR津田沼駅北口京成バス4番,5番15分 日大生産工学部下車)

9:00 受付開始

9:15 開講式

9:30~10:50：美味しいそばは畑から -ソバという植物の個性と育て方の工夫- 東京農業大学農学部生物産業学部北方圏農学科 笠島真也氏

11:00~12:20：蕎麦加工食品の美味特性（おいしさ）の解析 龍谷大学農学部食品栄養科学科 朝見祐也氏

12:20~13:00：昼食

13:00~16:00：伝統を守り、新たな手法を探求する 蕎麦遊庵 根本忠明氏

一部：蕎麦道具作りを通じて新たな蕎麦打ちに出会う -蕎麦道具製作の歴史-

二部：さらしな生一本蕎麦打ち動画解説 -蕎麦打ち実技（アート蕎麦・フルーツ蕎麦）

二八そばの打ち方と変わりそばの打ち方の極意（実演）

三部：蕎麦遊庵の出汁紹介 -水出し抽出の魅力-（試飲あり）

（13時からのデモンストレーションは各々時間を延長して実施する場合があります）

16:10 学位記授与（博士・修士・学士）

16:20 修了証書授与

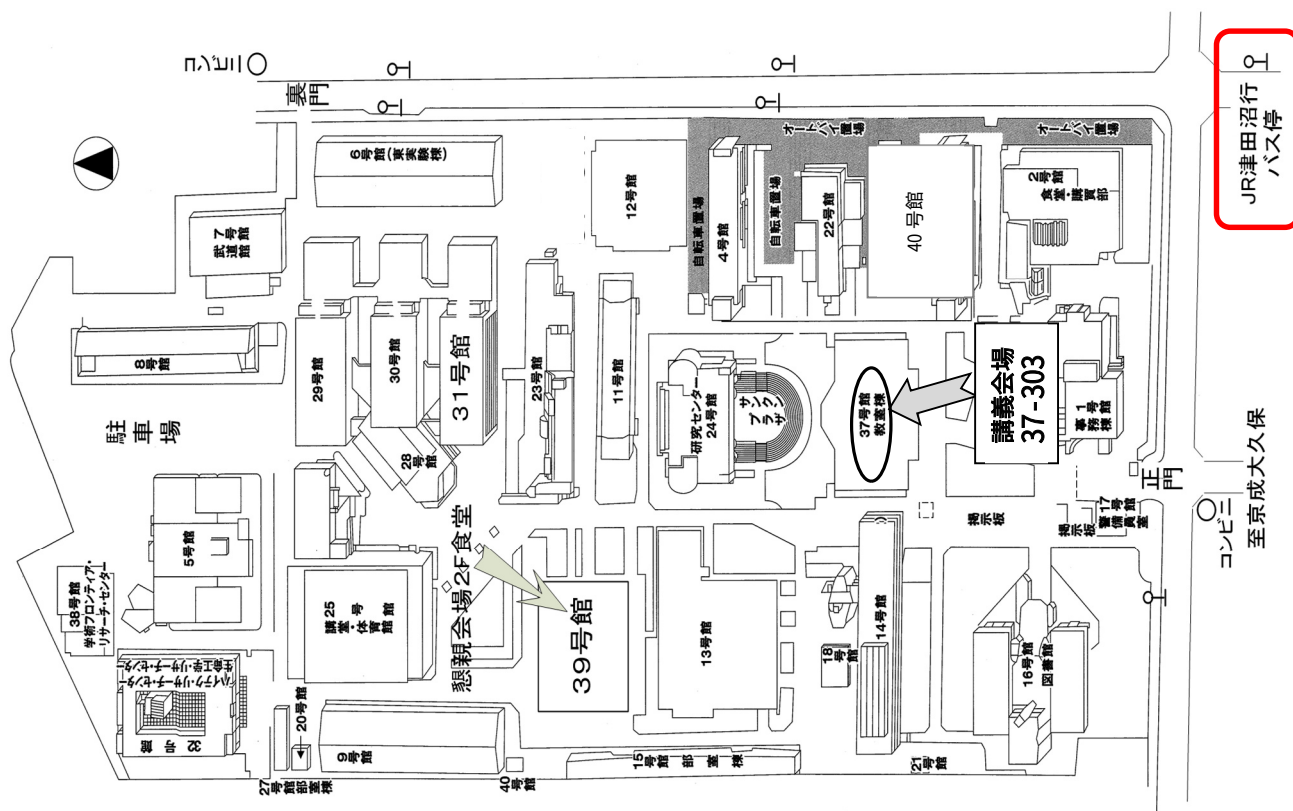
衛生面、安全面等への配慮・対策

日本大学生産工学部の規程に基づき衛生面、安全面への対策を講じている

衛生管理責任者：山崎 憲（千葉県調理師会会員 No.107-7-12-193）

以上

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・目で見える習志野・八千代の100年-より

おいしいそばは畑から ―ソバという植物の個性と育て方の工夫―

笠島真也（東京農業大学生物産業学部）

1. はじめに

おいしいそばを味わったとき、「この香りや食感はどこから来るのだろう」と思ったことはないでしょうか。多くの方がそばの打ち方や粉の挽き方に注目しますが、実はその風味や品質の“原点”は畑にあります。本講演では、ソバという植物の不思議な特性や育て方の工夫を通して、「畑から支えるおいしさ」についてお話しします。

2. ソバの育ち方・咲き方の不思議

ソバはタデ科ソバ属の作物で、一般的に食用にされるのは普通ソバ（*Fagopyrum esculentum*）とダツタンソバ（*Fagopyrum tataricum*）の2種です。どちらも一見似ていますが、花の構造や繁殖の仕組みには大きな違いがあります。

ソバは花が咲く時期が株ごと・枝ごとに異なり、花も実も同時に見られる「不均一な成熟性」を持つ作物です。このため、収穫のタイミングを見極めるには経験が必要で、機械化も難しい作物といわれています。また、花には「長花柱花」と「短花柱花」があり（図1）、それぞれが異なる花型とのみ受粉する「自家不和合性」という性質を持ちます。これはまるで「相性の合う相手とでないと結婚できない」ような仕組みで、訪花昆虫が仲立ちすることで授粉が成立します。

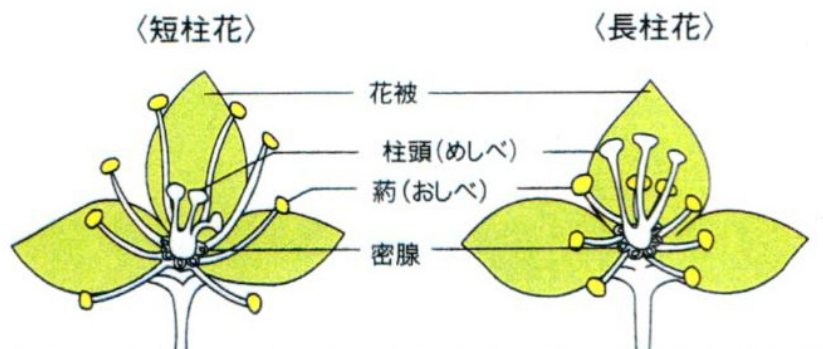


図1 普通ソバの異型花型（短花柱花・長花柱花）の模式図。

「写真と絵で見るそば」日本蕎麦協会から引用

3. ダッタンソバの特徴と展望

ダッタンソバは、普通ソバに比べ自家和合性を持つため、安定して結実しやすいという特徴があります。また、寒冷地や高地でも育ちやすく、環境への適応性が高い作物です。

最大の特長は、機能性成分「ルチン」の豊富さにあります。ルチンは血管を強くする作用があるとされ、健康志向の高まりとともに注目される成分です。ダッタンソバには普通ソバの約 100 倍のルチンが含まれており、特に穀実中に高濃度で蓄積されます（表 1）。ただし、ルチノシダーゼという酵素の働きによって苦味が生じるため、食味に工夫が必要でした。近年では酵素活性を抑えた『満天きらり』のような新品種も開発され、家庭でも扱いやすいダッタンソバ製品が普及しつつあります（図 2）。

なお、ダッタンソバのルチンは海外でも注目され、米国の研究者による論文が 1946 年に Science 誌に掲載されるなど、国際的な関心を集めた経緯もあります。

表 1 そばと野菜類のルチン含有量の比較.
「そばの科学」朝倉書店から引用

		ルチン含量 (mg/新鮮重100 g)
そば類 ^{*1}	普通そば（葉）	76
	普通そば（実）	9.4
	ダッタンそば（葉）	211
	ダッタンそば（実）	1060
	宿根そば（葉）	76
	宿根そば（実）	986
野菜類 ^{*2}	アスパラガス（茎）	23.3
	コリアンダー（葉）	5.83
	ブロッコリー（茎）	1.83

*1：Suzuki et al. (2023)

*2：Damin et al. (2019)

乾燥重あたりの数値が記載されたため、葉、実の水分含有率をそれぞれ 95%、5%として新鮮重に換算した。



図 2 ダッタンソバの加工品.
提供：日穀製粉、神門、長命庵

4. ソバをめぐる現状と主産地・北海道の課題

4-1. 国産そばの現状と北海道の位置づけ

現在、日本のそば粉の自給率は約20%にとどまり、残りは中国やアメリカなどからの輸入に依存しています。国産そばは香りや品質に優れ、飲食店やそば愛好家の間では「銘柄で選ぶ」動きも広がっていますが、安定供給の体制にはまだ課題が残されています。主な産地には長野県、茨城県、北海道があり、なかでも北海道は令和6年産の収穫量で全国の44%を占める最大の産地です（図3）。冷涼な気候と広大な農地を活かし、最大産地の幌加内町などでは、水田からの転作作物としてそばの安定生産が定着してきました。

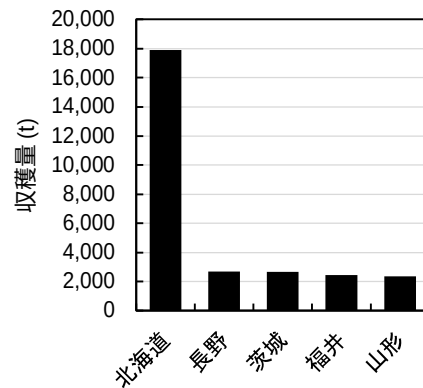


図3 令和6年産そばの都道府県別生産量トップ5.

4-2. 制度の変化と生産現場の不安

一方で、近年はそばの生産を取り巻く制度環境にも変化が見られます。国の交付金制度の見直しにより、そば栽培への支援が縮小されたり、新たな条件が加わったりするケースが報道されており、北海道でも先行きに不安を感じる生産者の声が上がっています。こうした制度変更が、作付け意欲や地域の生産体制に影響を及ぼす可能性があることは、今後注視すべき課題といえるでしょう。

4-3. 猛暑による影響と試験的な対応

気象の影響も無視できません。2023年の夏は北海道でも記録的な猛暑となり、幌加内町では生産量が前年の半分まで落ち込む事例が報告されました。とくにそばは開花期に高温が続くと、受粉がうまくいかず実がならない「不稔」が起こりやすくなります。私の研究室では現在、遅まきの試験を通じて、気象リスクに対応した作型の確立を目指した調査を進めています。

4-4. 認知度向上に向けた取り組み

北海道は生産量では全国一を誇る一方で、「北海道＝そばの名産地」という認知度は必ずしも高くありません。この課題に対し、2022年には札幌で「国産そば消費拡大プロジェクト～北海道優良品種キタミツキ新そばを堪能する会～」、2023年には「北海道新そばフェス」が開催され、地元産そばを使った加工品の展示・販売などが行われました。こうした活動は、都市部での認知度向上に向けた有効な取り組みとして、今後も期待されます。

5. 栽培技術の工夫と研究事例 — 畑から香りと品質を支える挑戦 —

5-1. 分枝と節位に着目した収量構造の解明

また、花のつき方と収量の関係についても興味深い結果が得られています。ソバは一見、主茎や枝の先まで多くの花が咲き、“枝まで実っている”ように見えます。しかし、実際に節の位置ごとに収量を測ってみると、下位の節ほど実がよくつき、節が上がるごとに収量が大きく減少する傾向があることが分かりました（図4）。

この傾向は、昭和の時代の方が現在よりも収量が高かったというデータとも一致します。かつては手作業で丁寧に収穫していたため、枝先の花房まで取りこぼさずに収穫できていた一方、現在では機械収穫が主流となり、上部や枝先の実が熟しきらずにロスになることも多いと考えられます。さらに、近年は播種量が多くなる傾向にあり、密植の影響で分枝が発生しにくくなっていることも、収量低下の一因と推察されます（図5）。

こうした一つひとつの生育のしくみを知ることで、「なぜ昔の方がたくさん穫れたのか」や「どこが実をつけ、どこがそうでないのか」といった疑問に科学的に迫ることができます。

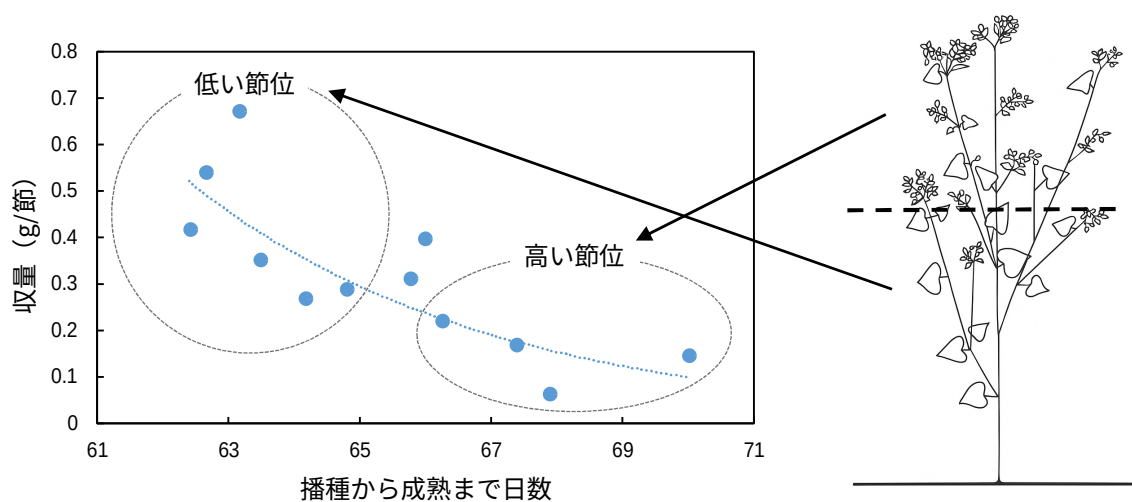


図4 主茎の節位ごとの収量.

※ソバは茎の下の方にある節から順に花が咲き、実ができます。とくに下の節についた実ほど早く熟しやすく、しっかりと実が入って収穫量も多くなる傾向があります。

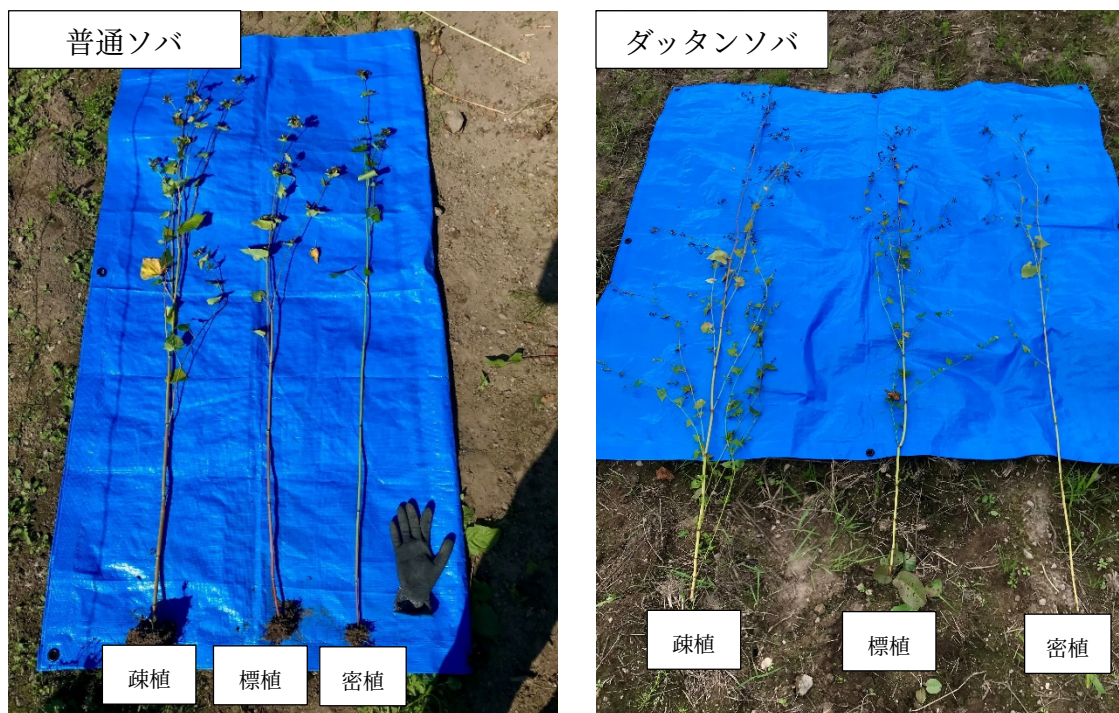


図5 普通ソバ（左）とダッタンソバ（右）の栽植密度に対する分枝可塑性.

※播種量が多すぎると株が混み合い、枝が出にくくなって花の数も減ります。こうした“環境に応じて枝を出す性質”を「分枝の可塑性」と呼び、収量だけでなく粒の熟度や大きさを通じて、製粉歩留まりにも関係すると考えられています。

5-2. 半矮性系統を活用した収量・品質改善

ソバは嗜好性の高い作物であり、数値化が難しい「おいしさ」が何よりも重視されます。特にそば粉の香りや麺にした時の食味は、原料となるソバの栽培段階からすでに差がついています。

東京農業大学では、北海道を舞台に、農研機構育成の半矮性系統を用いた栽培試験に取り組んでいます（図 6）。従来のソバでは、追肥を行うと倒伏しやすくなるため施肥量の調整が困難でしたが、草丈の短い半矮性系統を使うことでこの課題を克服しつつあります。

たとえば、開花期以降に適量の窒素を追肥することで、従来比で収量が最大で約2倍に増加し、同時にタンパク質含量や製麺性の改善も見られました。これは「追肥は倒れるからできない」という常識を覆す成果であり、今後の品種改良や施肥設計の新しい指針となる可能性があります。



図6 半矮性系統（左）と従来品種（右）.

※草丈の低い半矮性系統は倒れにくく、開花期に追肥を行っても安定して育つことから、収量や品質の改善につながる可能性が示されています。

6. おわりに

ソバは、栽培、加工、そして食文化に深く関わる魅力的な作物です。本講演では、その植物としての特性や育て方の工夫、北海道を中心とした生産の現状と課題についてご紹介してきました。良い原料づくりは畑から始まりますが、それを支えるには、生産者だけでなく、実需者やそばを楽しむ消費者とのつながりが欠かせません。多様な立場が連携し、ソバの価値を支えていくことが、今後ますます重要になっていくでしょう。「おいしいそば」は、打ち方や食べ方だけでなく、「どこで、どのように育てられたか」を知ることで、より深く味わうことができます。今回の講演が、ソバという作物への理解と関心を少しでも深めるきっかけとなれば幸いです。

笠島 真也（かさじま しんや）

東京農業大学 生物産業学部 北方圏農学科 准教授

【略歴】

千葉県市原市生まれ。

信州大学大学院総合工学系研究科博士課程修了。博士（農学）。
2009 年より東京農業大学生物産業学部に勤務し、助教を経て
2018 年より現職。2019 年には九州大学大学院で非常勤講師を務
めた。北海道オホーツク地域を拠点に、小麦やソバなどの畑作物
を対象とした安定生産技術の教育・研究に取り組んでいる。特に
小麦の窒素追肥と品種特性の関係、ソバの収量・品質の改善に向
けた技術開発を進めている。



【所属学会等】

日本作物学会、雑穀研究会、国際ソバ学会に所属。

日本作物学会では編集幹事、雑穀研究会では編集長を歴任。

国際ソバ学会は、第 10 回（2007 年・中国）、第 11 回（2010 年・ロシア）、第 13 回
（2016 年・韓国）に参加。

北海道ダッタンソバ生産者協議会の顧問として、普及活動にも協力している。

【著書・受賞等】

著書に『そばの科学』（朝倉書店、2024 年、共著）など。

2019 年 3 月に日本作物学会技術賞を受賞。

蕎麦加工食品の 美味特性（おいしさ）の解析

蕎麦製麺加工の伝統的技法の物性論的解析

龍谷大学農学部食品栄養学科

朝 見 祐 也

おいしさ(美味特性)の

普遍性

と

独自性

の学問的基盤の確立が望まれている

(池田清和, “21世紀の調理学：分子調理学”, 建帛社, 1997)

穀類の美味特性はどういった手法の解析 が進められているのか？

「西成勝紘, 日本レオロジー学会誌, 2003」では、

・A. S. Szczesniakらの研究で、被験者100人について、74種類の食べ物の名前を挙げ、
それに関して想いかべられた言葉を集めて分析した。

・松本仲子らの研究では、卵豆腐、団子、煮豆、練り羊羹など日本独特の食べ物も
入れた調査を行った。

・いずれの調査においても、特に固体状の食べ物においては、テクスチャーが重要
であることが分かった。

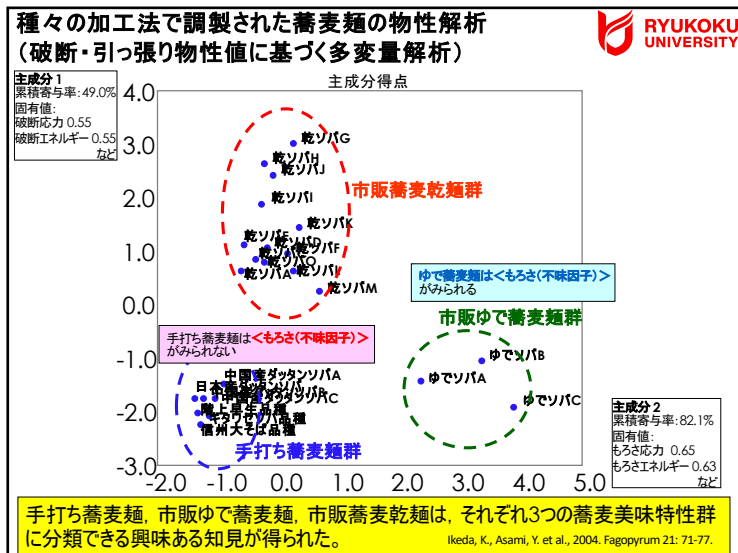
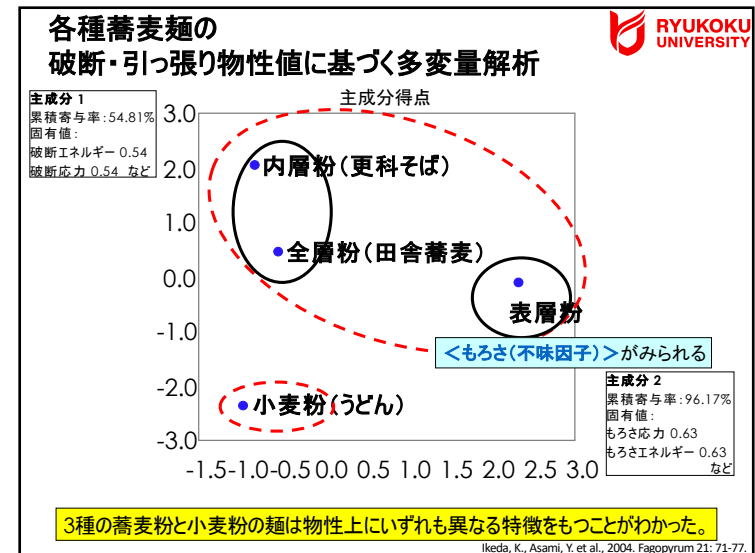
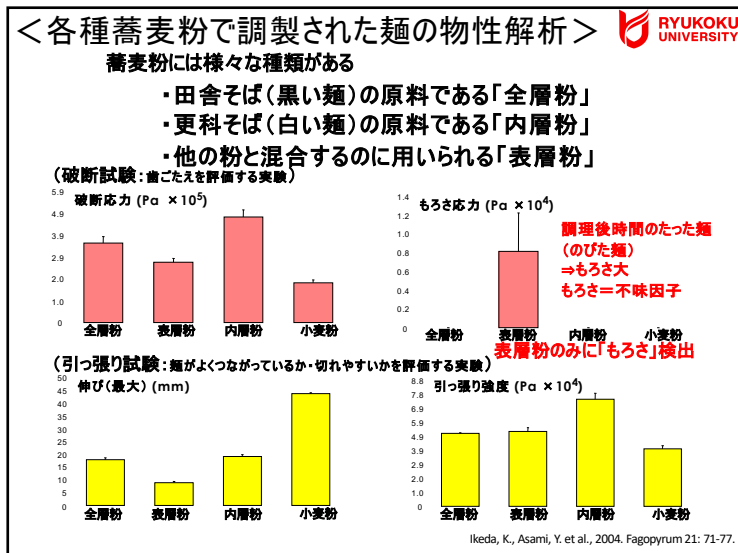
・なかでも、特に米飯、パン、麺類、豆腐など日常多く食べる食物はそれ自体に、
化学的な味の強くないものが多い。これらの食物の美味特性を決めるのは主と
してテクスチャーをはじめとする物理的要因であることは明白である。

と報告している。

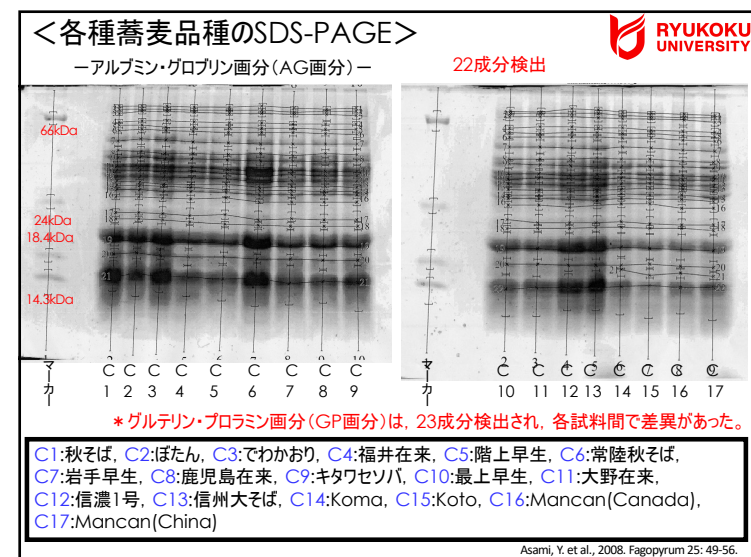
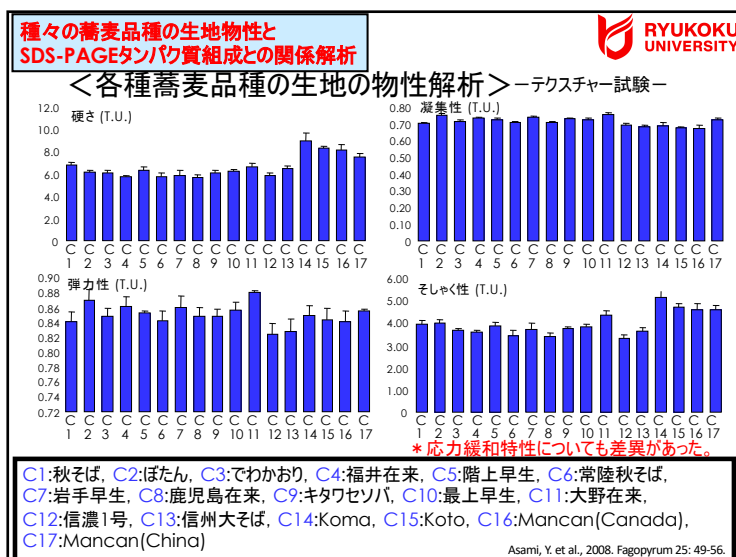
穀類加工食品の美味特性解析は、物性解析を中心
とする研究が進められており、また物性に関与する成分の
解明について解析が進められている。

従って、自身が行っている「穀類伝統食品の美味特性の解析」
についても、『物性解析』を中心として研究を進めている

蕎麦の 全層粉・内層粉・表層粉 の物性の特徴



蕎麦の品種の違い



＜蕎麦生地の物性とSDS-PAGEタンパク質成分との関係＞

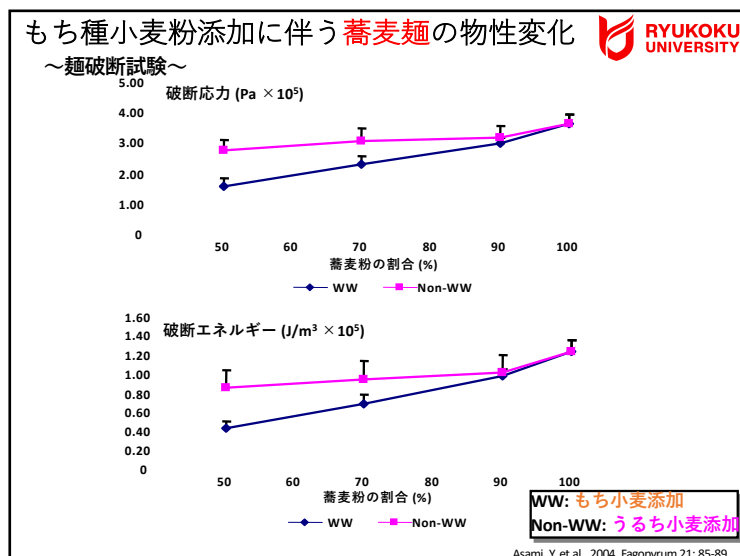
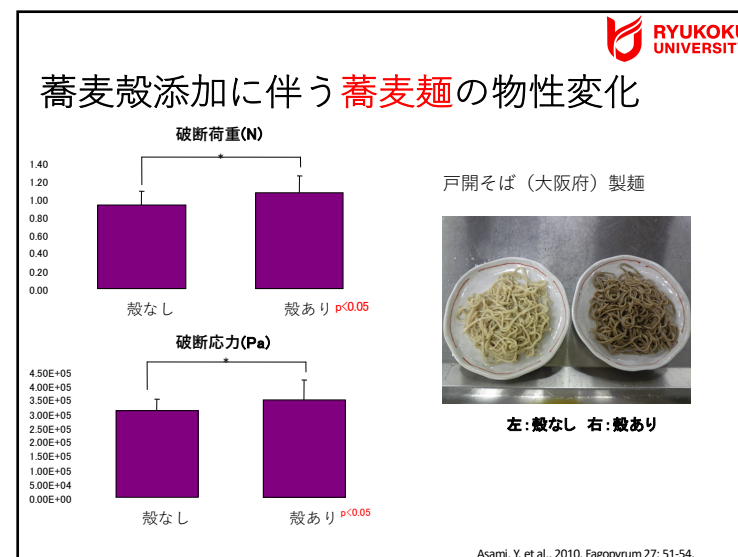
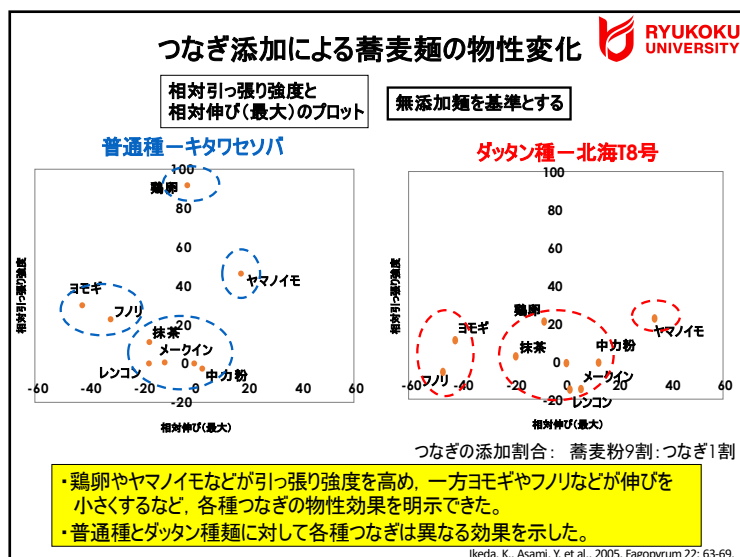
—相関係数—

	硬さ	凝集性	弾力性	そしゃく性	弾性率	粘性率	緩和時間
AG 1	0.245	0.012	0.172	-0.278	0.289	0.286	0.129
AG 2	0.111	-0.356	0.377	0.011	0.164	0.11	-0.329
AG 3	0.094	0.384	0.454	-0.046	0.13	0.073	-0.304
AG 4	0.158	-0.415	-0.521	0.053	0.131	0.046	-0.447
AG 5	-0.124	-0.292	0.574	-0.278	0.017	0.065	-0.415
AG 6	0.501	-0.567	0.559	0.345	0.451	0.467	-0.317
AG 7	-0.372	-0.07	0.338	-0.456	-0.299	0.331	-0.043
AG 8	-0.146	-0.219	0.478	-0.264	-0.054	0.083	-0.138
AG 9	-0.058	0.338	0.477	-0.209	-0.054	0.069	-0.318
AG 10	-0.509	0.043	0.367	-0.579	-0.434	0.457	0.038
AG 11	-0.525	0.054	0.428	-0.469	-0.489	0.474	0.074
AG 12	0.532	-0.031	0.453	-0.636	-0.456	0.506	-0.075
AG 13	-0.109	-0.039	0.268	-0.148	-0.058	0.057	0.008
AG 14	-0.322	-0.405	0.444	0.215	0.232	0.239	0.032
AG 15	-0.509	-0.049	0.422	-0.617	-0.365	0.42	-0.126
AG 16	-0.092	-0.044	0.182	-0.106	-0.135	0.125	0.095
AG 17	0.134	-0.34	0.396	0.022	0.131	0.095	-0.228
AG 18	0.163	-0.468	0.534	0.005	0.205	0.161	-0.3
AG 19	-0.425	-0.081	-0.437	-0.528	-0.368	-0.367	-0.066
AG 20	-0.545	0.273	0.035	-0.521	-0.499	0.488	0.241
AG 21	0.928	-0.661	0.128	0.85	0.859	0.868	-0.301
AG 22	0.333	-0.037	0.396	-0.412	-0.255	0.3	-0.126
GP 1	-0.475	0.218	0.095	-0.47	-0.552	0.548	0.059
GP 2	-0.134	0.148	0.078	-0.086	-0.155	-0.235	-0.126
GP 3	-0.332	0.391	0.258	-0.231	-0.419	-0.394	0.268
GP 4	0.277	-0.033	0.508	-0.507	-0.507	0.089	0.089
GP 5	-0.221	0.361	0.217	-0.122	-0.302	0.268	0.26
GP 6	-0.618	0.418	0.149	-0.553	-0.618	0.595	0.318
GP 7	-0.248	0.244	0.114	-0.191	-0.312	-0.325	0.325
GP 8	-0.643	0.268	0.033	-0.633	-0.639	0.622	0.314
GP 9	-0.099	-0.077	0.099	-0.286	-0.305	-0.305	-0.035
GP 10	-0.449	0.227	0.078	-0.446	-0.408	-0.382	0.244
GP 11	0.069	0.089	0.002	0.108	-0.047	0.01	0.253
GP 12	-0.411	0.141	-0.16	-0.414	-0.453	-0.451	-0.165
GP 13	-0.121	0.173	0.088	-0.079	-0.219	-0.207	0.111
GP 14	-0.627	0.134	-0.225	-0.588	-0.588	0.332	0.332
GP 15	-0.367	0.182	0.022	-0.359	-0.43	-0.43	0.186
GP 16	0.182	-0.178	0.033	0.144	0.111	0.119	-0.014
GP 17	-0.408	-0.016	0.077	-0.431	-0.431	-0.431	0.036
GP 18	0.289	-0.352	0.301	0.192	0.291	0.324	0.051
GP 19	0.195	0.205	0.125	0.125	0.125	0.125	0.125
GP 20	-0.094	-0.032	0.163	-0.125	-0.171	0.155	0.102
GP 21	-0.017	0.049	0.009	-0.005	-0.025	0.018	0.172
GP 22	-0.312	0.212	0.261	-0.216	-0.301	-0.301	-0.165
GP 23	0.612	-0.458	0.261	0.532	0.476	0.497	-0.101

■: P<0.01 ■: P<0.05 □: P>0.05(有意差無し)

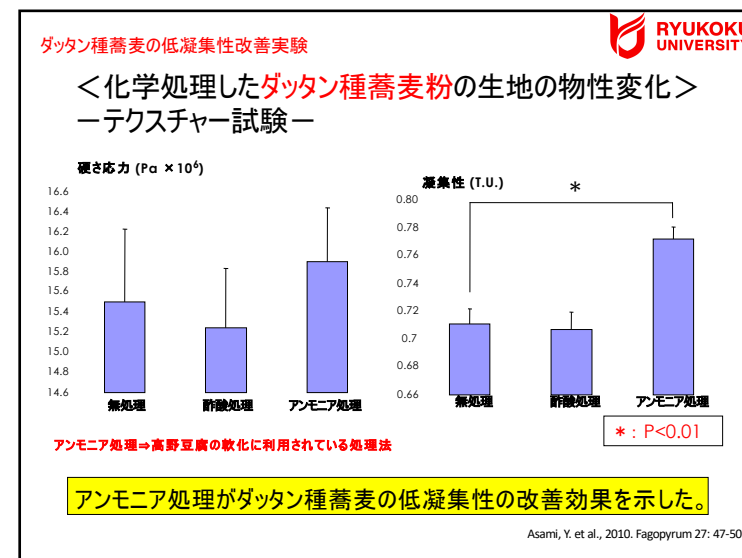
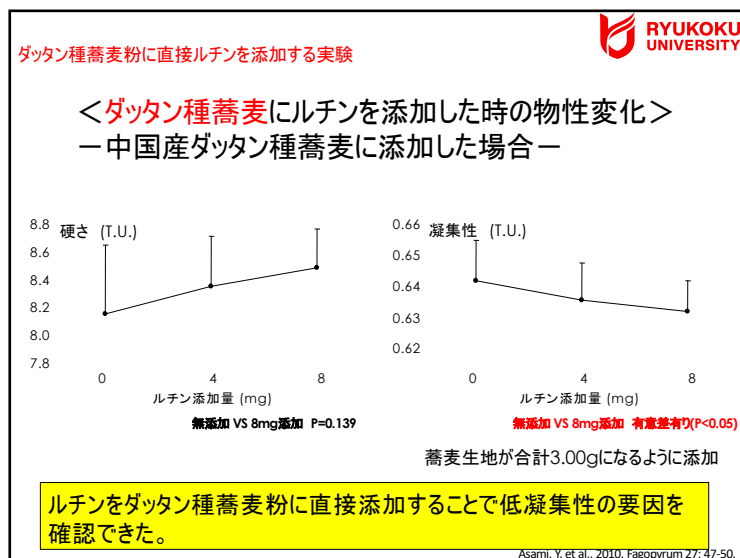
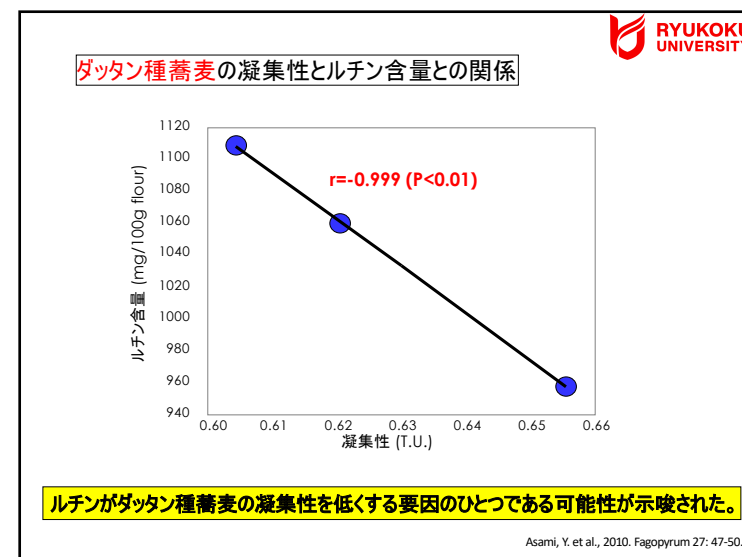
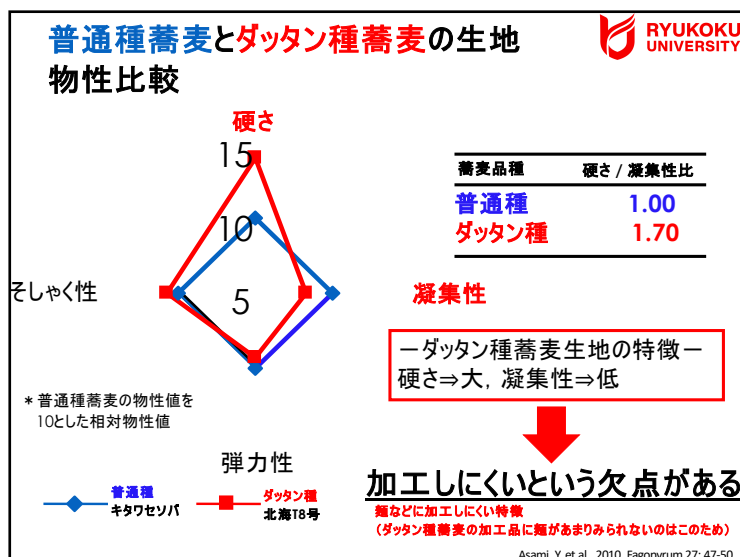
Asami, Y. et al., 2008. Food Science and Technology 25: 49-56.

蕎麦麺のつなぎ等の効果

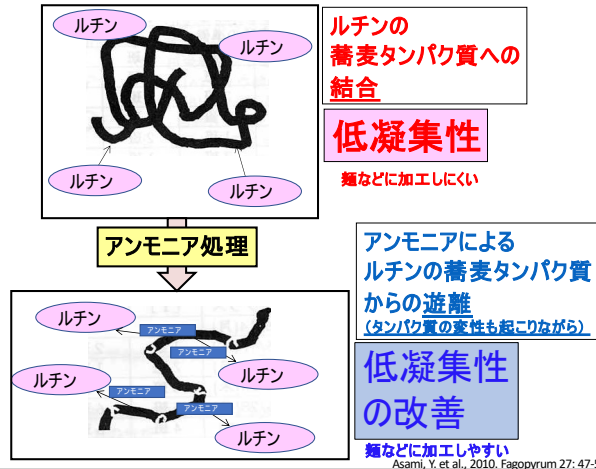


普通種蕎麦とダッタン種蕎麦の違い

RYUKOKU UNIVERSITY

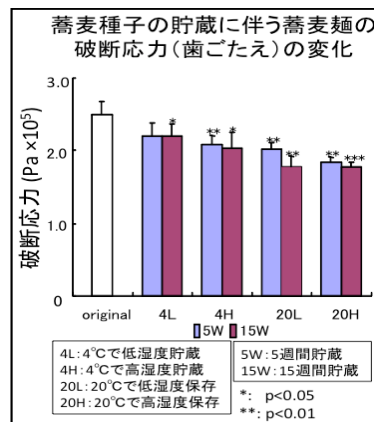


<ダットン種蕎麦の低凝集性の要因> (Speculationとして)



蕎麦麵の「三たて」の科学

『とりたて』の科学



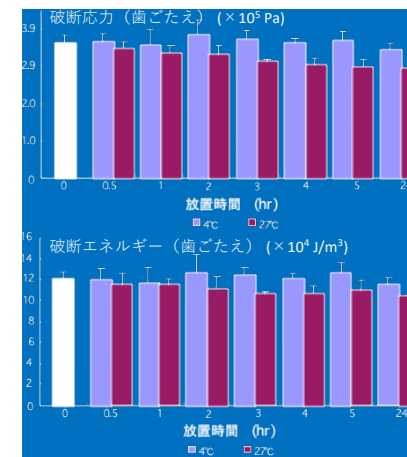
『収穫したて』の蕎麦種子で作った蕎麦麵の歯ごたえがよく、貯蔵していると歯ごたえがなくなっていく

- ・貯蔵期間
- ・貯蔵温度
- ・貯蔵湿度 が重要

貯蔵条件がよくないといけない

Asami, Y. and K. Ikeda, 2005. Fagopyrum 22: 57-62.

『うちたて』の科学

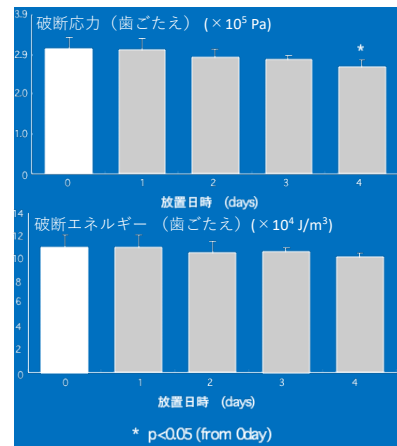


打ちたての蕎麦麵を冷蔵保管していると、1日経っても問題ないが、

室温保管だと、どんどん悪くなってくる

Asami, Y. et al., 2022. Fagopyrum 39: 5-11.

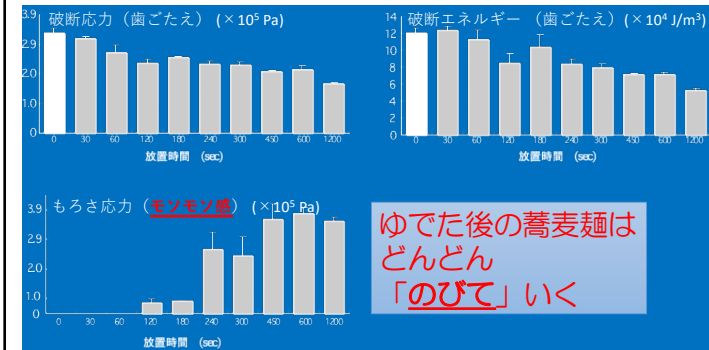
ちなみに「冷蔵保管」でも、



4日おくと悪くなる

Asami, Y. et al., 2022. Fagopyrum 39: 5-11.

『ゆでたて』の科学



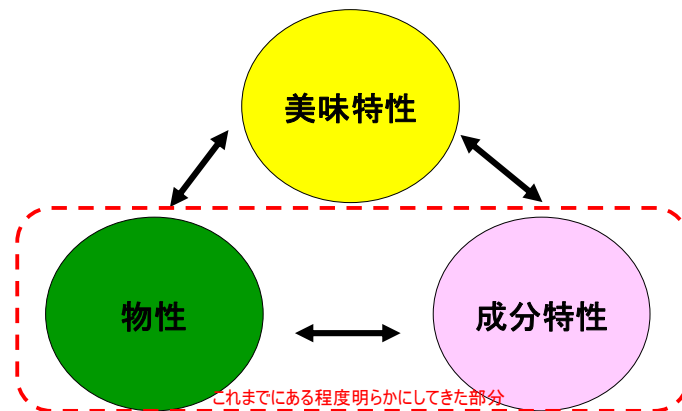
ゆでた後の蕎麦麺は
どんどん
「のびて」いく

120秒後には、もそもそした蕎麦麺になる
⇒ゆでたての蕎麦麺はさっさと食べるのが一番

Asami, Y. et al., 2022. Fagopyrum 39: 5-11.

これまでに 明らかにしてきたこと

これまでに物性や成分を中心に解析してきた。今後は美味特性を明らかにし、「物性」「成分」「美味特性」それぞれの関係を明らかにしていく予定である。



しかし、蕎麦加工食品（特に蕎麦麺）の美味特性は『独自性』が強いので、なかなか解析が難しい・・・

美味な蕎麦加工食品を調製しようとする、蕎麦種子・蕎麦粉の原材料の品質も大事だが、結局は、職人の技術で比較的質の悪い蕎麦粉（古い粉は別として）でも「美味しく（あるいは喫食者の好みのものにできる（蕎麦の美味特性は独自性が強いので））」することができると考える。

職人が上手に最終製品の品質を整えることができている？と感じている。

すなわち、

職人の技術を「解析」することは、『蕎麦の美味特性の独自性に合わせた美味な蕎麦加工食品作り』につながるのではないかと考えている。

本講演の本题

蕎麦製麺加工の伝統的技法 の物性論的解析

<手打ち蕎麦製麺の手順>

手順①：水まわし（加水の作業）



手順②：くくり（生地をしっかりと捏ね、まとめる作業）



手順③：のばし（生地を麺棒で薄くのばす作業）



手順④：包丁（のばした生地を麺切包丁で切る作業）



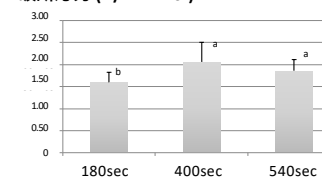
① 水まわし作業の最適時間の解析

（蕎麦打ち職人の疑問）

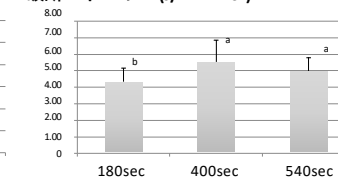
水まわし作業が短い ⇒ 蕎麦粉に水分が十分に行きわたらない

山下氏が「最適」とする水まわし時間を基準として、作業時間の長短で麺の物性はどうか？

破断応力 ($\text{N/m}^2 \times 10^5$)



破断エネルギー ($\text{J/m}^3 \times 10^4$)



a, b: 異なるアルファベット間に有意な差あり ($P < 0.05$)

山下氏が「適切」とする時間（400sec）より、「短」は有意に物性値が低くなり、「長」はあまり変わらないことが分かった。

➡ 短時間の水まわしは適当ではなく、水まわしには最適時がある。

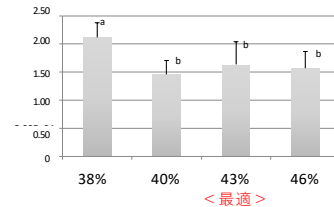
② 蕎麦粉への最適加水率の解析

(蕎麦打ち職人の疑問)

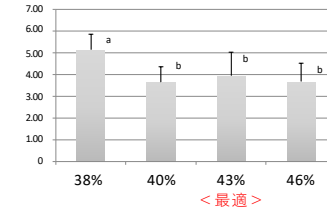
蕎麦粉への加水の多少 ⇒ 蕎麦麺が切れたりする

山下氏が「最適」とする加水率を基準として、加水率の多少で麺の物性はどうか？

破断応力 ($\text{N/m}^2 \times 10^5$)



破断エネルギー ($\text{J/m}^3 \times 10^4$)



a, b: 異なるアルファベット間に有意な差あり ($P < 0.05$).

加水率が少ないと麺が硬く（生煮え）, 「最適」とする加水率の±3%程度では麺の物性はあまり変わらないことが分かった。

➡ 加水率には、少し幅をもった最適値があり、少ない加水率では麺が硬くなる。

Asami, Y. et al., 2016. Fagopyrum 33: 15-20.

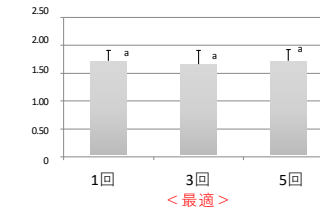
③ 蕎麦粉への最適加水回数の解析

(蕎麦打ち職人の疑問)

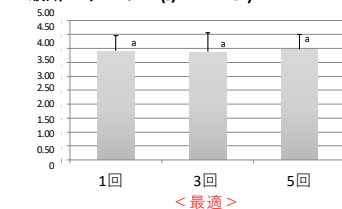
蕎麦打ち時間短縮を目的に加水回数を1回で済ませる職人がある。

加水回数3回を基準として、加水回数の多少で麺の物性はどうか？

破断応力 ($\text{N/m}^2 \times 10^5$)



破断エネルギー ($\text{J/m}^3 \times 10^4$)



a, b: 異なるアルファベット間に有意な差あり ($P < 0.05$).

➡ 加水回数の多少に関係なく麺の物性は変わらないことが分かった。

➡ 加水の回数は、物性値にほとんど影響しない。

Asami, Y. et al., 2016. Fagopyrum 33: 15-20.

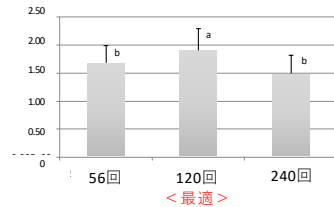
④ 蕎麦生地のお最適混捏回数の解析

(蕎麦打ち職人の疑問)

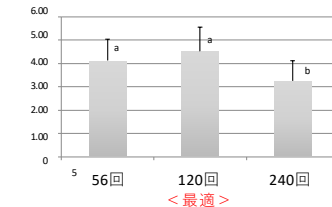
蕎麦生地の混捏回数の多少 ⇒ 蕎麦麺が切れたりする

山下氏が「最適」とする混捏回数を基準として、混捏回数の多少で麺の物性はどうか？

破断応力 ($\text{N/m}^2 \times 10^5$)



破断エネルギー ($\text{J/m}^3 \times 10^4$)



a, b: 異なるアルファベット間に有意な差あり ($P < 0.05$).

「最適」とする混捏回数が「少」および「多」より有意に高い物性値を示すことが分かった。

➡ 蕎麦生地の混捏の回数には、最適値があると推察された。

Asami, Y. et al., 2016. Fagopyrum 33: 15-20.

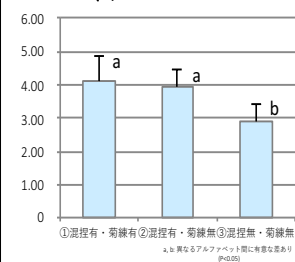
⑤ 蕎麦生地のお混捏操作（菊練り）の解析

(蕎麦打ち職人の疑問)

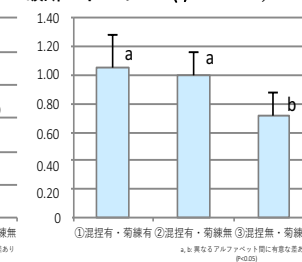
蕎麦生地の「混捏」操作の有無, 「菊練り」操作の有無で麺の物性はどうか？

菊練り操作とは:
生地の空気を抜くために行われる技法

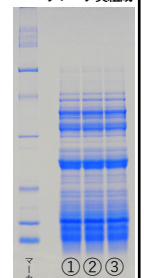
破断応力 ($\text{N/m}^2 \times 10^5$)



破断エネルギー ($\text{J/m}^3 \times 10^5$)



NaCl可溶性
タンパク質組成



- ・①と②で物性値に有意差のないことから, 「菊練り」操作は蕎麦麺物性に影響のないことが分かった。
- ・③の物性値が①②と比べて有意に低いことから, 無混捏は麺物性を低下させることが分かった。
- ・蕎麦の物性に関係のあるNaCl可溶性タンパク質の含量 (data not shown) および組成については, 試料間で差異はなかった。
- ・②および③の製麺の「のばし工程」の際, 生地の端が割れるなど作業が困難であった。「菊練り」操作は, 空気を抜く作業というよりも, 菊練り後の工程 (のばし・包丁) をスムーズにするためのものであると考えられる。

Asami, Y. et al., 2018. Fagopyrum 35: 19-27.

⑥ 粒度の異なる蕎麦粉を用いた製麺技法の解析



(蕎麦打ち職人の疑問)
蕎麦粉の粒度が違うと製麺時の粉への加水量が異なるが、蕎麦粉の粒度によって麺の物性はどうか？

製麺時の蕎麦粉への加水率

	加水率 (%)
細かい	40.76
中間	42.00
粗い	50.00

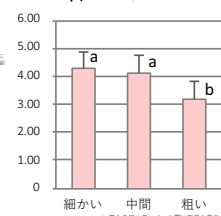
蕎麦粉の吸水率

	吸水率 (%)
細かい	139.2 ± 2.8
中間	143.2 ± 1.4
粗い	192.9 ± 9.4

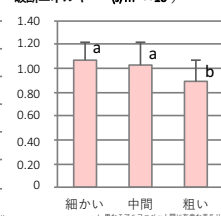
蕎麦粉の平均径

	平均径 (μm)
細かい	108.9 ± 0.4
中間	160.6 ± 0.4
粗い	687.3 ± 0.1

破断応力 (N/m² × 10⁵)



破断エネルギー (J/m² × 10⁵)



蕎麦粉の平均径と
蕎麦粉の吸水力
との関係
 $r = 0.999$ ($p < 0.01$)

蕎麦粉の吸水力と
蕎麦粉への加水率
との関係
 $r = 0.998$ ($p < 0.05$)

蕎麦粉への加水率と
蕎麦麺の物性
との関係

破断応力
 $r = -0.998$ ($p < 0.05$)
破断エネルギー
 $r = -0.998$ ($p < 0.05$)

- ・蕎麦麺は、それぞれ特徴ある物性値を示した。
- ・蕎麦粉の「平均径」と「吸水力」との間には、有意な正の相関関係があった。一方、蕎麦粉の「吸水力」と製麺時の「加水率」との間にも有意な正の相関関係があった。
- ・製麺時の「加水率」と「麺物性」との間には、有意な負の相関関係があった。
- ・蕎麦粉の粒度の違いが製麺時の加水率を変え、その加水率の多少によって麺物性が変化するものと考えられる。

Asami, Y. et al., 2018. Fagopyrum 35: 19-27.

まとめ



蕎麦加工食品（麺）は、
人によって好みバラバラである（独自性が強い）



蕎麦打ち職人の『技術』を科学する
⇒ **職人の技術で好みの蕎麦麺の調製が可能**となる

蕎麦打ち食品の技術解析に併せて、、、
蕎麦に何らかの物質を加えたら、どう物性が変化するのかも併せて解析する必要がある。（何らかの物質（例：塩類）を添加することで蕎麦加工食品の物性をコントロールする）

本日は誠にありがとうございました。

朝見研究室ホームページ

<https://ryukoku-food-service-management.jimdosite.com>



朝見 祐也（あさみ ゆうや） プロフィール

龍谷大学農学部食品栄養学科 教授

（兼任：大学院農学研究科食農科学専攻 教授）

管理栄養士・博士（栄養学）

<専門分野>

給食経営管理論、調理科学

<学歴>

1999 年 3 月 神戸学院大学栄養学部栄養学科 卒業

2001 年 3 月 神戸学院大学大学院栄養学研究科栄養学専攻 修了

<職歴>

2001 年 4 月 京都栄養士専門学校（現 京都栄養医療専門学校） 講師を経て助教授

2008 年 4 月 南九州大学健康栄養学部管理栄養学科 講師を経て准教授

2015 年 4 月 龍谷大学農学部食品栄養学科 講師、准教授を経て教授（現在に至る）

<学会活動>

日本給食経営管理学会 理事・総務部長

日本食生活学会 理事・編集委員・第 67 回大会大会長

日本臨床栄養協会 評議員・編集委員会委員

日本栄養改善学会 評議員

日本栄養学教育学会 代議員

日本栄養・食糧学会 近畿支部参与

国際蕎麦学会 学会誌 Advisory Board

滋賀県栄養士会 監事

<受賞>

2024 年 5 月 滋賀県栄養士会 会長表彰 受賞

2025 年 6 月 食生活研究誌 優秀論文賞 受賞

伝統を守り、新たな手法を探求する

ー二八蕎麦の究極、さらしな生一本にたどりつくまでー

蕎麦庵 根本忠明

1. はじめに

師との出会い

なぜ、さらしな生一本なのか

2. 蕎麦道具へのこだわり

麺棒の製作

エンボスとの出会い

エンボス麺棒の開発

蕎麦道具の紹介

3. 二八蕎麦を極める。さらしな生一本への挑戦

二八さらしなの蕎麦打ち

さらしな生一本への挑戦

4. さらしな蕎麦の創作

日本の四季を楽しむー変わり蕎麦ー

色彩を楽しむーアート蕎麦ー

旨味を味わうーフルーツ蕎麦ー

5. 蕎麦庵の出汁ー水出し抽出の魅力ー

1. はじめに

師との出会い

私が蕎麦打ちを始めたのは1979年頃です。当時私は、珈琲店「アラビカ」を営んでいました。お客様からいただいた蕎麦をきっかけに蕎麦に強く興味を持ち、頻繁に蕎麦を打つようになりました。

蕎麦打ちを初めてほどなくして、「アラビカ」のカウンターに一日に何度も座るお客様が、こう言って帰りました。「お前さん、そんなに蕎麦打ちが好きなら、家に蕎麦屋の爺さんが来るから、お店に寄るように言っておくから・・・」。すると、その次の日に「私に蕎麦のことが聞きたいんですって」とおっしゃって、片倉康雄氏(後に私の師匠になる「友蕎子」)がお店に来てくださいました。実は常連のお客様は、片倉氏の主治医だったのです。

それから片倉氏とのお付き合いが始まり、お宅へ通うようになり、蕎麦打ちは勿論、蕎麦道具作りまで事細かくお話を伺うことが出来ました。

なぜ、さらしな生一本なのか

片倉先生は、「さらしなが打てて二八の完成」とよくおっしゃっていました。私は、この言葉からさらしなを打つことを目標とし、蕎麦打ちの技術の向上を目指し、研鑽を積んでまいりました。

蕎麦道具を作り続けるなかで、エンボスめん棒と出会い、さらしな生一本をお店で提供することができるようになりました。

最近では、さらしなを打つ技術を広めたいとの思いから、さらしな生一本のテキストや動画の製作、大会や検定の開催、さらしな粉に色を付けて楽しむアーティスティックな蕎麦として「アート蕎麦」の創作にも力を注いでいます。

奥深く、楽しく、美味しい。この素晴らしい蕎麦の世界を少しでも多くの皆様に知っていただきたいと思っております。

2. 蕎麦道具へのこだわり

麺棒の製作

師から、『3年手入れをしてから使いなさい』と、めん棒を頂きました。毎日のように磨き、我ながら、素晴らしいめん棒に仕上がったと思います。しかし、「蕎麦祭り」の様な会場で沢山の蕎麦(一日に20~30回)を打つと表面の皮膜は一瞬のうちに剥がれ落ちてしまい、使い物になりませんでした。3年も毎日コツコツ手入れしたのに・・・。



3年手入れをし続けた麺棒

そこで、表面を強くするために、漆を塗ることにしました。表面が守られ、長く使うことが出来る麺棒が出来ました。

そのうち、檜よりもしなやかな材料があれば、生地をピンポイントで延す事が出来るのではないか、と思い、桐材のしなやかさを利用することにしてみました。しかし、桐材はしなやかですが、表面は柔らかすぎ、麺棒には適しませんでした。そこで、桐材の表面を堅く丈夫にするために貝殻を巻き「螺鈿」漆を塗り仕上げてみました。すると、今までで一番、非常に使いやすい麺棒に仕上がったのです。表面は堅く、麺棒自体はしなやかで、手の中で良く転がります。素晴らしい。長い間作り続けてきた麺棒。私の中で納得のいく麺棒が完成しました。これで麺棒作りは止めようと心に決め、毎日の仕事に専念していました。



漆を塗り、装飾を施した完成した麺棒

エンボスとの出会い

ある時、螺鈿の麺棒の作りかけで、貝殻を蒔いて漆で固めただけの、表面に凸凹のある麺棒が一本残っていることに気がついたのです。

この凸凹のある麺棒で蕎麦を打ったら、つゆ絡みの良い蕎麦が出来るのだろうか。そんな思いで、早速、試しに蕎麦を打ってみると、不思議なことに凹凸になるどころか、表面は滑らかでヒビや荒れもない。蕎麦切りにして食べると、いつもの蕎麦と格段に違う。何故……。ここから、この麺棒の不思議を探す旅がはじまったのです。

エンボス麺棒の開発

凹凸のある麺棒（のちの、エンボス麺棒）の不思議について探求している中で、常連のお客様に、この麺棒で蕎麦を延すとどうなると思いますか、と尋ねてみました。『良いに決まっています』という言葉が返ってきたのです。この方は、蕎麦は食べる専門で、蕎麦打ちは未経験の方でした。車の製造メーカーにお勤めの方で、実は、エンボス加工の研究をしている方だったのです。

この車の製造メーカーの会社のエンボス加工をするローラーを見学させて頂き、エンボス加工の効果を学ばせて頂きました。他業種ではありますが、このエンボス加工、学べば学ぶほど効果が絶大ということがわかりました。

この数々の偶然の出会いによって完成させたエンボス麺棒は、特許を出願するまでになりました。



2014 年特許出願 2016 年特許登録



塗り 8 回の工程を経てエンボス麺棒が出来上がる



従来の麺棒を使用



エンボス麺棒を使用

エンボスの効果を発揮するために、麺棒にかける力の理想の角度は90度。以前は猫手などと拘った時期もありましたが、今では、平手で真下に力がかかる様に前後に押しつぶしながら延しています。

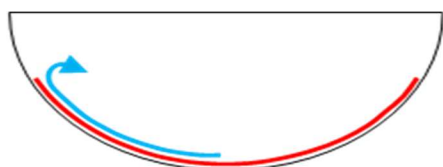
蕎麦道具の紹介

—木鉢—

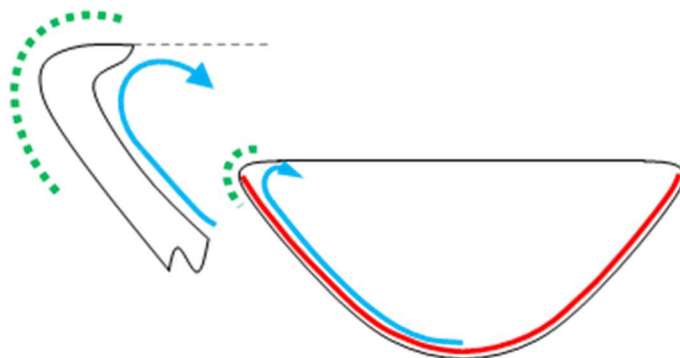
20年以上前、木鉢の製作を始めました。木鉢の製作において、理想の材料を探すのは大変な作業です。なぜ、これだけ木鉢を作り続けてきたのか。それには、理由があるのです。

木鉢は昔から、大きなものが使われてきました。蕎麦粉が鉢の中を広く転がる事で隅々まで水が回ることからです。私は、製作した木鉢を使いながら、より効果的に水回しができる形状を求め、構想を練り、理想の材料が見つかった時に製作をするという過程を繰り返してきました。理想の材料が見つかり、木鉢の製作に取り掛かります。木鉢の形状は材料を削りながら、削った木のくずを蕎麦粉に見立て、水回しの作業をしながら決めます。私は、木鉢から道具の大切さを学びました。木鉢は、私の仕事を手伝ってくれるのです。

以前作った木鉢は大きくても縁に返しがない為、水回しの際に蕎麦粉が外に飛び出てしまうために、
小さな面積での水回ししかできません。



縁に返しを付けた木鉢は、中の面積を最大限に使えます。

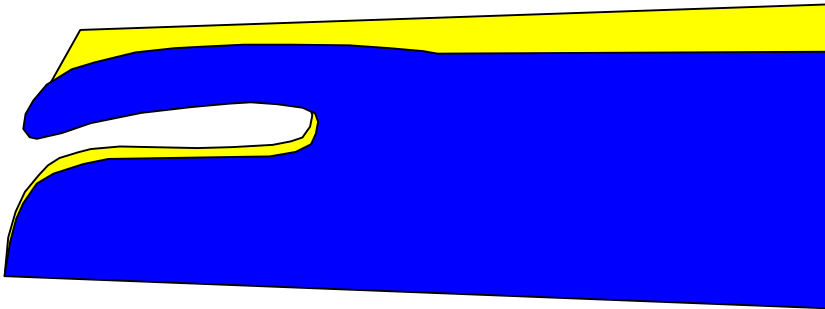


—包丁—

師から、『沢山の包丁加治、刀鍛冶の方々とやり取りをして製作してきたが、理想の蕎麦包丁は出来なかった』と聞かされていました。

私も沢山の鍛冶職人の方々(13人)と包丁の製作を繰り返しましたが、私の求めるものは出来ませんでした。

諦めかけていたときに会った鍛冶職人の方。1つ見本をお願いして1週間も立たないうちに蕎麦切り包丁が出来あがってきました。この職人の方とは20年もの長い間お付き合いをさせて頂き、軽くて強く切れ味もよい、ほんとうに素晴らしい包丁を仕上げて頂きました。



少しずつ改良を重ね、現在は450～500g程度の包丁を使用してます。自由に扱えるよう、従来のものより軽い仕上がりを目指しました。また、柄の角度を下げることで、手首が上を向き、包丁を前に出しやすくなります。また、柄を曲線にすることで、手のひらになじみ、スムーズに包丁を前に送り出すことができます。

下の写真は、送り出し包丁と落とし包丁の断面お比較したものです。送り出し包丁では、切った蕎麦の断面を潰さずに仕上げるすることができます。



送り出し包丁



落とし包丁

—のし板—

のし板は当初、木曾ヒノキ、正桁をべた接ぎの技術にて接ぎ合わせ、オカラで手入れしたものを製作していました。この仕上げには、表面の滑らかさに加え、蕎麦生地裏面の水分を適度に吸収してくれるという利点がありました。しかし、のし板自体が水分を含むことで、打ち始めと打ち終わりや、何度か続けて打った場合、のし板の状態が変わってしまうことが気になっていました。また、長年使用し続けるとカビや汚れが出てきてしまうこともあります。

そこで現在は、エンボス麺棒同様に漆仕上げとしています。エンボス加工を施すことで、延す際に蕎麦の生地がずれないことや、打粉と空気が適度に入るため、生地がのし板にはりつかない等の効果があります。また、漆で仕上げることで、生地の水分を吸わないため、乾燥しにくいという利点もあります。



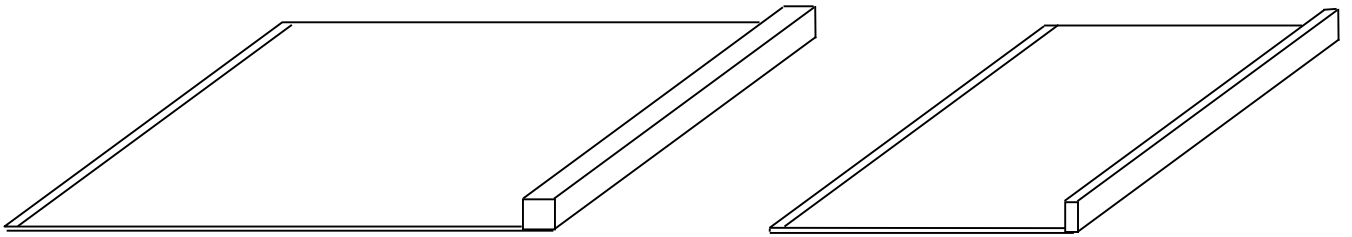
—寄木まな板—

木曾ヒノキの小口が正桁のものを使い、木の繊維がまな板の切り面に向くように何百枚もはぎ合わせたものを製作しています。木の繊維が全て立っている為に包丁を使用しても木を切ることはありません。



—こま板—

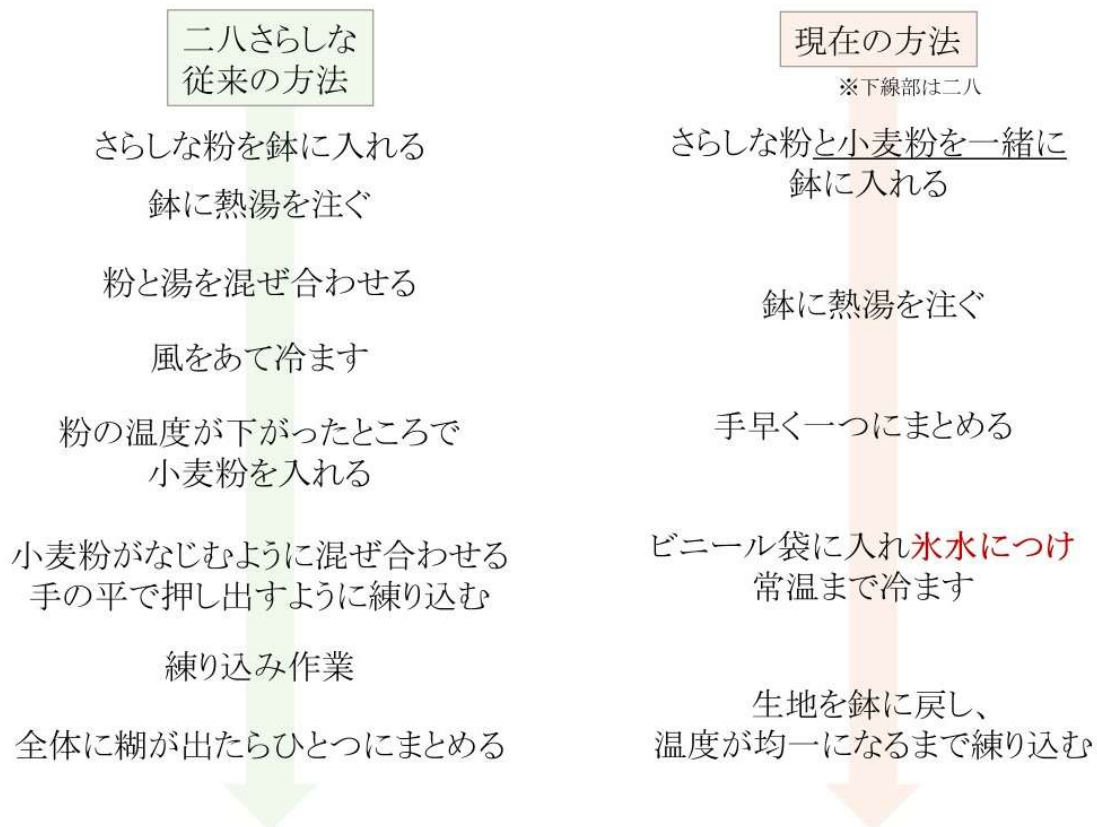
こま板は定規の役割を担います。少ない力で生地をしっかり押さえることができるよう、従来のこま板に比べて幅を狭くし、最小限の面積のものを製作するようになりました。また、こま板に使う材料は枕の部分は堅い木（一位檜、柿、椿、水楡など）を使い、板の部分は柾目の通った杉板を使っています。裏面には「うづくり」をかけることで、空間ができ真っ直ぐに進みやすくなります。



3. 二八蕎麦を極める。さらしな生一本への挑戦

二八さらしなの蕎麦打ち

水回し



従来、つなぎ（小麦粉）に熱湯を注ぐとグルテンの効果を損なうということから、温度が下がった段階で小麦粉を混ぜるという方法で水回しを行なってきましたが、現在は、さらしな粉とつなぎを最初から混ぜ合わせ、それに熱湯を注ぐという方法で水回しを行っています。

さらしな生一本への挑戦

『さらしな(生一本)が打てて二八の完成』

その食べ味は格別で、他の物にはない歯触り、舌触り、喉越しが味わえる。

しかしながら、その蕎麦を打つ技術は並大抵なものではない。

その蕎麦は、蕎麦本来の味、香りを楽しむものではない。

水を飲んだかのような爽やかな感覚を味わうものだ。

太い蕎麦では、その蕎麦の美味しさを楽しむことは出来ない。

『一寸(の幅を)60本に切ることで、

その格別な味を楽しむことができるのだ』

昔から蕎麦職人の間では、さらしな生一本『一寸60本(3.03cmに60本)』の仕事と囁かれてきましたが、そのような仕事は誰も見たことがなく、ましてや店で提供することなどできないと言われてきました。

純白の良いさらしな粉を作るのが大変難しく、高い製粉技術を必要とします。さらに、さらしな粉のでんぷん質には、たんぱく質のような粘りが無いので打つのも難しいのです。

しかし、私はそんなさらしな蕎麦を毎日、お客様に提供することを目標に蕎麦を学んできました。

師からの言葉を聞いてから、さらしな生一本を打ちたいと心の片隅では常々考えてはありましたが、『並大抵なものではない』ことは、蕎麦打ちを続ける中で、とても強く感じていました。しかし、エンボス麺棒と出会えたことは私の考えを大きく

変えてくれました。加えてもうひとつ、さらしな粉のもつ『純白さ』に惹かれたのだと思います。

二八のさらしなではどうしても小麦粉の黄色みが目立ちます。高い製粉技術によって生み出されたさらしな粉の純白はとても美しく、純白のさらしな粉のみで打った蕎麦は、やはり『純白』でとても美しいものです。

また、味わいも魅力のひとつです。一度、さらしな生一本を口に運んでみていただきたいのです。ほんとうに『水を飲んだかのような爽やかさ』を感じることができると思うのです。



白度 98.4



白度 93.4

さらしな粉（御膳粉）の特徴 <片倉康雄 手打ちそばの技術 旭屋出版より>

- ・色が真っ白で、ホシが一つもない
- ・香りがほとんどない
- ・手ざわりがキリキリしている
- ・足（ねばり）がない
- ・製麺時の加水量は、いちばん多い
- ・そばに打っては、口あたりがさわやかで、歯にもろい
- ・食べたあと、胃がもたれない

さらしな生一本蕎麦打ち技術検定

2022 年から、目標とする「一寸 60 本の仕事」を目指した『さらしな生一本蕎麦打ち技術検定』を実施しております。明確な目標値を設定することで、更なる技術の向上につなげていければと考えております。

検定では、さらしな粉（白雪さらし 坂東製粉(株)製を使用）1 k g を打ち、一寸 60 本（0.5 mm 以下／本）となることを最終目標に設定しています。



(参考)厚さ12mm(12 枚たたみ)



(参考)60 本×21=1260本(0.46 mm／本)

<蕎麦通>さらしな生一本蕎麦打ち技術検定 階級設定表

- ・受験料 3,000円（蕎麦教室受講費（材料費込）と兼ねる）
- ・木札購入料 500円（初回のみ）
- ・試験で使用する蕎麦粉は、さらしな粉1 k g（坂東製粉（株）製）とする。

※受験者は必ず6級から順に受験するものとし、飛び級は実施しない。 ※昇級に関する費用は不要。
 ※合格に関わらず、1ヶ月以内の再受験不可。

合格基準	・判定は×・○・○の3段階で実施する。各項目において、設定された基準以上の評価となること。 <×：不可 ○：良 ○：優（－：基準設定なし）> ・なお、各評価段階（第1、第2段階）で判定基準を下回った場合、 又は、 修復不能なダメージとなった場合、以降の項目は審査対象外となる。
------	--

項目		採点基準	判定基準						
			6級	5級	4級	3級	2級	1級	
水廻し		・適切な加水を行っている（加水量、冷却時間等は任意）	－	－	－	－	－	－	
	丸出し	・歪みがなくきれいな円形になっている ・均一な厚みとなっている	－	－	○	○	◎	◎	
四つ出し	2回目 終了時	・（打つ量に対して）1回目、2回目の四つ出しの幅が左右対称に出ている ・均一な厚みとなっている	－	－	○	○	◎	◎	
	終了時	・四つ出しが均一にされている ・均一な厚みとなっている	－	－	○	○	◎	◎	
肉分け		・均一な厚みとなっている	－	－	○	○	◎	◎	
			－	－	×1つまで可	×1つまで可	○1つまで可	◎以外不合格	
本延し	前半（上半分） 終了時	・均一な幅、厚みになっている	○	○	○	○	◎	◎	
		・左右の角、上にヒビが少なく、歪みがない							
		・巻棒に補助糸なく巻くことができる							
		・均一な幅・厚みになっている							
	後半（下半分） 終了時	・左右の角、上にヒビが少なく、歪みがない	○	○	○	○	◎	◎	
		・巻棒に歪みなく巻き付けることができる	○	○	○	○	◎	◎	
終了時	・左右のズレの合計値が基準値以内になっている	6cm以内			4cm以内		2cm以内		
畳み	前半	・延し幅が基準値以内となっている	85～90cm以内			88～90cm以内			
		・3枚が均等にたたまれている（生地が重ならない部分により、3枚が重ならない部分は、終了時の計測で有効サイズに含まない）	○	○	○	○	◎	◎	
	終了時	・規定のサイズを満たしている（有効縦幅）	21～23cm以下			22～23cm以内			
		・規定のサイズを満たしている（有効横幅※1）	500mm以上			520mm以上		540mm以上	
		・全体が均一な厚みになっている	○	○	○	○	◎	◎	
※終了時のサイズ計測は、まな板に生地をのせた段階で実施するものとし、12枚が重なっている部分を有効サイズとして計測する。まな板にのせる際に生地が破損した場合は、修復不能なダメージとなり、以降の項目は審査対象外となる。			ただし、規定のサイズ設定基準を満たさない場合は不合格					◎以外不合格	
切り	前半	・折れ目がつぶれずに切れている	○	○	○	○	◎	◎	
	終了時	・規定の本数以上に切れている※2 有効横幅※1のみ本数を計測する。 （有効横幅以上を切った場合でも、本数にはカウントしない） ・規定の切り幅以下になっている（有効横幅※1÷本数※2）	500本以上	560本以上	650本以上	750本以上	900本以上	1100本以上	
制限時間	丸出し開始から 切り終わりまで	・規定の時間以内に終了している	45分以内		50分以内		55分以内		
片付け		・打ち粉の処理等	－	－	－	－	－	－	
衛生面		・服装等	－	－	－	－	－	－	
評価			ただし、規定のサイズ設定基準を満たさない場合は不合格					◎以外不合格	



さらしな生一本の技術をまとめたテキスト



さらしな生一本の技術をまとめた動画

4. さらしな蕎麦の創作

日本の四季を楽しむー変わり蕎麦ー

日本には四季があります。変わり蕎麦では、この四季を見て、味わうことができます。春には、『蓬』や『桜』、夏には『山椒』や『大葉』、秋の『菊』、冬の『ゆず』。季節の魅力を蕎麦に取り入れることができる『変わり蕎麦』もまた、さらしなを打つことの楽しみのひとつです。



菊切り



よもぎ切り

色彩を楽しむーアート蕎麦ー

『アート蕎麦』とは

あるイベントで四色にした蕎麦を打った時、子供たちを含めて、たくさんの人が集まってくれました。

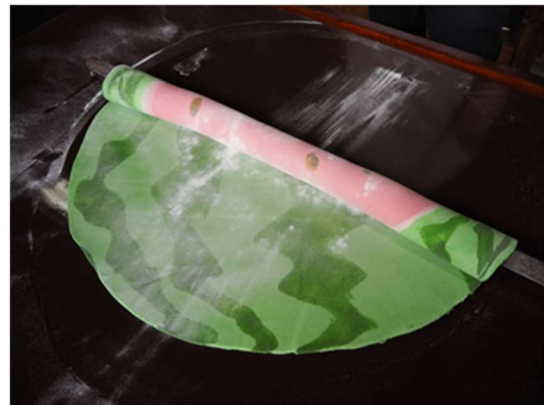
『その蕎麦食べたい』 『こんな蕎麦を打ってみたい』

普段、蕎麦に興味を持っていなかったであろう方々からそんな言葉を言っていただけなのです。今まで蕎麦に縁のなかった方々にも興味を持ってほしい。蕎麦を楽しんでほしい。そんな気持ちを持っていた私の『アート蕎麦』を思いつく大きなヒントとなりました。

近年は、アートという言葉が町にあふれていて、アートに触れる機会が高まっていると感じます。加えて、蕎麦遊庵は、縁結びの神様として有名な織姫神社境内にあるため、縁結び蕎麦(昼夜蕎麦)を長く提供してきました。そのため、蕎麦に色を付け

るということに抵抗がありませんでした。このことが、さらに『アート蕎麦』に結びついたのだと思います。

ここで、『アート蕎麦』において、お伝えしたいのは、並み蕎麦に色を付けたり香りを付けたのでは、お互いを邪魔してしまい色や香りが生かせないということです。やはりさらしなであることが大切なのです。さらしなが打てることにより蕎麦の世界が大きく広がります。



縁結び蕎麦

『アート蕎麦』を食す

アート蕎麦を楽しむにはデザイン性だけでなく、いかに美味しく食すかも重要だと考えます。蕎麦は食す物。綺麗なだけでなく、見て楽しく、食べて美味しい蕎麦。日本の四季のような美しさを蕎麦の中に取り入れ、和文化に根差した美しい作品を発信して行ければと思います。



トマト&大葉のソース

旨味を味わうーフルーツ蕎麦ー

最近では、素材の旨味をまるごと味わえる蕎麦として『フルーツ蕎麦』を考案し、新たな蕎麦打ちを楽しんでいます。旬の食材（例 トマト、キウイ、いちご など）をミキサー等ですりつぶし、液状にしたものを熱し、さらしな蕎麦の熱湯の代わりに使用する無加水蕎麦です。フルーツ蕎麦は、どんな食材を使ってもそれぞれの色や味があり、食べ方も含めて自由に楽しむことが大切だと考えています。



様々な蕎麦を通して、今まで蕎麦をあまり食べる事がなかった方々や蕎麦を打つ事に興味がなかった方々にも関心をもって頂くきっかけになれば幸いです。

5. 蕎遊庵の出汁ー水出し抽出の魅力

蕎遊庵で提供しているそばつゆのレシピを紹介させていただきます。

材料・分量（そばつゆ 約19ℓ）

- ・枕崎産本枯れ鰹節 2kg
- ・根昆布 150g

〔北海道礼文島香深浜 天然利尻昆布一等検蔵圃根昆布 2022年収穫
奥井海生堂（福井県敦賀市）〕

- ・かえし※ 6ℓ

※かえしの材料・分量、工程

- ・醤油 36ℓ 〔はつかり醤油 松本醤油商店（埼玉県川越市）〕
- ・みりん 9ℓ 〔三河味醂（愛知県碧南市）〕
- ・グラニュー糖 10kg

- ① みりんは煮きりアルコールを飛ばす。
- ② 醤油5ℓにグラニュー糖10kgを入れ火にかけ溶かす。
- ③ ①・②を合わせ、残りの醤油を入れる。

工程

- ① 削り立ての鰹節を容器（ペットボトルを使用）に圧縮しながら詰め、水出しのアイスコーヒーと同様の要領で水を容器の上から時間をかけてゆっくりと垂らし、出汁を抽出する。（16ℓ）
- ② ①を火にかけ、12ℓまで煮詰める。
- ③ 昆布は水に一晩つけ（150gに対して水1.5ℓ使用）、60度で1時間湯煎にかける。
- ④ かえし6ℓ、②の鰹節の出汁、③の昆布の出汁を合わせ、火にかける。
- ⑤ 沸騰したら昆布を取出し、赤く焼いた火箸をつゆに入れてつゆを焼き完成。



だしの取り方、つゆをつくる上で大切にしていること

I. 鰹節のだし

臭みのない透き通った出汁を抽出するため、水出しでだしを抽出しています。

「生臭みや渋味が少ないのが水出しの特徴である」ということが水だしの研究からわかっていること※¹、また、私自身の経験（喫茶店での水出し珈琲の抽出方法）からヒントを経て、現在のオリジナルの水出し抽出の方法に辿り着きました。

[参考※1 だしの基本と日本料理]

II. 昆布のだし

うまみの研究により、沸騰直前の熱い湯よりも、「ぬるま湯より少し熱い程度」の60度で1時間かけてゆっくりと煮出すことにより、昆布だしのおいしさが十全に楽しめることがわかっている※²ことから、温度管理をとても大切にしています。

[参考※2 奥井海生堂 だしコラム]

Ⅲ. 火箸（鉄の箸を焼いたもの）>

昔は魚の臭みを消す方法として使われていましたが、蕎麦庵では、醤油が焦げた香りを汁に入れるために使っています。

鰹節



昆布



火箸



「さらしな生一本蕎麦打ち動画解説」

蕎麦庵 根本忠明

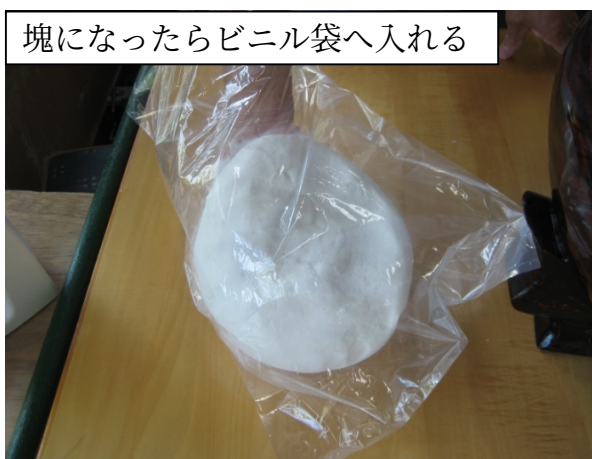
さらしな生一本のそば打ち方法

・さらしな粉（坂東製粉）

（さらしな粉 1 2 0 0 g の分量で説明）

1. さらしな粉 1 2 0 0 g を木鉢に入れる。
2. 粉重量の 3 6 % である 4 3 2 g の熱湯を粉の上に注ぐ。
全体の水分量は、7 2 0 g (粉の 60%) その内 6 0 % が熱湯(432g) 残りは水(288g)
3. 熱湯を注いだ直後、水 2 8 8 g をさらに粉の上に注ぐ。
4. 練り込む動作は一切不要で、とにかく手早くひとつにまとめる。
5. かたまりをラップで包み、常温になるまで冷ます。
6. 常温になったところでラップから取出し、菊練りを行う。
7. あとは通常のそば打ちと同様に延して切る。

茹で上がった食感が硬いので、できるだけ薄く、細くする必要があります。



めん棒を小刻みに動かすこと
で生地表面のひびを防止する



生地表面の状態



四つ出し（1回目）



四つ出し（2回目）



四つ出し（3回目）
生地はもろいのでやさしく扱う



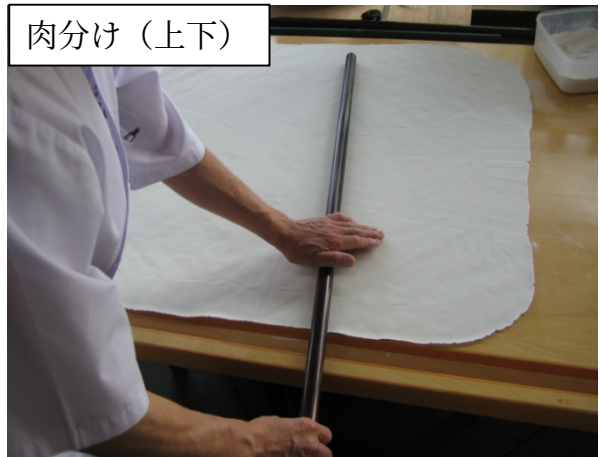
四つ出し完了（4回目）

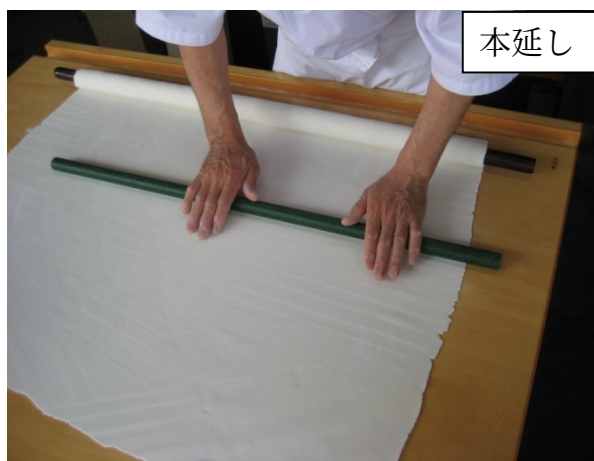


肉分け（左右）

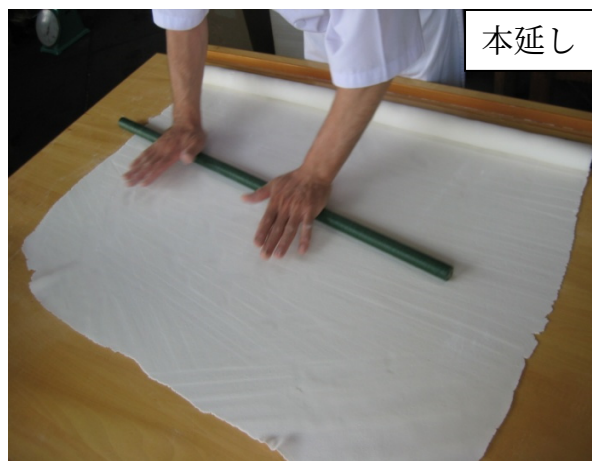


肉分け（上下）

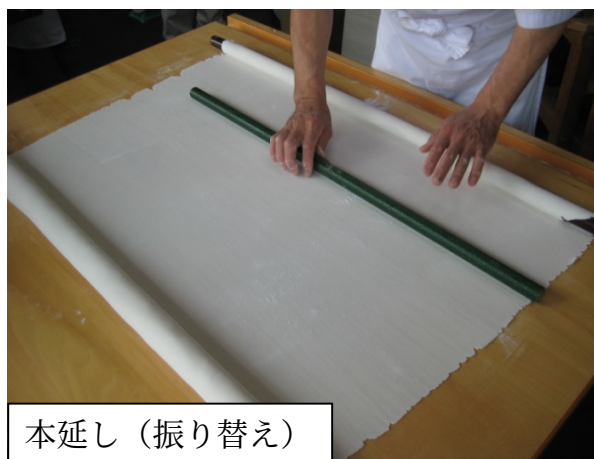




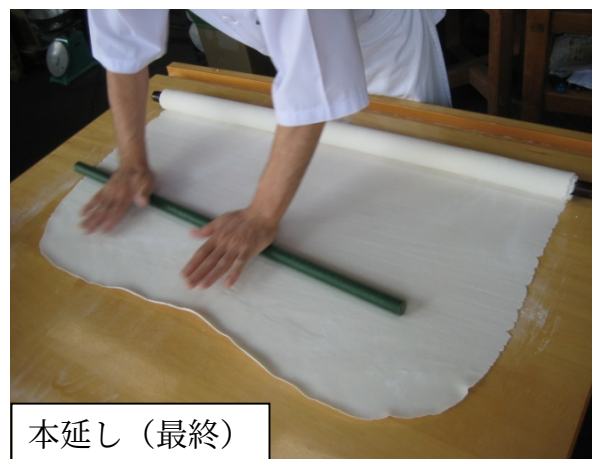
本延し



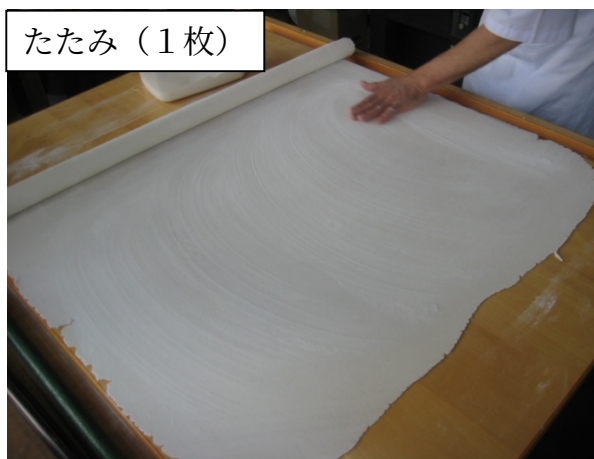
本延し



本延し（振り替え）



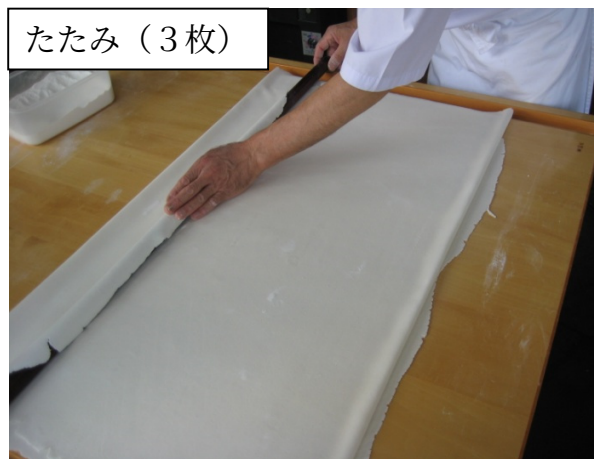
本延し（最終）



たたみ（1枚）



たたみ（2枚）



たたみ（3枚）



たたみ（6枚）

たたみ (6枚)



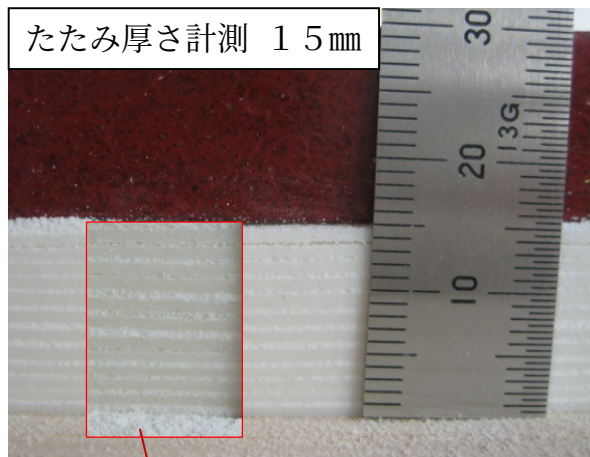
たたみ (12枚)



たたみ 完了



たたみ厚さ計測 15mm



さらしな二八とのめん色の比較

完 成



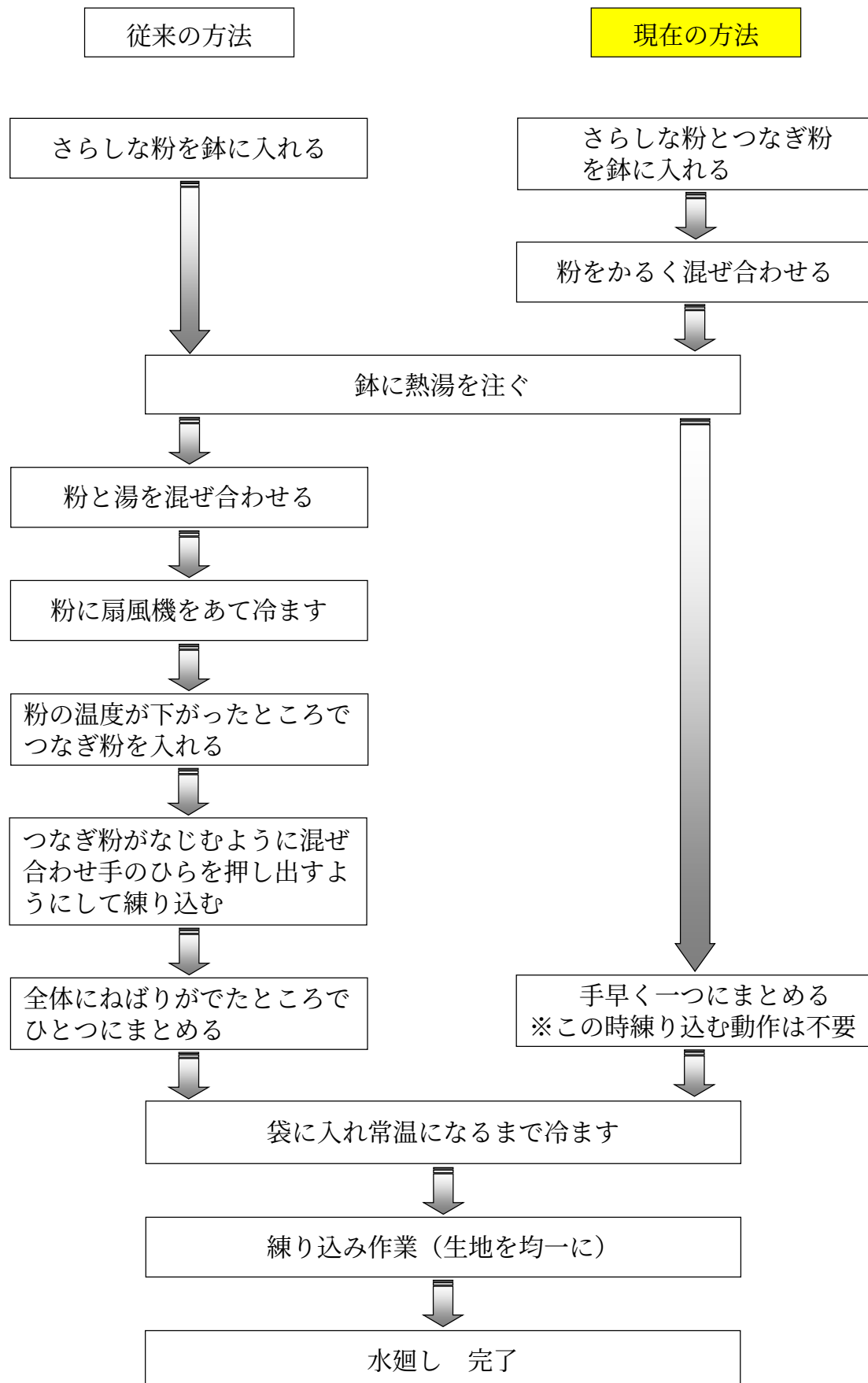
粉の色の違い



さらしな粉

つなぎ粉(そば粉ではありません)

さらしな二八の水廻しの変化





従来、つなぎ（小麦粉）と熱湯の相性が悪いということから、温度が下がった段階で小麦粉を混ぜるという方法で水廻しを行なってきたが、現在は、さらしな粉とつなぎを最初から混ぜ合わせ、それに熱湯を注ぐという方法で水廻しを行なっている。この方法のほうが、生地がしっかりする。また、食感も格段に良い。これは、小麦粉のでんぷん質が熱湯と反応し糊化することにより、より生地の強度が増したものと考えられる。

小麦粉のでんぷんで作った糊は、^{しょうふのり}生麩糊といって経師屋さんが用いる糊のようです。

根本忠明 蕎遊庵店主

蕎遊庵（栃木県足利市西宮町2549）

平成14年5月 手打ち蕎麦打ち教室開講

平成19年7月 蕎遊庵開店

主な経歴

1977	珈琲店『アラビカ』開店
1979	蕎麦打ちを始める
1991	師との出会い
2002	『蕎遊庵』手打ち蕎麦教室を始める
2007	『蕎遊庵』開店
2009	『第1回 足利で蕎麦を語るフォーラム』開催 ※第16回まで開催。
2011	第11回日本一のそばを楽しむ会 講演『蕎麦に魅せられた人生』・蕎麦打ち実演
2012	『第1回 さらしな蕎麦打ち技術選手権』開催 ※2022年から『新・さらしな蕎麦打ち技術選手権』としてさらしな生一本部門を新たに開設。第12回まで開催。
2013	凸凹のめん棒の不思議を発見
2014	特許出願 第7回千葉蕎麦大学講座 講演『蕎麦道具を知る プロのそば打ちに学ぶ』 さらしな生一本と二八そば実演（エンボス麺棒によるそば打ち実演）
2015	第15回日本一のそばを楽しむ会講演・実演 第28回手打ちそばアカデミーinさいたま 講演『そば打ち技術とそば打ち道具 エンボス加工麺棒とは』 蕎麦打ちの実演
2016	特許登録＜特許 第5880984号＞ 千曲川マルシェ×さらしなの里そば祭り [蕎麦打ち実演・講演]
2017	千曲川マルシェ×さらしなの里そば祭り [さらしな蕎麦実演・講演]
2018	日本一のそばを楽しむ会 [さらしな生一本・アート蕎麦・実演] 千曲川マルシェ×さらしなの里そば祭り [さらしな蕎麦実演・講演]
2019	ソバリエ新年会 [アート蕎麦実演・試食] 『第1回 アート蕎麦打ちコンテスト』開催 ※第2回まで開催
2022	『さらしな生一本技術検定』開始

ー千葉県そば大学講座で行ったテーマー覧ー

○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 鵜飼良平氏
- 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：鵜の会 荒井正憲氏
- 第4講 講評：藪蕎麦当主 鵜飼良平氏

○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 岸間健食氏

○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：蕎麦遊庵 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：蕎麦遊庵 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ショック一気加水：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

○第15回講座カリキュラム

第1講 めんの起源 ヘレニズムより誕生：世界そば研究科 稲澤敏行氏

第2講 忍者食になったそば：信州大学名誉教授 井上直人氏

第3講 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

○第16回講座カリキュラム

第1講 ソバの品種について：国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構 森下敏和氏

第2講 曼荼羅蕎麦とは何か：信州大学名誉教授 井上直人氏

第3講 曼荼羅蕎麦を打つ：全麵協蕎士 原 秀夫氏

第4講 若手そば打ちに学ぶ：信州伊奈そば研究会 下平彩楓氏

○第17回講座カリキュラム

第1講 戦前に手打ちそばは絶滅したか？「そばうどん」バックナンバーから探るそばの歴史：
芝田書店 高松幸治氏

第2講 そば麵探訪一行者・賢者・忍者—：信州大学名誉教授 井上直人氏

第3講 熟練の華麗なるそば打ちの妙技その1：全麵協6段位 仲山 徹氏

第4講 熟練の華麗なるそば打ちの妙技その2：全麵協6段位 横田節子氏

第18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	○	笠島	真也	北海道	網走市	東京農業大学農学部
講師	○	朝見	祐也	滋賀県	大津市	龍谷大学農学部
講師	○	根本	忠明	栃木県	足利市	蕎遊庵当主
特別顧問		臼井	正一	千葉県	千葉市美浜区	参議院議員
名誉顧問	○	長谷川	理成	千葉県	茂原市	元 千葉県農業大学校
ご来賓		日秋	俊彦	千葉県	習志野市	日本大学教授
ご来賓		岡田	昌樹	千葉県	習志野市	日本大学教授
ご来賓		中谷	信一	富山県	南砺市	(一社)全麵協理事長
ご来賓		阿部	成男	埼玉県	さいたま市	(NPO)そばネットジャパン
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		稲澤	敏行	東京都	北区	高遠蕎麦博物館学芸員
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	弘敏	千葉県	船橋市	千葉県そば推進協議会理事長
特任研究員	○	仲山	徹	茨城県	笠間市	いばらき蕎麦の会
特任研究員	○	ほし	ひかる	東京都	文京区	(NPO)江戸ソバリエ
特任研究員	○	横田	節子	東京都	中央区	日本橋そばの会
1		中島	浩雄	東京都	江戸川区	江戸流手打ち蕎麦 鵜蕎麦の会
2		千田	本彦	東京都	世田谷区	蕎麦喰地蔵尊蕎麦打ち会
3		小林	孝雄	茨城県	牛久市	無
4		森田	操	栃木県	栃木市	柏木のうまえ蕎麦を食べる会
5		石田	紀雄	神奈川県	横浜市	蕎恭の会
6		鳴戸	浩	京都府	京都市右京区	祇園蕎麦塾(西日本支部)
7		星崎	輝夫	千葉県	我孫子市	将門そば道場
8		渡部	吉実	千葉県	八街市	八十三そば倶楽部
9		高根沢	賢二	群馬県	館林市	彩蕎一門会
10		藏本	まり子	千葉県	市原市	千葉県そば推進協議会
11		浅倉	捷義	千葉県	市原市	平井そばの会
12		鈴木	操	茨城県	古河市	せいち庵そば打ち倶楽部
13		長澤	一記	千葉県	印西市	手打ちそば研究会
14		大久保	慈泉	茨城県	つくば市	日本蕎麦保存会 江戸ソバリエ
15		飯塚	利茂	千葉県	千葉市緑区	誉田そば打ち同好会
16		上田	智雄	神奈川県	横浜市	そば同好会

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
17		金綱	哲	千葉県	茂原市	リソルの森蕎麦打ち倶楽部
18		大木	孝男	千葉県	成田市	八十三そば倶楽部
19		石井	昭一朗	千葉県	千葉市稲毛区	四街道桜ヶ丘手打ちそばの会
20	○	中野	克彦	富山県	射水市	高志の国 ソバリエ会
21	○	遠藤	尚	千葉県	千葉市花見川区	掬水蕎麦遊会
22	○	小川	義雄	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
23		難波	弘子	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
24		大屋	幸一	千葉県	いすみ市	夷隅の里 手打ちそばの会
25		渡邊	浩一	静岡県	富士市	無
26	○	山崎	憲	千葉県	佐倉市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
27	○	加藤	明男	千葉県	千葉市若葉区	千葉在来普及協議会
28	○	荒川	國雄	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
29	○	山崎	章	千葉県	四街道市	旭そばの会
30		小山	和広	埼玉県	越谷市	しらこぼと蕎麦打ち会
31		奥井	孝一	埼玉県	戸田市	江戸ソバリエ協会
32		加藤	治弘	千葉県	匝瑳市	匝瑳そばの会
33		宮澤	慶	群馬県	高崎市	蕎遊庵 蕎麦教室
34		新寄	照幸	埼玉県	所沢市	常路麺打ち愛好会
35		濱田	宗俊	千葉県	四街道市	みそらそばの会
36		矢元	まち子	北海道	伊達市	伊達手打ちそばの会
37		大日向	昭	千葉県	船橋市	高根台そば道楽
38	○	勝山	富江	千葉県	四街道市	旭そばの会
39		奥村	祐子	埼玉県	東松山市	NPO法人 熊谷そば打ち会
40		田村	加代子	茨城県	古河市	せいち庵そば打ち倶楽部
41		大塚	康治	千葉県	千葉市花見川区	下総手打ちそばの会
42	○	島崎	朝美	千葉県	茂原市	千葉県そば推進協議会
43	○	大浦	明	千葉県	千葉市花見川区	掬水蕎麦遊会
44	○	大川	和久	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
45	○	伊東	ひろ子	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
46		頼成	豊	千葉県	市原市	掬水蕎麦遊会
47		福野	滋樹	千葉県	印西市	将門そば道場
48		本橋	修二	茨城県	つくば市	つくば蕎麦愛好会
49	○	澤田	眞	東京都	杉並区	もみの郷そば打ち倶楽部
50		川鍋	敏雄	茨城県	古河市	無

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
51		能勢	順一	千葉県	千葉市緑区	茂原手打ち蕎麦の会
52		栗原	孝子	千葉県	柏市	江戸流手打ちそば 二八の会
53		小島	末夫	東京都	世田谷区	江戸ソバリエ協会
54		松本	行雄	千葉県	千葉市稲毛区	江戸流手打ち蕎麦 轟そばの会
55		田中	悦朗	千葉県	船橋市	下総手打ちそばの会
56		土屋	照雄	千葉県	千葉市稲毛区	雷門そば倶楽部
57	○	美甘	真吾	茨城県	つくば市	無
58		有田	真由美	千葉県	千葉市花見川区	下総手打ちそばの会
59		新船	文雄	千葉県	山武市	山武手打ちそばの会
60		中里	紘	千葉県	八街市	八十三そば倶楽部
61		臼井	茂	千葉県	千葉市美浜区	久翠そばの会
62	○	高橋	久江	千葉県	千葉市若葉区	久翠そばの会
63		三上	隆美	千葉県	鎌ヶ谷市	大広そば道場
64		鈴木	純子	千葉県	佐倉市	さくら蕎麦の会
65		堀井	一名	千葉県	千葉市緑区	あすみが丘蕎麦愛好会
66		宮永	保雄	茨城県	取手市	つくば蕎麦愛好会
67	○	掛札	久美子	茨城県	常陸太田市	いばらき蕎麦の会
68		中村	瑛秀	千葉県	長生郡	千葉愛蕎会
69		小林	勇	千葉県	四街道市	四街道火曜そばの会
70		大方	謙二	千葉県	茂原市	千葉県そば推進協議会
71	○	栢沼	友彦	千葉県	千葉市稲毛区	千葉愛蕎会
72		佐藤	美智子	千葉県	千葉市若葉区	掬水蕎麦遊会
73		小笠原	義博	千葉県	千葉市花見川区	掬水蕎麦遊会
74		室橋	進	千葉県	千葉市中央区	掬水蕎麦遊会
75		八島	市雄	千葉県	市原市	千葉手打ちそばの会
76		大網	友学	千葉県	市原市	千葉手打ちそばの会
77		吹野	忠勝	千葉県	千葉市稲毛区	千葉県そば推進協議会
78		河西	徹	千葉県	船橋市	大広そば道場
79		中村	俊一	埼玉県	久喜市	久喜そば倶楽部
80	○	栗原	幸子	千葉県	四街道市	四街道火曜そばの会
81		大森	道正	千葉県	四街道市	みそらそばの会
82		田村	良一	千葉県	千葉市稲毛区	千葉県そば推進協議会
83	○	宮本	学	東京都	目黒区	江戸ソバリエ
84		若狭	正伸	千葉県	佐倉市	掬水蕎麦遊会

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
85	○	高橋	文雄	神奈川県	藤沢市	江戸ソバリエ協会
86		佐藤	幸子	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
87		中島	努	千葉県	柏市	あけぼの蕎麦の会
88	○	なおい	たかよ			
89		大木	禎子	千葉県	市原市	そば結いの会
90		長島	寿子	千葉県	市川市	柏井そばを楽しむ会
91	○	和田	利美	千葉県	四街道市	掬水蕎麦遊会
92		溝口	憲司	千葉県	四街道市	四街道火曜そばの会
93		佐久間	誠	千葉県	千葉市稲毛区	千代田一七そばの会
94		宮崎	五久夫	千葉県	千葉市稲毛区	千葉県そば推進協議会
95		田中	明	栃木県	鹿沼市	みや麺友会
96		関	良康	埼玉県	熊谷市	NPO法人熊谷蕎麦打ち会
97	○	柴山	久雄	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
98		高久	隆	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
99	○	徳永	由貴夫	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
100		尾崎	一夫	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
101		渡邊	好彦	千葉県	千葉市若葉区	四街道桜ヶ丘手打ちそばの会
102		河野	芙美子	千葉県	八街市	手打ち蕎麦遊心会
103		巻木	松男	千葉県	八街市	手打ち蕎麦みやび
104		竹沢	みや子	千葉県	千葉市中央区	手打ち蕎麦みやび
105		加茂	由子	宮城県	柴田郡	青葉手打ちそば教室
106		荻原	利博	千葉県	柏市	手賀沼そば打ち倶楽部
107		江波戸	八重子	千葉県	匝瑳市	匝瑳そばの会
報道		坂巻	洋一	千葉県	千葉市中央区	千葉日報社
報道		渡邊	賢治郎	東京都	中央区	リベラルタイム出版社
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
展示	○	藤田	友美	千葉県	山武市	(株)千葉穀物

受講料未納者を除く

令和7年07月10日現在

せん
千葉市「千」ブランド認定商品
千年先へ伝えたい
まぼろしの十割そば。

千葉県産・自然栽培・石臼挽き・無塩・無添加
千葉在来だけを使った、本物の味わいです。



「千」ブランドとは

持続可能な生産・健康・環境を大切にした「誇れる食」の証「千」ブランド。

「千（せん）」は、市・事業者・生産者・市民が一体となり、持続可能性を追求しながら千年後の豊かな千葉市を目指す食のブランドです。市内の農産物・加工食品・食関連サービスといった千葉市の食全般を対象に、優れた地域産品であると同時に、社会課題の解決に取り組む商品・サービスを認定します。

持続可能な生産・健康・環境を大切にした「誇れる食」として、この度、千葉在来十割そばが「千」ブランドに認定されました。



HISTORY

若葉区野呂町で発見されたそばの在来種「千葉在来」。一時は絶滅の危機に瀕しながらも、地域住民が中心となって立ち上げた千葉在来普及協議会が種の保存や管理を続け、今日まで「千葉在来」を存続させてきました。耕作放棄地だった野呂町の畑を再耕作し、有機JAS認証を取得。その圃場で自然栽培された千葉在来を原料に、石臼引き、甘皮ごと挽く「ひきぐるみ」でそば粉にすることで特有の風味を引き出した、千葉市の歴史が紡ぐ逸品です。

商品

利用率No.1の産直通販サイト「食べチョク」にて販売中！



※「食べチョク」とは品質にこだわる農家から旬の食材を直接お取り寄せできるオンラインの直売所です。

【千葉県の幻のそば「千葉在来」十割蕎麦】

自然栽培・無塩・無添加・グルテンフリー

¥3,240（税込 / 送料別） 200g×4袋セット



食べチョク

下記店舗でも販売中！

《東京》 ■自然市場えころじあ(自由が丘) ■ボンラスパイユ・西武新宿ペペ店・コピス吉祥寺店・グリナード永山店 ■自然食品店ナチュラル(小岩) ■サンピュア(西葛西)

《千葉県》 ■オーガニックスーパーココシーズンズ新松戸店(松戸市) ■農産物直売所ふなっこ畑(船橋市) ■JA千葉みらい しょういか〜ご 千葉店(千葉市)

《神奈川県》 ■ボンラスパイユ横浜店 ■自然食品の店すこやか広場(戸塚)



instagram

商品について詳しくは下記までご連絡くださいませ。

【お問い合わせ先】

chibakokumotsu@gmail.com

080-2202-5952 担当 三橋

千葉在来普及協議会員

株式会社 千葉穀物

株式会社 千葉穀物 〒289-1331千葉県山武市川崎 8 4-1

まぼろしの蕎麦



調理技術を学んでみませんか

調理は人間が生きていく限り欠くことの出来ない技術です

学校法人 植田学園 習志野調理師専門学校は、千葉県下で唯一
夜間部を併設した「面倒見の良い」調理師・製菓衛生師養成施設です

本学は、京成津田沼駅北口徒歩1分の立地にあり、元帝国ホテル総料理長 故村上信夫氏の教育方針に則り、少人数で面倒見の良い学校として「広く社会に貢献する人材の育成」を目標に58年に亘り、調理師・製菓衛生師を多数養成してきました。
本学の昼間部においては、高校を卒業した若者や主婦・定年退職して本格的な料理や菓子を作りたい人達が調理師・製菓衛生師を目指して調理技術を学んでいます。
また夜間部においては就労学生に加えて、昼間部と同様に主婦や定年を迎えた男性が調理技術を学んでいます。

本学は厚生労働省の調理師養成施設認定校で所定の単位（昼間部は1年・夜間部は1年6ヶ月）を修得すると国家試験免除により調理師免許が修得できます。
また在学中に技術考査(8分野)の試験に合格すると卒業後の実務経験により調理技能士（専門調理師）の道が開かれます。
卒業時に行われる食育インストラクター試験に合格すると食育インストラクター認定資格を得ることも出来ます。

若い生徒に混じって調理を勉強することは精神面・肉体面において若さを保つことに繋がります。是非見学にお越し下さい。（学校見学・公開講座を毎月行っています）

お問い合わせは

275-0016

習志野市津田沼 3-6-38（京成津田沼駅北口徒歩1分）

学校法人 植田学園 習志野調理師専門学校 事務課

☎047-475-3839

e-mail : info@narashino-chorishi.ac.jp

URL: <https://narashino-chorishi.ac.jp>





令和7年7月26日

第18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	山崎 友彦
委員	山崎 国雄
委員	山崎 ひろ子
委員	山崎 尚明
委員	山崎 義雄
委員(事務局)	山崎 富江
委員	山崎 幸子
委員	山崎 久江
委員	山崎 章子
委員	山崎 孝子