

第4回千葉県そば大学講座

資 料



3月11日14時46分に発生した東日本大震災で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。絆と団結を大切に復旧・復興を支援しましょう

主催 千葉手打ち蕎麦の会

協賛 千葉県そば推進協議会

後援 全国麺類文化地域間交流推進協議会

千葉県 千葉県教育委員会

習志野市 習志野市教育委員会

日本大学 生産工学部

ごあいさつ

千葉手打ち蕎麦の会 会長 瀧上 睦明



第4回千葉県そば大学講座の開催に先立ち、今般発生した未曾有の大震災で被災された皆様に謹んでお見舞い申し上げます。

ところで、本会は平成8年に産声を上げて以来、今年で15年の節目を迎えます。

この間、関係各位のご支援ご協力のもと、千葉県内を中心として「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月には全国麺類文化地域間交流推進協議会（全麺協）正会員に加入させていただきました。

これを契機に、素人そば打ち段位認定会・そば大学講座を開催するとともに、日光そば祭りへの参加など、積極的な活動を展開しています。

全麺協では毎年「日本そば大学講座」を2泊3日で開催していますが、日程と費用の関係で参加できない方もおられることから、当会は、正しいそばの知識と技術の普及啓蒙を目指して、全麺協の単位付与制度を導入した日帰りで費用の負担も軽い「そば大学講座」を開講しています。今回はその第4回になりますがそば大学講座を通して、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する予定です。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、当会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、本講座は全麺協、千葉県、千葉県教育委員会、習志野市、習志野市教育委員会、日本大学生産工学部の後援を頂いています。また千葉県そば推進協議会の協賛を頂いています。

千葉手打ち蕎麦の会について

千葉手打ち蕎麦の会は、千葉県を中心に手打ちそば教室、そば料理教室などを開催し、公民館祭りや日光そば祭などへの参加を通して地域とのコミュニケーションを図っています。また全麺協の後援を得て素人そば打ち段位認定会、そば大学講座などを主催し、積極的な活動を展開しています。

現在の構成団体は、「四街道江戸流手打ち蕎麦の会」「旭そばの会」「芝山そばの会」「千代田一七そばの会」「江戸流千代田手打ちそばの会」「さちが丘そばの会」「掬水そば遊会」「22そばの会」「みそらそばの会」「火曜そばの会」「山武手打ちそばの会」の11団体です。詳しくは、当会のウェブサイトをご覧ください。

事務局 四街道市四街道 1521-52 小口弘幸

Tel / FAX : 043-423-4960 E-mail : oguchi20@y5.dion.ne.jp



千葉手打ち蕎麦の会 ウェブサイト

URL : <http://web.mac.com/soundonly/iWeb/soba/>



第4回千葉県そば大学講座カリキュラム

「千葉手打ち蕎麦の会」では、手打ち蕎麦の普及啓蒙と地域振興策の一環として、また東日本大震災の支援活動の一環として、「第4回千葉県そば大学講座」を下記のカリキュラムで開催いたします。

なお、本年は、本講座初の学士を輩出する前年に当たりますので特別企画を立てて受講者の皆様をお迎えすることといたしました。

開催日：平成23年7月30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 31-316, 317 教室

定 員：200名

カリキュラム：統一テーマ「そばを考える」

受 付： 9:00～

開講式： 9:30～ 9:50

第1講： 9:50～11:00 だし汁を考える：高橋千秋氏
蕎麦に合うだしの旨味について講義する

第2講： 11:05～11:55 石臼挽き粉を考える：町塚延夫氏
蕎麦の命である石臼挽き蕎麦粉を講義する
(講義のそば粉を参加者全員に二八で500g贈呈の予定)

昼 食： 11:55～12:40

第3講： 12:40～14:30 プロの蕎麦打ちに学ぶ：町塚延夫氏
大玉のじっくり打ちと早打ちに学ぶ

第4講： 14:40～15:10 漫画からみた蕎麦と遊び：さとう有作氏
漫画でそばを描くには・・・を講義する

第5講： 15:10～16:20 蕎麦の力を考える：田中照二氏
蕎麦の栄養素と健康について講義する

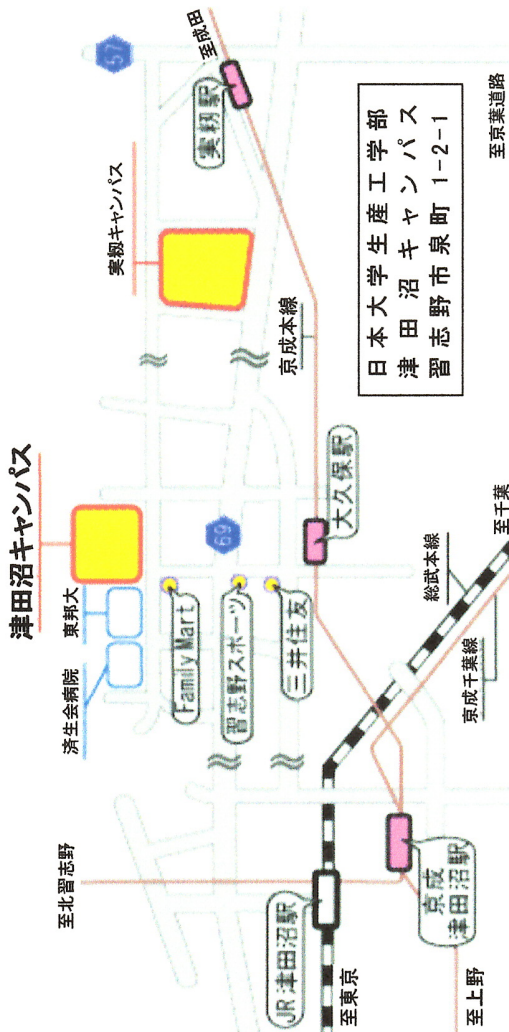
閉講式： 16:20～16:40

懇親会： 17:00～18:30 教職員食堂
(八兵衛親方が打ったそばの試食を予定)

受講料：一般4,000円（昼食代を含む）

会員3,000円（昼食代を含む）

懇親会(任意参加)：3,000円



JR 線をご利用の方へ

総武線快速 東京ー津田沼 30 分
 総武線普通 秋葉原ー津田沼 34 分
 津田沼駅 北口 京成バス4番 三山車庫、二宮神社行 10 分 日大生産工
 学部下車
 日大生産工学部付近のみバスの経路が往路と復路で異なります。

(右図をご参照下さい)

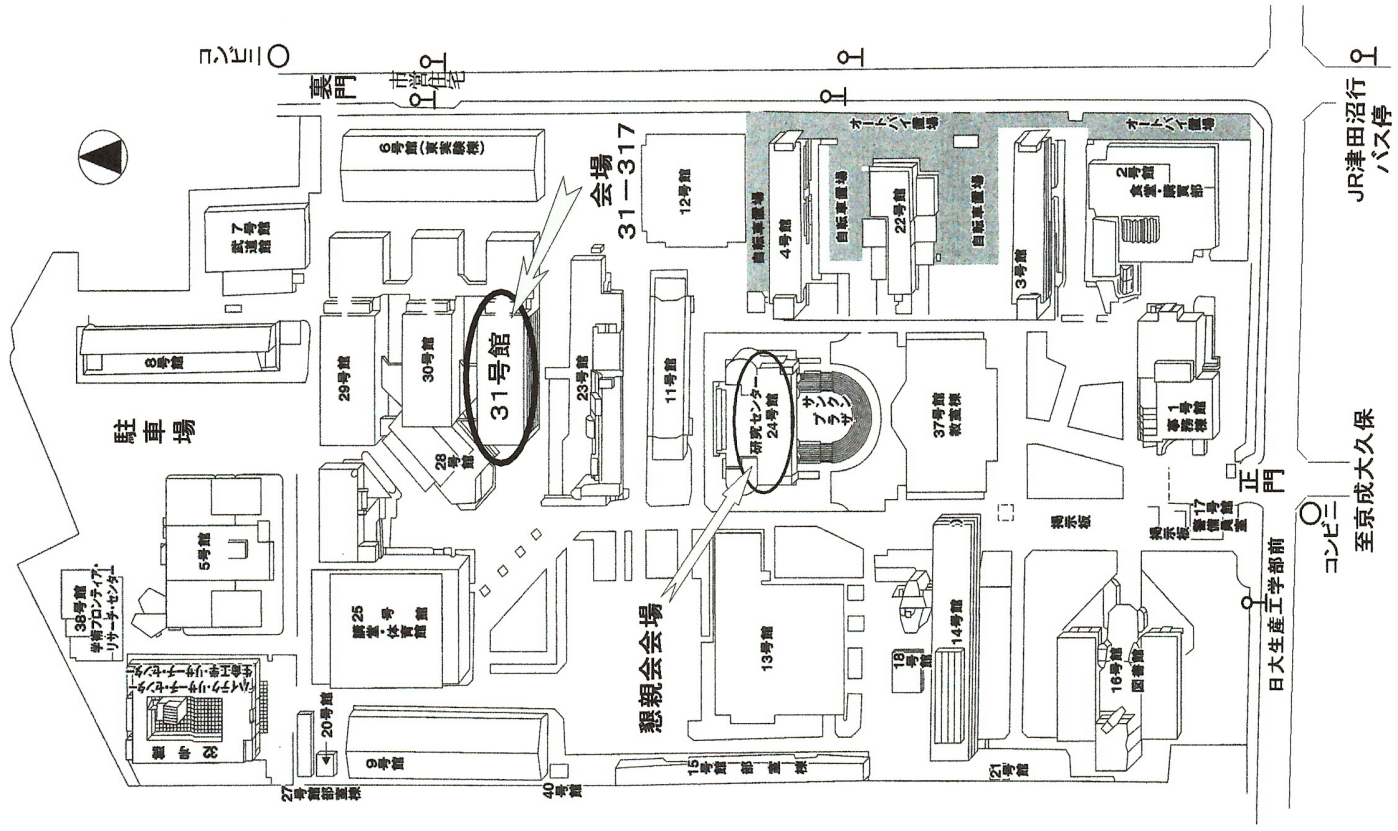
京成線をご利用の方へ

京成電鉄本線 上野ー京成大久保 36 分(特急利用京成津田沼乗換え)
 快速特急・特急・通勤特急は京成大久保に止まりません。京成津田沼駅で成
 田・芝山千代田方面行の快速または普通にお乗換え下さい。

校内の利用について

校内は原則禁煙です。指定場所以外での喫煙はご遠慮下さい。講義会場付近
 では 28 号館 1 階階段下ピロティに喫煙コーナーがあります。
 講義会場の階には男子トイレが4ヶ所、女子トイレが3ヶ所あります。
 28 号館正面階段裏にエレベーターが3基あります。

3階のエレベーター脇に飲物の自動販売機(100 円均一)とコピー機コーナーがあり
 ます。(25 号館体育館入口、2 号館学生食堂にも自動販売機があります)



至京成大久保
 コンベニ

JR津田沼行
 バス停

だし汁を考える

丸勝かつおぶし株式会社
高橋千秋

如何に良い素材を使い、技術の限りを尽くしても、だしがしっかりしていなければ本当に美味しい蕎麦は食せません。その基本となる節とその仲間について考えてみましょう。

まず、節はカツオを筆頭にマグロ、ソウダカツオ、サバ、ムロアジ、イワシなどが使われます。



ゴマサバ

全長45cm。分布…北海道から西日本、韓国、中国、台湾。マルサバとも呼ぶ。体の横断面は円形に近く、常に沖合に群れをなし、5～7月が産卵期で沿岸に来ることが多い。



ヒラサバ

全長50cm。分布…朝鮮、アフリカ、ハワイ、カリフォルニア。清澄な水帯で余り群れをなさず、産卵期は2～8月である。釣、延網、引網、建網、刺網、流網、敷網、施網で漁獲する。水温の変化によって広い範囲にわたって泳ぐ。秋には美味である。



ムロアジ

全長40cm。分布…南日本、アフリカ。深海30～50mに群れをなし、産卵期は5～6月で、釣などで漁獲される。美味である。



カタクチイワシ

全長15cm。分布…日本各地、朝鮮半島、中国。常に群れをなしてすみ。口が大きく、両顎に小さい歯がある。年中産卵し、盛期は春～夏。1年で成熟する。曳網、刺網、揚網で漁獲する。利用は、煮干しに、成魚は鰯釣の活餌とされる。



ウルメイワシ

全長30cm。分布…日本各地、朝鮮、中国、オーストラリア、南アフリカ。4～6月に産卵する。捲網や棒受網で漁獲され、脂肪分が少ないので乾物として賞味される。

カツオは年間漁獲高約35万トン
の内、その5割弱がかつお節作り
に使われます。

カツオ

全長1m。分布…全世界の暖海域。日本近海では春黒潮によって北上し、夏は北海道近くに達する。主に一本釣と巾着網で獲る。肉は赤くて美味である。



キハダマグロ

全長2m。分布…全世界の暖海域。産卵期は初夏の沿岸に。生後2年で1mになって成熟する。肉は淡紅色でかたく、美味である。

マルソウダ

全長35cm。分布…日本各地、インド、大西洋西部。体の断面が円形である。北日本では夏南日本では秋～冬にとれる。生食すると中毒しやすいので鰯節の代用に加工。



ヒラソウダ

全長45cm。分布…全世界の暖海域。夏に産卵して、沿岸に群れをなし、曳網、捲網、定置網で漁獲する。肉は良質で美味である。

カツオの場合は、赤道をはさんで北緯 40 度から南緯 40 度の海域を回遊し、2 月の下旬頃九州南方海域にやってきます。その後多くは太平洋沿岸へと北上し、10 月頃また南下を始めます。



節にするカツオは脂がのり過ぎていても少な過ぎていても良くありません。多いと「油節」が

でき易く、にごっただしになります。少な過ぎると粘りや艶に欠けます。

脂肪含有率は 1 ～ 2 % が

適当で、それには 4 ～ 7 月に獲れたカツオがよく、これでできた節を「春節」と言います。

カツオは基本的に 2.5 kg 以上のものを本節に、それ以下のものは亀節に使います。

本節はカツオを 3 枚におろした後、各身を其々血合いを境に切り分け、4 本の節を取ります。

背側でできた節を雄節または背節、腹側でできた節を雌節または腹節と呼びます。一方、亀節は 3 枚におろしただけの身から作る節のことで、1 尾から 2 本の節ができます。亀節の名は完成した節の形が亀の甲羅に似ていることに由来します。

カツオを煮て燻し乾燥させたものを荒節または鬼節と呼びます。

荒節の表面を削って見栄えのいい形にしたものが裸節で、それにカビをつけたものが枯れ節です。

かつお節は 10 以上の工程を経て 4 ～ 6 ヶ月かけて作られます。

まず、切り分けられた身は籠に並べる「籠立て」の後に「煮熟」に移り、亀節なら1時間、本節なら1時間半ほど煮ます。釜から取り出したら風通しの良い所に置き、1時間風にさらして「放冷」し、身を引き締めます。それが終わると「骨抜き」をします。ここで骨やウロコ、汚れなどを除去し、燻す作業「焙乾」に移ります。これによって内部の水分を蒸発させ、腐り難く、また油焼けを防ぎます。1回目の焙乾を「一番火」と言い、「二番火」以降と区別して特に「水抜き焙乾」と呼び、表面の水分を除き雑菌の発生を防止します。「一番火」の後だけ、生切りの際に別にとっておいた肉を使って欠損箇所を修繕する「整形」が行われます。

焙乾は更に続けられ、以後は「間歇焙乾」と呼ばれて、亀節で6～8回、本節で10～15回続けられます。各焙乾間では「あん蒸」と言って水分を表面に拡散させる作業が挟まれます。こうしてできたのが荒節です。荒節は「削り」の作業を経て「日乾」「カビつけ」が繰り返されます。最初に発生したカビを「一番カビ」と言い、通常「四番カビ」まで行われ、完成したのが枯れ節です。

関西での消費は荒節が、関東では枯れ節が中心です。関東ではかつお節が中心であるのに対して関西ではさば裸節、うるめいわし節、中部地区ではむろあじ節が中心です。

一方、削り方にも地域性がある、関西では業務用であっても薄削りが主体で、中部地区は業務用が厚削り、一般用が薄削りです。これに対して関東では厚削り(0.7mm前後)、中厚削り(0.5mm前後)、中薄削り(0.2mm前後)、薄削り(0.1mm以下「はなかつお」と細かく分かれています。

まぐろ節はキハダマグロが原魚で、1.5～3kgのものが節に加工され、関東ではめじ節、関西ではしぶ節と呼ばれます。だしにすると味が淡白な上、色も薄いため上品な椀仕立てに適します。

そうだ節はマルソウダガツオ(目近とも言う)とヒラソウダガツオが原魚です。原魚を割って節にする割節と丸のまま節にする丸節とがあります。産地として特に有名なのが土佐清水で1月～3月に獲れるものを寒目

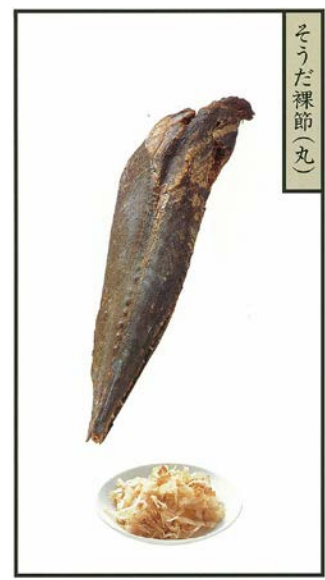
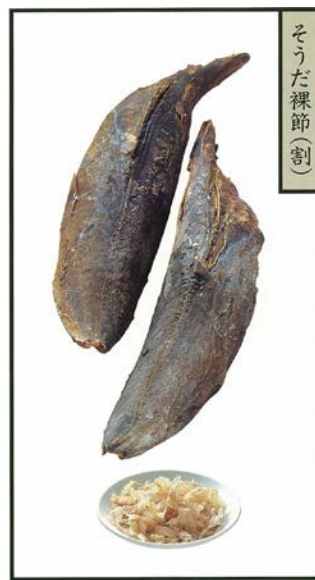


まぐろ荒節

近と言ってサイズ、質ともに最上とされ、関東ではカビ付けした寒目近が好まれます。

また、笹目近節と言って、新子と呼ばれる小型の目近を加工した節もあります。

そうだ節でとっただしは味が濃厚で色が着くのが特徴です。そのため上品な味や色合いに仕立てる椀物には向きませんが、そばつゆやうどんなどの濃いだしをとるには最適です。じっくり時間を掛けることで旨味が引き出されます。



中でも割目近節でとっただしはコクがあり、笹目近節は特に濃厚です。一方丸目近節はあっさりしています。

そば店でそうだ節を主体にして使うのが関東です。ただし、単品では使用しません。さば節と混合したり、更にかつお節を加えたりして用います。こうすることで其々の節の長所を引き出し美味しいだしを追求するのです。

さば節の原魚の中心はゴマサバです。節加工には脂が適度に落ちた九州近海で獲れたものが主に使われます。

節の種類としては、さば丸節、さば裸割節、さば枯れ丸節、さば枯れ割節の他にさばポックリ節、さば圧搾節があります。さばポックリ節とは内臓付の裸丸節のことで、さば圧搾節とは脂肪の多いさばから脂肪を除去して燻乾したものです。



さば枯れ節(こまさば割)



さば枯れ節(こまさば丸)



さば裸節(こまさば割)



さば裸節(ひらさば丸)

さば裸節(こまさば丸)

そうだ節と同じで、じっくり時間を掛けると旨味が引き出される特徴があります。

また、関東で用いられる混合削り節には必ずと言っていいほど、さば節が使用されます。その筆頭がさば節とそうだ節の混合です。続いてさば節、そうだ節、かつお節の混合、更にさば節とかつお節の組み合わせがあります。関西ではむろあじ節、うるめ節、いわし節の混合が一般的です。

また、関東ではカビ付さば節が好まれますが、この枯れ節でとっただしは香りがあっさりしているにも係らず味が濃く、そのため醤油や味噌とよく合います。

むろあじ節はムロアジを原魚とします。

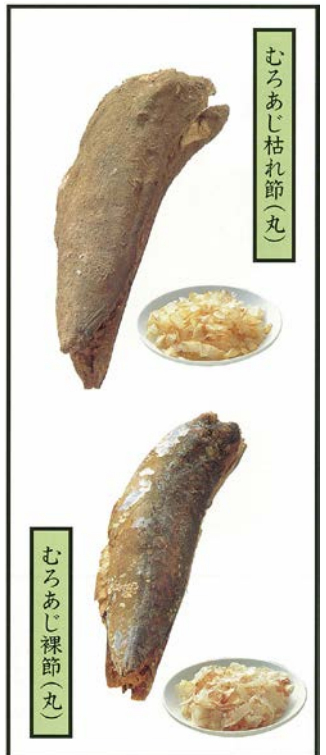
むろあじ節をよく利用する地域は中部地域で、関東ではほとんど利用されません。

むろあじ節でとっただしはやや黄色みを帯、味はさば節よりまろやかでさっぱりしています。また魚臭さも少ないと言えます。

いわし節はカタクチイワシ、ウルメイワシ、マイワシ、



むろあじ枯れ節(割)



むろあじ枯れ節(丸)

むろあじ裸節(丸)



タレクチイワシなどを原魚とし、関西だけで使用されるのが大きな特徴です。

カタクチイワシでとっただしは黄色っぽい色で、苦味や独特の臭みがあります。

ウルメイワシでとっただしは比較的くせがなく甘味があります。マイワシでとっ

だしはカタクチイワシやカタクチイワシより丸味のある淡白な味わいがします。

以上のように節にも色々な種類があり、地域によって使われる節の違いがあることを見てきました。そばつゆにも関東と関西では独特の違いがあります。

関東では一番好まれるのはもりそばです、これはそばを汁にからめて食べるため、そば汁には濃い味の「からめる汁」が使われます。一方関西ではかけそばが中心で、こちらの汁は吸い物として飲み干していい位の「吸う汁」が用いられます。

そば汁のだしに使われる節も関東ではかつお節、そうだかつお節、さば節の3種類。それも本枯れ節が使われます。また、関東では削る直前に節を焼きます。焼くことによって脂肪分が抜け、濁りのない透明感のあるだしがとれます。

また、関東のもう一つの特徴は、つけ汁かけ汁を問わず、必ずと言っていいほど「返し」を使います。返しは醤油と砂糖を煮詰めたものに過ぎませんが、これが各店のそば汁の味を決定付けます。

一方関西ではだしにうるめいわし節を中心に、さば裸節、目近節も使われ、それが大きな特徴となっています。また醤油そのものも違います。濃口醤油を使う関東に対し、関西では薄口醤油を使います。

更に関東ではつけ汁もかけ汁も其々別々にだしをとるのに対し、関西ではどちらにもベースとして八方だしが使われます。八方だしとは、だし醤油のことで、用途に合わせて濃度が加減されます。

関東の「返し」に対して関西の「八方だし」。これが其々のそば汁の味に大きな違いを与えています。

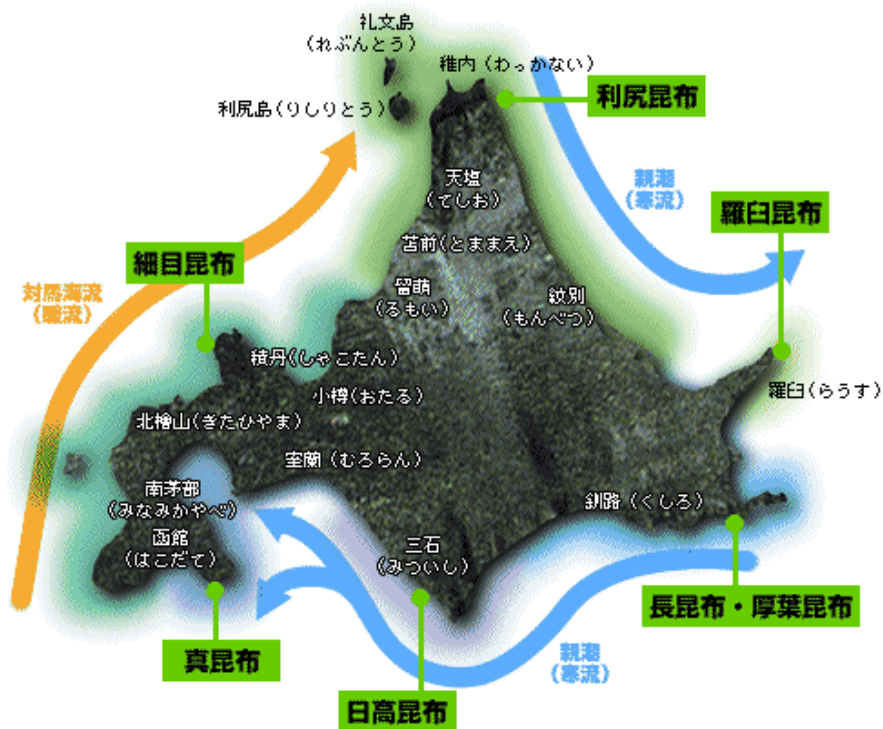
もう一つの素材として、昆布があります。

昆布は、全世界で北半球に26属、南半球に9属が生息し、日本沿岸では14属45種類が生息しています。

日本沿岸における昆布の分布は、寒流の流れる沿岸部では、「ナガコンブ、ミツイシコンブ(ヒダカコンブ)、オニココンブ(ラウスコンブ)」などが見られ、対馬暖流の北上する日本海沿岸やオホーツク海沿岸は「ホソメコンブ、リシリコンブ、チヂミコンブ」が、また暖流と寒流の交錯する噴火湾から津軽海峡の沿岸には「マコンブ」が成育します。

昆布類の多くは多年生藻で、岩に着生して1年目の昆布を水昆布と呼びます。1年目の葉体が枯れた後、葉体の下から新しい組織ができて成長を続け昆布になります。一般的には2～3年の寿命を持ちます。採取されるものの殆どは2年生で、十分に成長したものが選ばれます。

昆布の国内生産量はほとんどが北海道近海から採取されており、全体のほぼ95%に相当します。



また、青森県、岩手県、宮城県の東北3県では5%前後になっています。

だしに適した代表的な昆布

真昆布：最も代表的な良質の昆布。肉厚で幅も広く昆布の最高品種。

上品な甘味を持ち、清澄なだしがとれます。

葉色は淡褐色。葉は長さ 1～8m、幅 12～30cm と広く、下部で幅広い楔形になって茎に繋がる。切り口の色で、白口元揃(白色)、黒口元揃(黄色)に区分される

利尻昆布：甘味もあり、真昆布に比べ、塩味があり硬い感じがします。

甘味も濃く香りも高い透明な澄んだだしがとれます。

葉色は黒褐色。葉は真昆布より幅が狭く硬い。葉の基部は細い楔形。

羅臼昆布：正式名は「りしり系えながおにこんぶ」と言い、だし汁がにごるといふ特徴がありますが、香りがよく軟らかく黄色味を帯びた濃厚でこくのあるだしがとれます。

葉は長さ 1.5～3m、幅 20～30cm と広く、表皮の色により黒口(黒色)、赤口(赤褐色)に区別される。

日高昆布：三石昆布とも呼ばれ、柔らかく煮え易いのが特徴です。

葉は長さ 2～7m、幅 6～15cm と狭く、葉の縁に波うちがない。

葉色は濃い緑に黒味を帯びている。

かつお節＋昆布(旨味の相乗効果)

かつおのうまみ成分も肉類と同様、イノシン酸で、昆布のグルタミン酸とあわせると、お互いのうまみを引き立てあう為、『うまみの相乗効果』が期待できます。だしをとる際もこの2つを用いることで片方だけでだしをとるよりも、よりおいしさが増します。

昆布の上手な利用方法

昆布の表面には白い粉がついていることがあります。これは、うまみ成分に海水の塩分が作用してできる『マンニット』という成分です。使用する際に、水洗いするとおいしい成分が流れてしまいますので、乾いたふきんまたは水と酢を半々合わせたものにふきんを浸し、固く絞って汚れやごみだけを落とす程度に軽く拭くようにします。

高橋千秋

1948年9月22生まれ、1981年丸勝かつおぶし株式会社入社。

現在、丸勝かつおぶし株式会社取締役営業部長。

入社後約30年間、全国で鰹節、煮干、昆布などの販売を中心に営業。

62歳の現在も第一線で全国各地のそば屋さん、うどん屋さん、現在はラーメン屋さんにも売り込むため、休むことなく全国を飛び回っている。このように美味しい「だし」を求めるユーザーさんに最も近くにいる立場として「良い素材は何か」「良いだしは何か」を常に追求し続けている。

石臼碾き粉を考える

そば屋 八兵衛(株)

親方 町塚 延夫

1 自己紹介

蕎麦屋への憧れ

片倉康雄との出会いと内弟子修行

片倉康雄から学んだこと

2 開店

藤枝店の紹介

静岡店の紹介

3 八兵衛製粉の変遷

昭和51年自家製粉の導入

丸抜き機の導入と破棄

4 そば粉製粉に関する考察

押し碾きの原理

押し碾きの問題点 磨きの重要性と掃除機の利用

石臼の目立て 丸抜きと押し碾きの違い

片倉先生の目立てと八兵衛の碾き過ぎない目立て

八兵衛の製粉とそば粉

1 自己紹介

片倉康雄先生との出会いと内弟子修行

- NHK の今日の料理
- 西神田 “一茶庵” での面接と五色そばの驚き
- 足利

片倉康雄先生から学んだこと

- 蕎麦やを演出する美意識
- そば料理、変りそば
- 自家製粉の時代



片倉康雄氏
岩崎信也著
“蕎麦と生きる”より

2、3 開店と八兵衛製粉の変遷

昭和50年待望のそば店“八兵衛”を藤枝市に開店、翌51年から自家製粉を始めた。

当初製粉は丸抜きからと思っていたが、場所と資金の問題で断念、押し碾きにて自家製粉を開始した。



八兵衛藤枝店



静岡店開店時に、当時170万円で念願の丸抜き機を購入。しかし食感に馴染めず丸抜き機一回使用しただけでお蔵入りとなる。その丸抜き機は数年前ほしいという人に無償で譲渡したが、現在は粗大ごみになっていた。



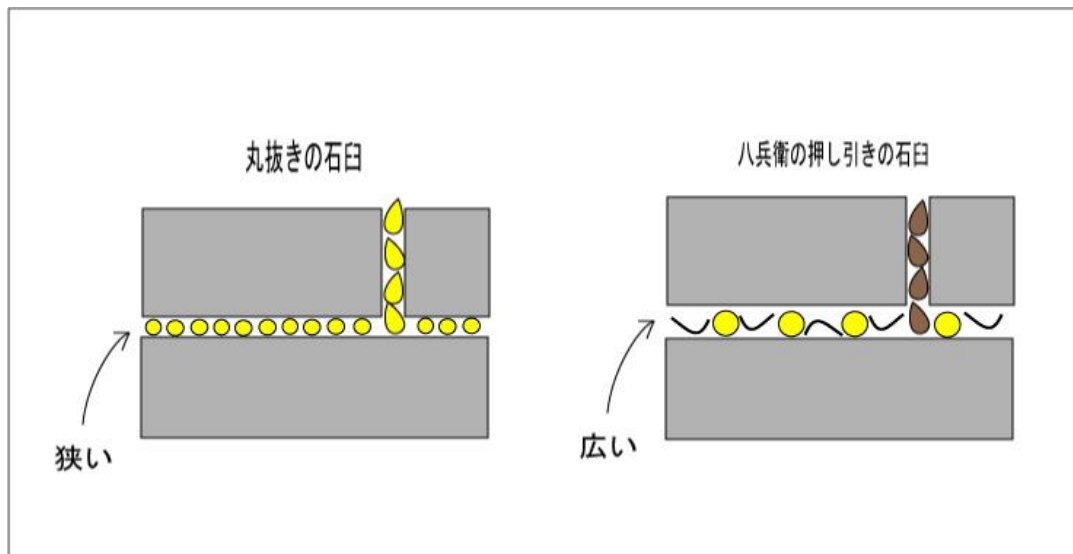
八兵衛静岡店



廃棄された丸抜き機

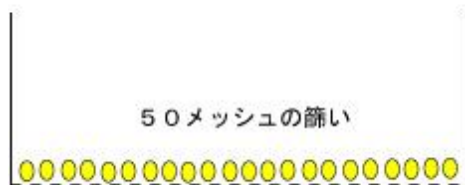
4 そば粉製粉に関する考察

押し碾きの原理

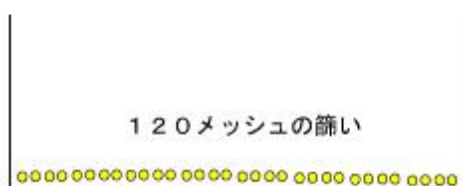


押し碾きでは碾かれた蕎麦の鬼皮が挟まる事により上臼があがる。この硬い外皮が邪魔をすることによって、甘皮部分が必要以上に碾き込まれないようになる。

製粉会社の篩いがけ

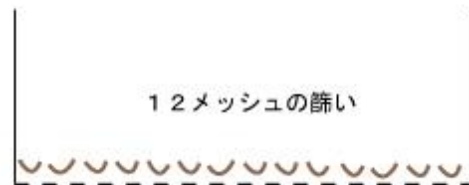


ひかれた粉を細かくする



殻が取れた状態の麦の
ほとんどが蕎麦粉になる
(玄蕎麦100%のうち85%)

八兵衛の篩いがけ



大きい殻やふすまが取り除かれる



殻・甘皮が取れた状態の粉
一番粉が出来る
(玄蕎麦100%のうち50%)

又篩いは、はじめに12メッシュで鬼皮をはずし、次に50メッシュで篩い、一番粉を取る。篩い上を再度石臼に投入して2番粉まで取り、1番粉とブレンドすると玄そばの65%程度の部歩留まりになる。鬼皮は玄そばの15%程度であるから、20%程度の甘皮部分を廃棄していることになる。これによってでんぷん質の多い、透明感があり歯ごたえ、のど越しの良い蕎麦に仕上がる。

押し碾きの問題点。

玄蕎麦の磨きの重要性 掃除機の利用

押し碾きでは玄蕎麦をかなり念入りに磨く必要がある。磨きが悪いとヘタやヘタの陰に隠れた泥や埃を引き込んでしまい、泥臭い、埃っぽい蕎麦になってしまう。

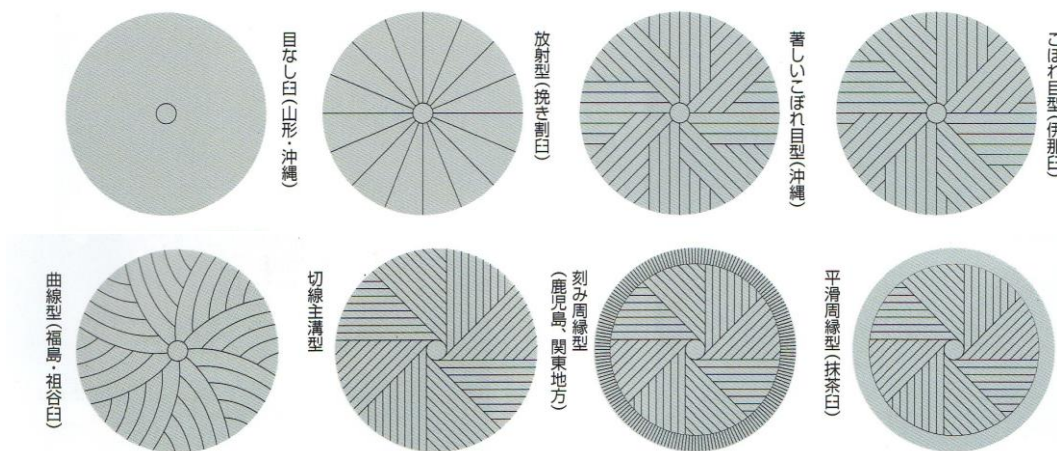
八兵衛では磨きの時に掃除機を利用し、磨かれた蕎麦に埃が付かないように掃除機で吸い取りながら磨いている。



目立ての重要性

目立てはかなり繊細な技術を要求される。臼の間隔も問題であるが、石臼の目立てによって製粉が大きく左右されてしまう。碾き過ぎる目立てでは鬼皮や甘皮を引き込んでしまい色の黒い、食感の悪いそば粉になる。

日本各地の目立て

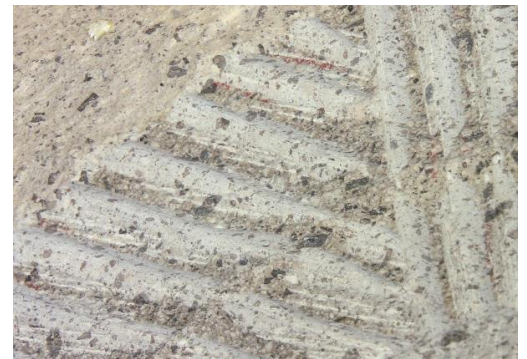


(双葉社 そば打ちの本 P18より)

片倉康雄先生の目立て

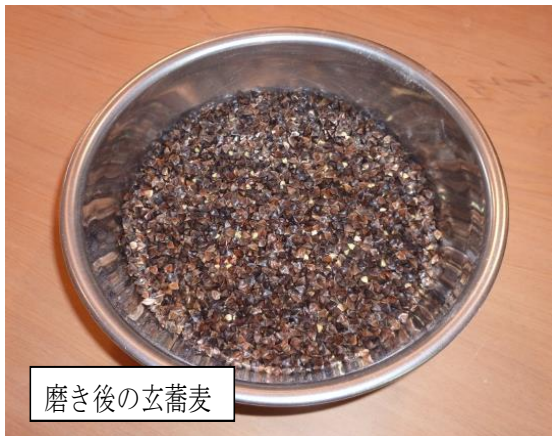


八兵衛の石臼目立て



目立て 桜正石材店
新潟県見附市今町4丁目9-51

八兵衛の製粉したそば粉。



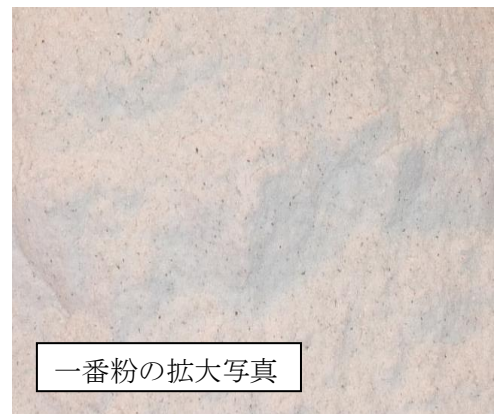
磨き後の玄蕎麦



篩い前の状態



一番粉

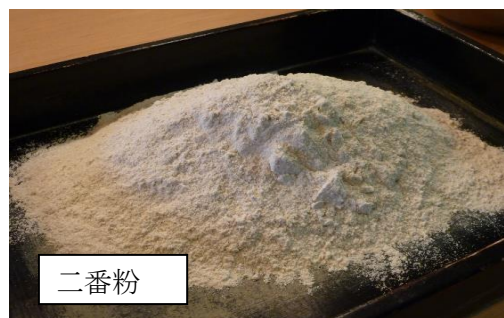


一番粉の拡大写真

一番粉は玄そばのおよそ 50%である。
手に握った感触としては「キュ、キュ」
と鳴きでんぷん質が多い。
一握りをかなりしっかり握ってもサラサラ
と崩れて形にならない。



二番粉は一番粉と同様でんぷん質を感じるが多少しっとり感を持っている。八兵衛では蒸籠には一番粉及び二番粉でそばを打っている。この歩留まりは玄蕎麦に対しておよそ 65%である。ただ蕎麦のたんぱく質が少ないため、かなりつながりが悪く、状況によって割粉(中力粉)の割合を 28%程度まで増やすことがある。(そば粉 1800g 中力粉 700g)



三番粉は“田舎”に一割程度いれ蒸籠より多少太打ちにして提供している。



三種類のそば粉を並べてみると、色相の違いがはっきりする。



八兵衛の蒸籠は透明感のある蕎麦で、シャキとした歯ごたえとのおど越しのよさが売りである。



町塚延夫略歴

昭和24年藤枝市生まれ。近所の親しい知人が静岡市で蕎麦店（静岡市葵区呉服町 弁慶）を経営し、大変繁盛していたので自分も是非そば店をやりたいと思っていた。昭和46年日本大学商学部を卒業すると同時に、「友蕎子」故片倉康雄の内弟子となる。昭和47年片倉康雄、多田鉄之助らが東京上野東天紅に開講した日本そば大学講座の助手を務める。昭和50年、町塚家が江戸時代から続いた染物屋“八兵衛”の屋号を引き継ぎ“そば屋八兵衛（株）”を設立、静岡県藤枝市に蕎麦店を開業。平成元年には静岡市に2店目を開店する。昭和51年からは独自の自家製粉を始め、蕎麦通に好評を博している。この間、四方洋氏が蕎麦通の名士を集めて主宰する「東京蕎麦の会」で蕎麦打ちを披露すると共に打った蕎麦を振舞う。

1998年頃から始まった静岡市公民館主催のそば打ち講座の講師を勤めたが、講座の修了生が立ち上げた同好会は”静岡そば打ち同好会“として12団体180名を越えるまでに成長した。現在もその顧問として、物心両面から支援を惜しまない。また静岡高校家庭科そば打ち実習講師、SBS学苑藤枝蕎麦講座講師、地域小中学校でのそば打ち体験講師等、手打ち蕎麦の普及に尽力している。

漫画から見た蕎麦と遊び

さとう有作

色々自慢をする人がおりますが、蕎麦の自慢ばかりはいくらえらぶろうが、なぜかお互いに角が立たずに歯も立たず「つるん」と飲み込んでしまう。実に当たりがいい。

芭蕉の句に「蕎麦はまだ 花でもてなす 山路かな」。本当はお客様を新蕎麦でもてなしたいが肝心の蕎麦が実っていないので 白い花でもってもてなそうという句であります。

蕎麦を打ってふるまい、その蕎麦を美味しく頂く。これは「茶の湯」の「もてなしの心、もてなされる心」に通じます。

万人ののどをつるつると滑り込む蕎麦は気兼ねもわだかまりもないのどごしの食感がたまりません。そんな蕎麦を一生懸命打ちに来られる「そば大学」のみな様に、小生の師である漫画家はらたいらの「遊び心」を猪口っとたぐってお話し致しましょう。

手打ち蕎麦 かまず飲み込む のどの音





あした
教室
間違っ？

有
29.

漫画家 さとう有作（本名：佐藤 孝）

昭和24年千葉県君津市久留里生れる。

20才の時に「来たれ！70年安保」でデビュー（週刊漫画タイムズ）。
その後、はらたいらに師事。はらたいらの一人しかいない一番弟子となる。

現在、朝日小学生新聞、旅行読売等10数紙に連載中。

千葉大学教育学部非常勤講師

千葉テレビ番組審議委員

代表作：「まんが茶の湯入門」（平凡社刊）

「まんが英会話」（旺文社刊）

「脳卒中の介護とリハビリ」（主婦と生活社刊）

「トラベルハッカー」（旅行読売刊）

他に日本麺類業団体連合会誌、東京都麺類協同組合誌などの
まんが挿絵多数

第20回読売国際漫画大賞近藤日出造賞受賞

第22回読売国際漫画大賞優秀賞受賞

趣味：宴会芸（小唄 扇 八助の名取名を持つ）

特技：ハンマー投げ

蕎麦の力を考える

田 中 照 二
立川中央病院附属健康クリニック

はじめに

「蕎麦の栄養素と健康」について、お話することが求められておりますが、

「お蕎麦は血糖値を上げにくい食べ物である」という視点から、
考えてみたいと思います。

何故かと申しますと、栄養学の分野の話と云いますと、とかく、この食物にはどんな栄養素がどの位の量含まれているのか、だからどういう病気の時にはその食べ物を積極的に充分食べなさいよ、またどのような状態の時にはこれを食べ過ぎないようにしなさいというふうに話が進められます。それはもちろん大事なことでありますが、本日お話をさせて頂きますことは、**食後の血糖値の上昇が上がりにくい食べ物としてのお蕎麦**に関心を持つ者の話として聞いて頂きたいのです。

皆さんが打ったお蕎麦を、どういう方々に食べて頂くと良いのかという話と思って下さい。

国民の健康上の問題点

現在のわが国での死因を、厚生労働省の人口動態統計の概況でみてみましょう。

	死亡総数に占める割合	(%)
第一位	悪性新生物	30.4
第二位	心疾患	15.8
第三位	脳血管疾患	11.5

がんの類いである悪性新生物は別として、狭心症や心筋梗塞などの心臓疾患、そして脳梗塞や脳出血などの脳血管の病気が大きな割合を占めているのです。このような病気を起こす原因となる状態として、近年は**メタボリックシンドローム**ということに注目が集まっています。

メタボリックシンドロームとは

ウエスト周囲径が男性で**85 cm** 以上
女性で**90 cm** 以上あるかどうかを測定し、
これを超えている人で、さらに血液検査を行い、
上記に加えて、以下の2項目以上が相当する場合

- ・空腹時高血糖 **110 mg/dL** 以上
- ・高血圧 **130/85 mmHg** 以上
- ・脂質代謝異常
 - 高トリグリセリド血症 **150 mg/dL** 以上
 - かつ/または
 - 低HDL-コレステロール血症 **40 mg/dL** 以下

このようなメタボリックシンドロームをきたすような方は、従来から
肥満症、高血圧症、糖尿病、高脂血症
というような病気と診断されていた方です。

このような病態をきたすようになる原因として、近年特に注目されているのは、
食後高血糖 という状態です。

食事をした後の1時間目に血糖値が普通以上に上昇して、2時間目になっても、食事前の値（空腹時血糖値）にまで戻り難い方々です。

食後血糖値をきたしやすいか、そうでないかの基準は？

これが **G I** (**Glycemic Index**) と呼ばれるものです。

日本語の正式な呼び名というのは、決まっていません。

いわば、血糖上昇指数ともいう意味です。

従って、**グライセミック・インデックス**と呼んでいます。しばしばこれを
グリセミック・インデックスと書いている場合がありますが、これは本来
英語ですので、決してグリセミックとは云いません。

低G I と云われる食べ物は、食べても食後の血糖値の上昇が緩やかなもので、
戻りが早いものです。

高G I と云われる食べ物は、食べると食後の血糖値の上昇が急峻なもので、
戻りが遅いものです。

ですから、**低GI**の食べ物的一种である**お蕎麦**は
メタボリックシンドロームの方には
お薦めなのです。

メタボリックシンドロームの頻度

私共のクリニックで1年間に人間ドックを受診された方で、
30～60歳代の男性で、ウエスト周囲径を測定された方は
6606例でした。これが85cmを超えている方に注目してみますと、

ウエスト周囲径 **85 cm 以上**(3000例)のなかで、

脂質異常症：	1322例	(44.1%)	
高トリグリセリド血症	1217例	(40.6%)	
低HDL-C血症	344例	(11.5%)	
両者該当	239例	(8.0%)	
高血糖	964例	(32.1%)	
高血圧	1625例	(54.2%)	が該当しました。

このうち、脂質異常症、高血糖、高血圧のうち、二つ以上が該当した方は

1211例 (40.4%) でした。

そうしますと、30～60歳代の全体の男性受診者6606例で見ますと、

メタボリックシンドローム該当者は

18.3% (6606例中の1211例) にあたります。

いずれにしても、可なり多くの中高年の男性では、食生活を含めての生活習慣の
是正が求められるのが現状です。

このような多くの方々には、ぜひ**蕎麦好き**になって欲しいとは思いませんか！

お蕎麦を含めて、積極的にグライセミック・インデックスの低い食事に注目して
欲しいのです。**低GI食**のすすめです。

食べ物のグライセミック・インデックスと低GI食

それではこのGIの値は、どのようにして求めるのかを、説明致します。
おのおのの食べ物に含まれている糖質（炭水化物）の量を、50gに合わせてみましょう。
包装米飯（白飯）では147g、おしるこですと、切り餅50gとおしるこ82gで糖質量は50gに相当します。食物成分表から計算して糖質量を揃えるのです。

それぞれの食べ物を、食べた後の血糖値の動きを30分ごとに、120分まで追いかけて測定します。これで描けた血糖上昇の山の下の面積（血糖変動曲線下面積）を比較して求めるのです。

本来はブドウ糖50gの時を基準の100として比べるのですが、日本では白飯147gでの場合を基準の100とする見方がよく用いられます。

「ごはん食と Glycemic Index に関する研究」と題する杉山みち子らの論文によりますと、
（日本健康・栄養システム学会誌：3；1～15，2003.）

白飯	100	
せんべい	105	
もち	101	
白玉	83	
おしるこ	58	などなど、116種類の成績がみられます。

そばをはじめとする麺類については、若木陽子らの報告では、

うどん	58	
スパゲッティ	56	
そば	56	と記されております。

（日本健康・栄養システム学会誌：1；166～171，2001.）

蕎麦のGIについては、内外の文献では、低いという報告が数多くみられるのです。これらについて、ご紹介致します。

GI概念の食事療法への導入のひとつとして、

蕎麦の摂取の機会を増やすことは、糖尿病の血糖コントロールの改善、前糖尿病状態の糖尿病発症の予防、肥満症や高血圧症の予防と治療、心臓血管系疾患・脳血管障害の予防、脂肪肝の食事療法など、現在の日本人の食生活に起因する各種疾患の予防と治療に必須なことと、強く痛感するところです。

蕎麦を積極的に食することの健康面での有用性について、**Glycemic Index** の観点からお話させていただきます。

田中 照二 (たなか てるじ)

- 1935年 群馬県高崎市で出生
1955年 日本大学医学進学課程修了
1959年 東京慈恵会医科大学卒業
1960年 東京厚生年金病院にて医師実地修練修了
医師国家試験合格
1964年 東京慈恵会医科大学大学院博士課程修了
米国ボストン市の Tufts University, New England Medical Center,
Thannhauser Laboratory に勤務
1966年 帰国、東京慈恵会医科大学に勤務、助手、講師、助教授を経て
1989年 同教授 (内科学)
2000年 聖徳大学教授 (生活文化学科)
2005年 立川中央病院附属健康クリニック院長、現在に至る

主な学会関係、その他：

日本内科学会認定医
日本消化器病学会専門医
日本肝臓学会専門医
日本 Glycemic Index 研究会代表世話人
江戸ソバリエ

主な編著訳書：

臨床化学マニュアル	廣川書店	1984
実践治療薬ガイド	日本医事新報社	1991
ジョスリン 糖尿病マニュアル 第12版	廣川書店	1992
病態と治療 第3版	杏林書院	2000
臨床栄養学概論	同文書院	2004
栄養治療学	同文書院	2004
胆石・胆のう炎・膵炎の人の食事	女子栄養大学出版部	2004
G I の値を知れば糖尿病はよくなる！	主婦と生活社	2010

第4回千葉県蕎麦大学講座参加者名簿

	懇親会	姓 名	住 所	所 属 会
講師	○	高橋 千秋	東京都中野区	丸勝かつおぶし(株)
講師	○	町塚 延夫	藤枝市	そば屋八兵衛当主
講師	○	さとう 有作	四街道市	千葉大学
講師	○	田中 照二	東京都杉並区	立川中央病院附属健康クリニック院長
ご来賓	○	松井 勇	市川市	日本大学生産工学部長
ご来賓	○	島田 行信	習志野市	習志野市副市長
ご来賓	○	臼井 日出男	千葉市中央区	千葉手打ち蕎麦の会顧問/前衆議院議員
特任研究員	○	阿部 成水	さいたま市	NPO法人そばネット埼玉
特任研究員	○	荒井 正憲	習志野市	屋敷公民館そば打ちサークル
特任研究員	○	池田 史郎	東京都文京区	桜流蕎麦打ち研究会名誉会長
特任研究員	○	加藤 憲	北本市	NPO法人そばネット埼玉
特任研究員	○	加藤 哲哉	八千代市	元ヒゲタ醤油(株)
特任研究員	○	岸間 健貧	東京都練馬区	そば猪口美術館館長
特任研究員	○	黒子 恭伸	千葉市花見川区	黒子商事代表取締役
特任研究員	○	齋藤 孝夫	東京都千代田区	(社)日本蕎麦協会
特任研究員	○	清水 吉郎	市川市	昭和産業(株)食品開発センター
特任研究員	○	杉井 智佐子	木曾郡南木曾町	蘭そば愛好会/NPOアジア麻薬・貧困撲滅協会
特任研究員	○	寺西 恭子	横浜市港北区	鵜の会理事
特任研究員	○	中川 幸也	東京都港区	中川ケミカル(株)代表取締役社長
特任研究員	○	永山 寛康	逗子市	永山塾主宰
特任研究員	○	長谷川 理成	茂原市	千葉県農業大学校
特任研究員	○	ほし ひかる	東京都文京区	(社)日本蕎麦協会
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
特任研究員		渡辺 維新	鉾田市	村屋東亭当主
報道機関		伊藤 千尋	習志野市	株式会社千葉日報社
報道機関	○	四方 洋	東京都中央区	リベラルタイム出版社(蕎麦春秋)
報道機関	○	野添 ちかこ	東京都中央区	リベラルタイムス出版(蕎麦春秋)
1	○	清水 允冬	東京都八王子市	TOKYO蕎麦塾
2	○	前島 敏正	上尾市	
3	○	宇内 慎一郎	東京都江東区	あなたのそばが大好き
4		高橋 玄生	東京都世田谷区	
5	○	土屋 博一	我孫子市	千葉県そば推進協議会
6	○	小林 照男	千葉市美浜区	千葉県そば推進協議会
7		白川 貢	横浜市都筑区	つづき古民家園そば打ち研究会
8	○	宮本 学	越谷市	
9		山口 昌彦	松戸市	山遊塾そば道場
10	○	大屋 幸一	いすみ市	夷隅の里 手打ちそばの会
11		竹内 照雄	北葛飾郡杉戸町	杉戸麺打ち愛好会
12		石原 純子	春日部市	杉戸麺打ち愛好会
13	○	横山 道國	千葉市花見川区	さくら蕎麦の会
14	○	若狭 正伸	佐倉市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
15	○	根岸 幸雄	市川市	市川そば打ち同好会
16		加藤 靖子	宇都宮市	とちぎ蕎和会 和楽の会北部
17		西島 富二	千葉市中央区	美浜蕎麦会
18		吉田 勝政	松戸市	新松戸かえでそば教室
19	○	井上 清	船橋市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
20	○	望月 保志	四街道市	旭そばの会
21		荻原 一之	越谷市	しらこぼと蕎麦打ち会
22	○	小口 弘幸	四街道市	千代田一七そばの会
23		海 緑風	東京都品川区	江戸ソバリエ倶楽部 七江会
24		関 信雄	久喜市	杉戸麺打ち愛好会 小川道場
25		樽見 二三男	久喜市	分桜流 彩次郎蕎麦打ち会
26		上鍋 宣正	浦安市	柏手打ちそば愛好会 三桜浦安そば打ち会
27		仲西 栄	深谷市	分桜流 彩次郎蕎麦打ち会
28		小林 勇	四街道市	火曜そばの会
	懇親会	姓 名	住 所	所 属 会
29		谷岡 真弓	東京都江戸川区	江戸ソバリエ 石臼の会
30	○	金子 光雄	千葉市若葉区	四街道江戸流手打ち蕎麦の会

31		遠藤 武司	久喜市	杉戸麵打ち愛好会
32		影島 千萬樹	富里市	芝山そばの会
33		大森 博義	東京都葛飾区	いばらき蕎麦の会
34	○	栢沼 友彦	千葉市稲毛区	掬水そば遊会
35		雨田 喜義	千葉市中央区	千葉愛蕎会
36	○	金崎 正人	佐倉市	さくら蕎麦の会
37		桑田 正巳	川越市	くらのまち蕎麦塾
38		坂牧 雄夫	柏市	掬水そば遊会
39	○	助川 晋一郎	上尾市	TOKYO蕎麦塾
41		高野 實	四街道市	江戸流千代田手打ちそばの会
42	○	小川 有三	松戸市	江戸ソバリエ 霞の会
43	○	吉田 道人	東京都杉並区	そば打ち研究・無の会
44	○	太田 幹二	東京都杉並区	TOKYO蕎麦塾
45		庄司 寛	勝浦市	
46	○	長谷川 肇	山武市	TOKYO蕎麦塾
47		横山 忠弘	北葛飾郡杉戸町	しらこぼと蕎麦打ち会
48	○	野島 靖夫	戸田市	さいたま蕎麦打ち倶楽部
49	○	三瓶 東弘	八街市	
50	○	荒川 武彦	船橋市	TOKYO蕎麦塾
51	○	秋野 勝男	富里市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
52		星崎 輝夫	我孫子市	千葉県そば推進協議会 そば工房あびさ
53		櫻井 真美子	宇都宮市	とちぎ蕎和会 和楽の会北部
54		原口 玉枝	熊谷市	分桜流 彩次郎蕎麦打ち会
55		丹野 千恵子	松戸市	千葉県そば推進協議会
56		黒木 勇二	船橋市	
57		吉田 寛	新座市	NPO法人そばネット埼玉
58		石川 勅	東金市	かるがも蕎麦の会
60	○	山崎 憲	佐倉市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会/TOKYO蕎麦塾
61		小川 伊七	北葛飾郡杉戸町	杉戸麵打ち愛好会 小川道場
62	○	平林 知人	さいたま市北区	TOKYO蕎麦塾
63		梶川 光二	加須市	分桜流 彩次郎蕎麦打ち会
64		井伊 浩	佐倉市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
65		渡辺 弘之	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
66	○	安田 孝子	四街道市	旭そばの会
67	○	遠藤 尚	千葉市花見川区	掬水そば遊会
68		篠原 常秋	印旛郡酒々井町	
69	○	水上 博明	東京都武蔵野市	TOKYO蕎麦塾
70		脇坂 英樹	柏市	
71	○	野村 廣	市原市	掬水そば遊会
72		油島 大祐	千葉市美浜区	
73		大輪 英子	千葉市美浜区	蕎麦道場幕張 美浜そば倶楽部
74		直江 幸子	千葉市美浜区	蕎麦道場幕張 美浜そば倶楽部
75	○	松江 剛三	我孫子市	柏手打ち蕎麦愛好会
76		氏家 喜晴	柏市	柏蕎麦さろん
77		八木 君敏	熊谷市	熊谷そば打ち愛好会
78		高島 陽一	三鷹市	江戸ソバリエ倶楽部
79	○	内田 翔	横浜市磯子区	
80	○	青柳 良治	千葉市緑区	誉田そば打ち同好会
82		溝口 憲司	四街道市	火曜そばの会
83	○	平山 成太郎	東京都杉並区	TOKYO蕎麦塾
84	○	栗原 秀行	四街道市	千代田一七そばの会
85		吉井 淳	千葉市花見川区	千代田一七そばの会
86	○	鈴木 義雄	四街道市	千代田一七そばの会
87		山本 滋	四街道市	千代田一七そばの会
88	○	田島 渉	四街道市	千代田一七そばの会
	懇親会	姓名	住所	所属会
90		宇都宮 正博	佐倉市	千代田一七そばの会
91	○	中村 純子	四街道市	千代田一七そばの会
92		大谷 ミチ	千葉市中央区	ふるさと蕎麦の会
93		加治 祐司	我孫子市	柏手打ちそば愛好会
94		吉田 雅彦	八千代市	さくら蕎麦の会

95		高木 浩子	四街道市	さくら蕎麦の会
96		中村 史夫	四街道市	千代田一七そばの会
97		長澤 一記	印西市	
98	○	松本 一夫	東京都北区	桜流蕎麦打ち研究会
99	○	大野 隆右	千葉市中央区	
100		清宮 高保	成田市	さくら蕎麦の会
101		佐瀬 弘	山武市	山武手打ちそばの会
102		今関 喜代司	山武市	山武手打ちそばの会
103		平塚 勇三	山武市	山武手打ちそばの会
104		池田 行雄	八街市	山武手打ちそばの会
105		三岡 初子	成田市	芝山そばの会
106	○	常岡 文夫	山武郡芝山町	芝山そばの会
107		八角 憲章	山武郡芝山町	芝山そばの会
108		内村 和也	千葉市若葉区	芝山そばの会
109		大山 和子	山武郡芝山町	芝山そばの会
110		八角 信	山武郡芝山町	芝山そばの会
111		鈴木 吉威	富里市	芝山そばの会
112	○	福間 元	八街市	芝山そばの会
113	○	五関 健三	市川市	掬水そば遊会
114	○	荒川 国雄	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
115	○	橋本 昌久	静岡市	TOKYO蕎麦塾
116	○	中田 二郎	静岡市	TOKYO蕎麦塾
117		藤澤 剛	横浜市旭区	TOKYO蕎麦塾
118	○	小片 孝子	四街道市	千代田一七そばの会
119		鈴木 純子	佐倉市	さくら蕎麦の会
120		加藤 幸夫	柏市	柏手打ち蕎麦愛好会
121	○	瀧上 躰明	四街道市	千葉手打ち蕎麦の会
122	○	勝山 富江	四街道市	旭そばの会
123		濱田 宗俊	四街道市	みそらそばの会
124	○	角田 功夫	四街道市	22そばの会
125	○	熊田 鴻	東京都西東京市	TOKYO蕎麦塾
126		押尾 寛子	富里市	
127	○	鈴木 耕士	東京都世田谷区	日本橋そばの会
128		苅部 千秋	千葉市緑区	
129		卯月 一好	習志野市	習志野稲門会そば部会
130	○	大浦 明	千葉市花見川区	掬水そば遊会
131	○	鈴木 勝己	長生郡長南町	掬水そば遊会
132	○	和田 利美	千葉市若葉区	掬水そば遊会
133		橋本 秀毅	市原市	
134		瀨畑 高史	四街道市	22そばの会
135	○	小瀧 茂	八街市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
136	○	中川 彊	千葉市中央区	掬水そば遊会
137	○	野口 昇	千葉市中央区	掬水そば遊会
138		小川 稔	四街道市	22そばの会
139	○	大谷 博之	佐倉市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
140		宇井 義	山武郡芝山町	
141		四宮 義昭	富里市	
142		新崎 照幸	所沢市	そばネット埼玉 所沢手打ちそばうどんの会
143		難波 弘子	四街道市	火曜そばの会
144	○	内山 敏之	四街道市	旭そばの会
145		長内 実	習志野市	喜楽
146	○	山本 成人	千葉市美浜区	未広そば打ち研究会
	懇親会	姓 名	住 所	所 属 会
147	○	植草 進	山武郡大網白里町	掬水そば遊会
148	○	新関 康昭	厚木市	Club AD
149		夜久 彰良	袖ヶ浦市	
150		河野 雄次郎	四街道市	22そばの会
151		草間 毅	習志野市	谷津公民館そば研 和楽
152	○	尾上 公敏	柏市	TOKYO蕎麦塾
153		篠原 増男	君津市	
154		塚越 敏子	君津市	

155		渡邊 孝子	君津市	
156		横山 れい子	船橋市	三田そば打ち会
157		小林 辰雄	松戸市	山遊塾そば道場
158		石田 時彦	加須市	分桜流 彩次郎蕎麦打ち会
159		黒田 和弘	川口市	分桜流 彩次郎蕎麦打ち会
160		寺岡 裕美	さいたま市見沼区	
161		出口 文彦	佐倉市	
162	○	持丸 操	印西市	掬水そば遊会
163	○	持丸 聖子	印西市	掬水そば遊会
164		原 則夫	宇都宮市	下野そばの会
165		木間 昇	芳賀郡益子町	下野そばの会
166		佐々木 朝治	下都賀郡壬生町	下野そばの会
167		畠山 正美	宇都宮市	下野そばの会
168		大島 真里子	松戸市	
169		小川 得枝	印西市	
170		高橋 美佐子	長生郡長柄町	茂原船着蕎麦の会
171		岩崎 文子	茂原市	茂原船着蕎麦の会
172	○	佐藤 信一	千葉市緑区	誉田そば打ち同好会
173		三根 征利	船橋市	
174		古畑 和三	松戸市	
175	○	本城 勝	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
176	○	杉山 忠秋	八千代市	さくら蕎麦の会
177		千葉 洋三	長生郡長生村	掬水そば遊会
178	○	山形 隆	富里市	
179		関崎 泰博	越谷市	しらこばと蕎麦打ち会
180	○	和田 昌行	四街道市	江戸流千代田手打ち蕎麦の会
181	○	吉田 環	四街道市	江戸流千代田手打ち蕎麦の会
182	○	加藤 明男	千葉市中央区	掬水そば遊会
183	○	渡部 勲	四街道市	旭そばの会
184		北原 宏	千葉市稲毛区	江戸ソバリエ倶楽部
185		堀井 勇雄	鎌ヶ谷市	
186		今福 弘男	三郷市	
187		梅原 務	川口市	さいたま蕎麦打ち倶楽部
188	○	大石 政宏	藤枝市	
189		近藤 克子	柏市	そばネット埼玉
190	○	薬師神 和良	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
191		渡辺 維新	鉾田市	讃蕎会
192	○	川野辺 豊子	いすみ市	
193	○	伊藤 正雄	東京都江戸川区	江戸手打ちそば教室
194	○	田辺 光宏	習志野市	習志野稲門会そば部会
195		斉藤 孝臣	四街道市	みそらそばの会
196		鎌倉 高一	四街道市	みそらそばの会
197		福田 匡	土浦市	

出展		渡辺 美喜男	東京都中央区	リベラルタイムス出版社長
出展		工藤 香里	東京都中央区	リベラルタイムス出版
出展		中村 要一	会津若松市	中村豊蔵商店
出展		中村 啓介	会津若松市	中村豊蔵商店

平成23年7月30日



平成23年7月30日

第4回千葉県そば大学講座 実行委員会

千葉手打ち蕎麦の会(50音順)

委員	長	山崎	憲
委員	員	荒川	邦雄
委員	員	内山	敏之
委員	員	小片	孝子
委員	員	勝山	富江
委員	員	金子	光雄
委員	員	栢沼	友彦
委員	員	鈴木	義雄
委員	員	田島	涉
委員	員	中川	彊
委員	員	中村	純子
委員	員	野口	昇
委員	員	福間	元
委員	員	本城	勝
委員	員	安田	孝子
委員	員	和田	利美

会	長	瀧上	明
副	長	大浦	明
全	上	渡部	勲

事務局：四街道市四街道 1521-52 小口 弘 幸