

第5回千葉県そば大学講座

資 料



第4回千葉県そば大学講座に於いて東日本大震災支援のため、ご協力頂きました木賊製麺棒磨きの販売総額は78,324円でした。本講座はこの全額を当初の目的達成のために千葉県共同募金会へ寄付いたしました。本紙面をかりてご協力頂きました皆様に感謝申し上げます

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 千葉県教育庁

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

千葉県手打ち蕎麦の会 会長 瀧上 健明 よし あき



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

初回の開講に先立って私達が受講生の皆様にお約束したことは、受講生全員にその都度「修了証書」を授与すること、また受講回数によって学位記を授与することでした。その学位記とは 5 回の受講で「学士(そば学)」、7 回の受講で「修士(そば学)」、10 回の受講で「博士(そば学)」の学位を授与するというものです。その意思是現在も引き継がれ、第 2 回の講座から日本大学生産工学部津田沼キャンパス(習志野市)に場所を移して、定員も 120 名、150 名、200 名、250 名と回を重ねるとともに増え、本日第 5 回の記念すべき日を迎えることとなりました。

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

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

最後になりますが、今後も毎年 1 回そば大学講座を開催する予定です。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、本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、本講座は地域振興並びに生涯教育の観点から全麺協、千葉県、千葉県教育庁、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。

千葉県手打ち蕎麦の会について

千葉県手打ち蕎麦の会は、平成 18 年 5 月に全麺協正会員として加入し、地域振興策並びに生涯教育の一環として、千葉県下において手打ちそば教室やそば料理教室を主催し、併せて各地域の公民館祭りや産業祭へ参加して地域とのコミュニケーションを行うとともに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。

千葉県手打ち蕎麦の会の詳細は下記のウェブサイトをご覧ください。



千葉県手打ち蕎麦の会 ウェブサイト

<http://www.soundonly.sakura.ne.jp/soba/welcome.html>

アドレスが変わりました



第5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、千葉県在来の蕎麦品種「千葉在来」の普及啓蒙と地域振興策並びに生涯教育の一環として、本年は下記のカリキュラムで開催いたします。

開催日：平成24年7月28日（土） 9時30分開講

場 所：日本大学生産工学部津田沼キャンパス 31-316, 317 教室

（京成大久保駅徒歩10分またはJR津田沼駅から京成バス4番10分）

定 員：250名

カリキュラム：統一テーマ「そばを学ぶ」

講演内容は一部変更になる場合があります

9:00～ 受付開始

9:30～ 開講式

9:45～11:15 そば打ちは創造である：東北学院大学教授 石川文康氏

11:20～12:30 そばの科学に学ぶ：手打ちそば研究家 熊田 鴻氏

休憩（昼食）

13:15～15:00 プロのそば打ちに学ぶ：磐梯そば道場主宰 長谷川 徹氏

15:10～16:20 そば料理に学ぶ：永山塾主宰 永山寛康氏

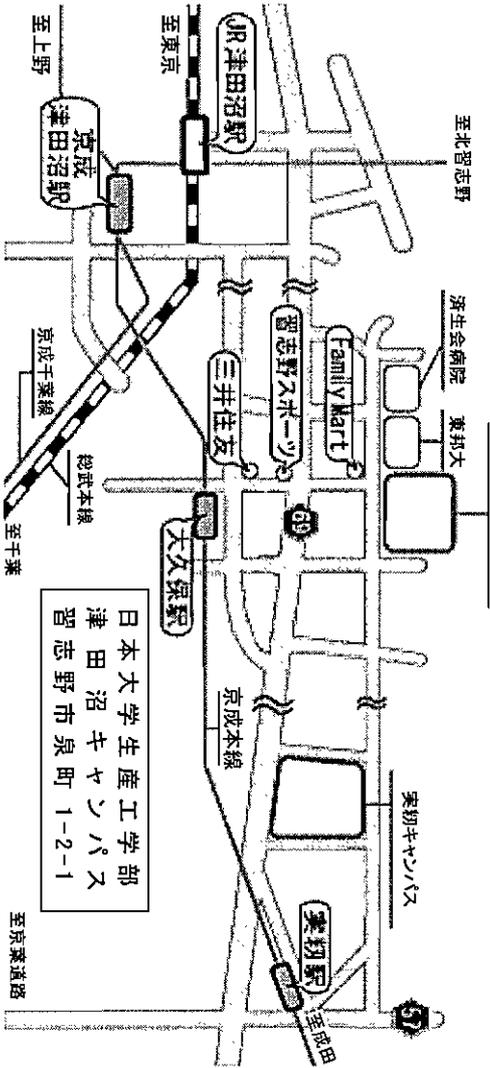
16:25～ 学位記授与

16:45～ 閉講式（修了証書授与）

17:30～19:00 懇親会（任意参加）

以上

津田沼キャンパス



JR線をご利用の方へ

総武線快速 東京—津田沼 30分
 総武線普通 秋葉原—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 (バス停は北口を出てパルコに向かって歩道橋を渡る途中の左手階段降りたところにあります)

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)

成線をご利用の方へ

京成電鉄本線 上野—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。
 京成成田スカイアクセス(北総鉄道経由)にお乗り間違いない様ご注意下さい。

校内の利用について

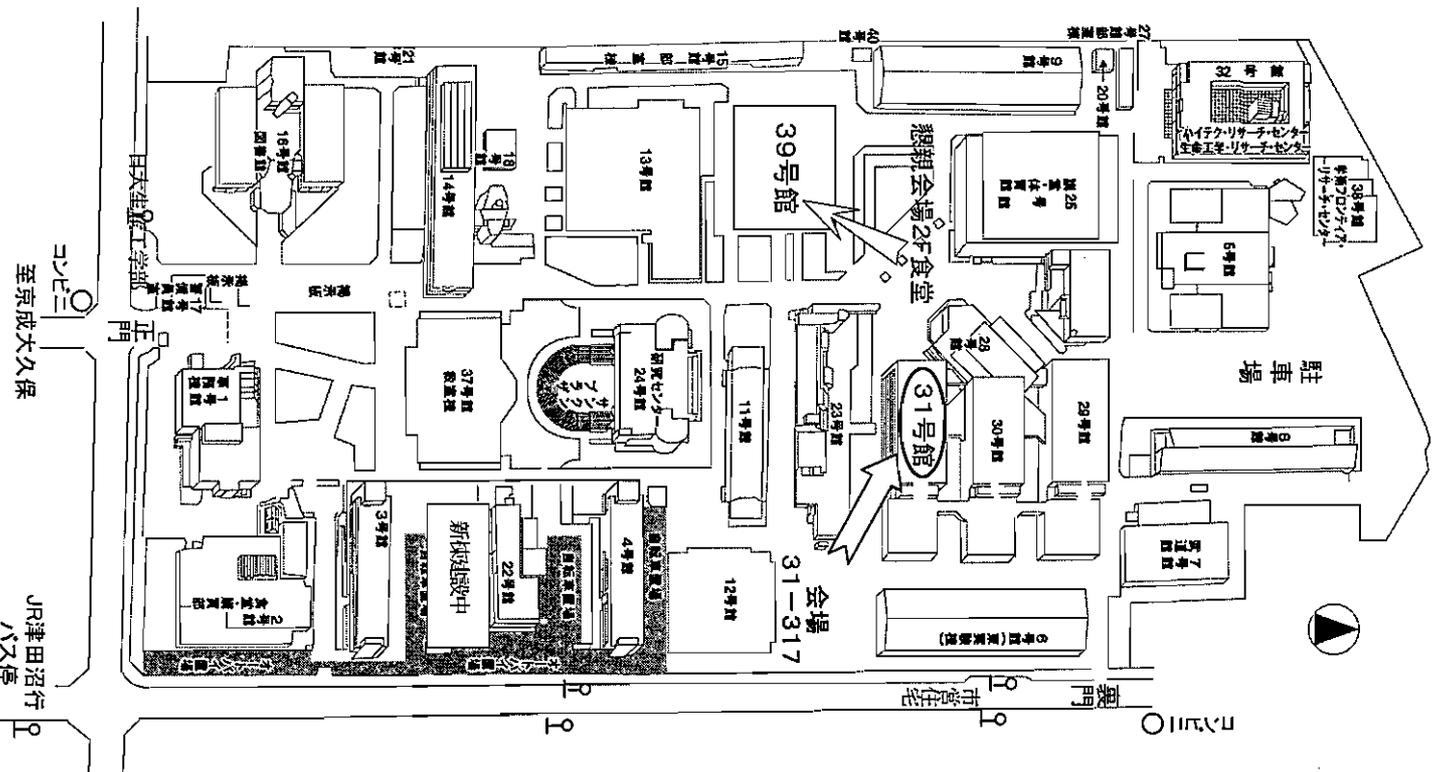
校内は分煙です。指定場所以外での喫煙はご遠慮下さい。講義会場付近では 28号館 1階階段下ピロティに喫煙コーナーがあります。

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が3基あります。

3階のエレベータ脇に飲物の自動販売機とコピー機コーナーがあります。

懇親会場へは 39号館外階段をご利用下さい。



そば打ちは創造である

東北学院大学教授 石川文康

はじめに

最近、仙台市内の目抜き通りで模型屋さんのご主人とばったり出会った。その昔、息子がお世話になったお店のご主人である。しばし立ち話になった。そんな中、「最近、お店の状況はどうですか」と尋ねてみた。すると、意外な答えが返ってきた。それは、「さっぱりです！」というはき捨てるような答えだった。「どういうことですか」とさらに聞けば、答えは一種の時代批判のような明確なものだった。それは、「子供たちがモノを作ることをしなくなった」というものである。ためしにご主人と一緒にその店に入ってみると、案の定、子供の姿はなく、目に留まったのは、かつてのプラモデルファン、すなわち「お父さん」たちばかりだった。しばらくすると店のドアが開いたが、期待に反して、やはり入ってきたのは「お父さん」だった。「お父さん」がいけないというのではない。「なぜ子供たちでないのか」、それが問題だと思った。

だが、一呼吸置いて思い直せば、私が問題視した現実はなんら不思議なことではない。というのは、子供たちがモノを作る必要がなくなったからである。工夫する必要もなくなったからである。「オギャー」と生まれたとき、必要なもの、便利なものはすべて揃っているのである。生活用品だけでなく、子供たちの遊び道具、おもちゃも、完成品として与えられる。それで満足が得られる。

1、「人間」の定義 — 「作る人」

私が問題だと思ったのは、こうである。「人間とはなにか」をめぐるいくつかの代表的な定義がある。その中に「作る人」というのがあるからである。このままでは人間固有の、しかも子供のころに培われるべき「製作能力」「工夫の能力」は、培われるはおろか、芽生えるチャンスさえもなくなるのではないのか、ということである。子供は将来の大人である。今言った能力は人間の本質をなす。しかしながら、それらの能力は人間の本質でありながら、本能とは違って、学ばなくても自ずと発揮されるものではなく、努力しなければ開化しないものである。だからこそ、大問題なのである。このままでは、日本人は絶滅危惧種になってしまうのではないか。今「日本人は」といったのは、かつて日本は「モノ作り大国」であることを誇っていたからである。

2、「お父さん」たちの深層心理

最近、脱サラ組みのそば屋が増えた。あるいは、定年を迎えた「お父さん」たちがそば打ちを趣味とするだけでなく、そば屋を始める例が目立ってきた。現役時代は決められた仕事に追われ、与えられた仕事をこなすことが求められる。それはパターン化された仕事であり、あまつさえノルマが要求される。したがってそこに、おのずとストレスがたまる。そこには、自由意志が介入する余地が極めて少ない。ところが、本来、人間は「自由意志」を備えた動物である。もともと、そばが好きであったという動機もあるだろうが、積年のストレスを解消したいという動機も働く。それは、ごく自然な願望である。そのような動機と願望を「そば打ち」で満たそうとするのもひとつの選択肢であって不思議はない。

そこには子供時代の素朴な遊びの楽しみがある。すなわち、粉を扱うことは砂遊びに、粉に水を加えることは泥んこ遊びに、さらにそれを捏ねることは粘土遊びに通じる。その間、無理なく全身を使い、無心に帰ることができる。石臼製粉であればなおさらである。

同時に、そのことは「作る人」を回復することに大いに貢献する。こうして、子供心に帰った「お父さん」たちが、作ることをしなくなった子供たちに、本来、子供たちが無心で学ぶべきことを教えることができることは、皮肉なようでもあるが重要である。

精神科の治療法のひとつに作業療法というものがある。ガーデニングや大工仕事等、手を使う作業を通して、心身のバランスを回復させようというものである。手は脳の延長だからである。そば打ち作業が心身の全体を駆使する「全人運動」であることから、私はかつて、医師たちを対象とした講演の中で、作業療法に「そば打ちセラピー」を取り入れてはどうかと提唱したことがある。特に、そば打ちは他の手作業と違って、捏ねの段階で、手のひら全体を満遍なく使うため、そこに点在する多くのツボを刺激し、結果として脳を満遍なく刺激するはずだからである。すると、会場に居合わせた精神科医の一人から、「うちの病院では、実際にそれを行っています」という応答があった。事実、そば打ち作業は砂遊びや粘度遊びに似た快感と充実感をもたらす。

3、そば打ちが創造であることの真の意味

ただし、そば打ちが「創造」だというのは、それが単に作ることを意味する

からではない。同じ作ることに二種類ある。一つは、出来合いの有形の素材を組み合わせて製品に仕上げる。もう一つは、無形から有形への製作。創造とは第二のケースのことである。粉という無形の手作業で麺に仕上げる工程は「無からの創造」に類する。しかも、粉に加えられる唯一の媒体、すなわち水も無定形である。いわば、無と無の競演の結果が麺としてのそばである。その間、たったこれだけの素材を相手に手のひらを満遍なく使い、五感を駆使し、知性で全工程を統括する。それは単なる全身運動にとどまらず、心身の両方を投入する「全人運動」である。したがって、結果、すなわち「作品」には作者その人が、その人の人柄が、その人の想念もが乗り移っている。それゆえ、作品は作者一人一人によってすべて違う。手打ちのよさはマニュアルからかぎりなく隔たり、作者の個性、オリジナリティーが反映されるということにある。私が手打ちそばを「作品」と呼ぶのは、創造の代表的成果である芸術作品は、すべて手作業によるオリジナルな産物だからである。

ここで、最近よく聞かれる「マニュアル」について考え直してみたい。このところ取沙汰されるのは「震災マニュアル」である。去年の東日本大震災では、ほとんどのマニュアルが無効であり、マニュアルに従った結果、多くの犠牲者が出たことは、よく知られている。いわゆる「想定外」の事態が発生したのである。そのため、今度は「マニュアルの見直し」、「より詳しいマニュアル」等々と、人々は懲りもなくマニュアルに頼る。マニュアル頼りとは、実は思考停止のことである。

例えば、もしそば打ちに一定のマニュアルしかなく、それに従うそばが「正しい」そばだったとしよう。そうすると、例えば山形の名店、出雲の名店、越前の名店では、それぞれのスタイルを伝承しており、マニュアルはないに等しいため、これらの店は「正しい」そばの店ではなかったであろうし、人々に満足と感動を与えられなかったであろう。どこのそば屋でもマニュアルどおりの端正なそばにしか出会えないとすれば、いっそ機械製麺の方がよほど端正といえよう。ただし、人はそこに何の感動も覚えまいであろう。

4、「人間」のもうひとつの定義「知恵ある人」－ そば打ちに通じる

そばは最後は食され、味わわれる。特にそば好きは、単に空腹を満たすのではなく、作品を味わい分ける。それは単なる食欲の問題ではない。

人間の定義に、今まで見てきた「作る人」以外に「知恵ある人」というのが

ある。「ホモ・サピエンス(homo sapiens)」といわれる。人間を他の動物よりひとときわ高く位置づける定義である。ところで、「ホモ」とは「人」あるいは「人間」のことだが、「知恵ある」を意味するラテン語の「サピエンス」は「サピオー(sapio)」という動詞から来るが、実は「サピオー」とは、意外にも「味わい分ける」という意味である。それは、「知恵」すなわち知性とはおよそほど遠い意味に思われる。単に「喰らう」のではなく、本物と偽物を、美と醜を、善と悪を、益になるものとそうでないものを、薬と毒を識別すること、したがって「知恵」、すくなくとも生存にとってもっとも基本的な知恵を意味する。高等な能力を意味する。その証拠に、多くの動物は餌をゆっくり味わうことなく、一気に呑み込む。味覚は知恵の根源に他ならない。それゆえ、「たかがそば」と侮られがちなそばの味を追求し、その真贋を見極めようとすることは、実は「知恵ある人」を地でゆくことなのである。

ついでながら、趣味判断の重要性を指摘しておきたい。すなわち、自分自身の味覚を持つことの重要性である。それは、何がよいか、何がふさわしいか、何が似つかわしいか、等に関して自分自身の判断力、判定能力を持つこと。そうでない場合、人は多くの場合、噂に迷わされ、コマーシャルに引きずられ、値段の高さに憧れ、結果としていわゆるブランド品を追いまわす。これらはいずれも、自分が判断するのではなく、誰か他者が判断したことに盲従すること。日本では、フランス製やイタリア製のブランド品を持ち歩く人が、特に女性の間によく目立つ。それも、本国以上に。

5、そばは「そば」

さて、「ソバ」という植物は中国から伝来したものであるが、「そば」とりわけ手打ちそばは日本固有の食文化である。素朴であるが、日本固有の食文化である。日本固有の食文化としては、寿司やすき焼き、広い意味で和食が挙げられるのが常である。外国人はこれらを日本食の代表例としてあげる。しかし、それにもかかわらず、そばは日本固有の食文化に違いない。なぜなら、そばを麺として、しかも、スパゲティと違って、包丁で一本一本麺を仕上げるのは(手打ち)、日本にしか見られない食文化だからある。

それにもかかわらず、意外なようではあるが、そばは和食に含まれない。その証拠に、一般の調理師学校にはそばのコースはないのが普通である。加えて、これまた意外に思われるかもしれないが、そば打ちは調理に分類されない。な

ぜなら、和食をはじめあらゆる調理は「厨房」で行われるが、そば打ちは独立した「工房」で行われるからである。そのことは、ちょっと考えてみれば納得できる。というのは、厨房で行われる調理とは、さまざまな食材を前提にして、それらに手を加え、組み合わせ、熱を加えるなどして、一定の料理に仕上げる作業のことを言うのに対して、工房で行われるそば打ち作業は、食材そのもの（麺）を生産する作業だからである。「創造」の創造たる所以である。ましてや、もう一步さかのぼって、その食材生産が石臼自家製粉を前提するとなれば、なおさらしかりである。それにちなんで言えば、いわゆる「ダンチュウ会」にはもともとそば部門はなかった。それは「チュウ」が厨房の「厨」を意味するからには当然のことである（ちなみに、仙台の「ダンチュウ会」には、20年ほど前にそば部門が設けられたが、その立役者は私どもの手打ちそば研究会のメンバーである）。そばの作業が厨房で行われるのは、茹でのほんの数十秒だけである。

ちなみに付け加えれば、そば打ち作業とは別個に、そばに欠かせない仕込み作業があり、それはどうしても厨房で行われる。それはそばつゆの仕込みである。これには二段階ある。かえしの仕込みとダシを取る作業である。この場合は和食のケースと逆転し、和食の常識を超えて、長時間におよぶ。厚手の鯉節を用いて、小一時間かけるのである。和食の場合、主に薄手の花鯉を用いてほんの数分かけるのと対照的である。そのため、和食出身者がそば打ちを習得しようとする、「ダシ」ということばが同じなだけに、「ダシはダシ」と決めてかかり、よほど虚心坦懐に頭を切り替えなければ、ほとんどの場合失敗する。

それでは、典型的日本食でありながら和食に分類されないそばは、どこに分類されるのであろうか。今の述べてきたことから、答えは端的にひとつしかない。すなわち、そばは単独にそばだけで「そば」という独立したジャンルを成すということである。ただし、それは包丁で一本一本切って麺に仕上げるといふ、手打ちそばに限ってのことである。このような製法は日本という文化圏を離れても、世界的に見て類例を見ない食文化である。

そのことは道具、とりわけそば包丁の特徴にはっきり現れている。日本においても、世界的に見ても、普通の包丁には必ずカーブが入っている。ところが、そば包丁だけは1キロ重以上あり、刃の部分が正確にまっすぐで（なければならぬので）ある。それは、製麺の際、包丁をその重さを活かしてまな板に密着するように落とせ（切るというより）、という意味である（それにちなんで、

注意事項がある。そば包丁は使用者が限られている。そのため、包丁研ぎ士の中には、そば包丁を扱ったことがなく、その形状の特殊性をよくわきまえていない者も多い。そのような場合、研ぎに出した結果、刃の両端にカーブが入っていることがある。苦い体験…。

おわりに — この機会にぜひ

この機会にぜひ申し添えておきたいことがある。それは、そば打ちを製粉から、すなわち石臼製粉から — 手動によるせよ電動によるせよ — 始めてはいかがかということである。旨いそばの条件に「三たて」、すなわち、「挽きたて、打ちたて、茹でたて」というのがある。ところが、日本全国におびただしい数のそば会があるが、「挽きたて」を実行している会はまれである。「どうせ粉は粉」という先入観に囚われているものと思われる。しかしそれは、先に見た、和食職人が「ダシはダシ」と決めてかかるのと同じである。だが、同じ粉でも、出来合いのものと自分たちで挽いた挽きたてとは、本質的に違う。そのことは、意外に聞こえるかもしれないが、そばは生鮮食料品だといえ、少しは気づいてもらえるのではなかろうか。すなわち、魚介類や野菜と同じだということである。自分たちの手による挽きたての粉を用いれば、たとえ初心者の作品といえど、また失敗作といえど、結果は比較を絶して旨いのである。しかもその際、同じ石臼製粉でも、どういうメッシュの篩でふるい落とすかによって、味、香り、性質、色そして栄養価がそれぞれ違い、したがって製麺の際の加水はもちろん、粉の扱い方も違ってくる（参考までに、「仙台手打そば研究会」の例会では、全工程の半分以上の時間を石臼を回すことに充てている）。一言で言えば、それによってそば打ちの楽しみにもわかには拡大し、見据える先にもわかには遠大になる。

石川文康 いしかわふみやす

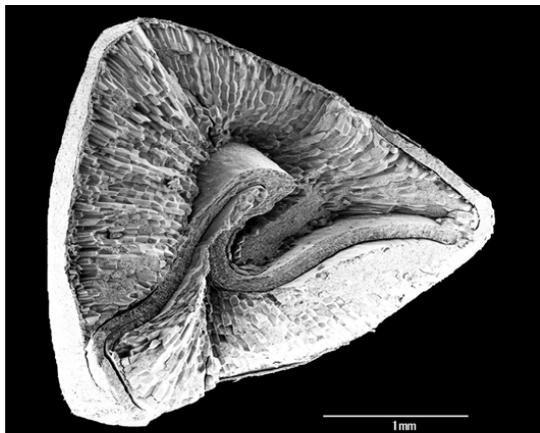
昭和 21 年北海道生まれ。哲学者。同志社大学大学院博士課程修了後、ハイデルベルク大学やボン大学に留学、その後ミュンヘン大学、トリーア大学客員研究員としてイマヌエル・カントの研究等に従事。現在東北学院大学教授。日本カント協会会員。ちなみに髪型はカントを意識したものの。

無類の蕎麦好きは自他共に認めている。哲学の専門書に加えて蕎麦に関する著書も多数ある。

そばに関する最も代表的著書に以下のものがある

- 『そば打ちの哲学』 筑摩書房〈ちくま新書〉、1996
- 『そば往生』 筑摩書房、2002

ソバの実の断面(そば打ちの魅力の原点となる小宇宙)



撮影(SEM) 永田文男氏

3

蕎麦打ちを科学する

そばの魅力を科学的に解明する

熊田 鴻

・ この映像はSEMという方式の電子顕微鏡でソバの実の断面を撮影した映像です。撮影した永田文男さんご自分で電子顕微鏡をお持ちになり、自然界のいろいろなものに目を向け、貴重な映像を撮っておられる方です。

電子顕微鏡について少しばかり解説しましょう。

電子顕微鏡にはSEM(scanning electron microscope)というものと、TEM(transmission electron microscope)の2通りのものがあります。

SEMは走査型電子顕微鏡ともいい、物の表面を微細な電子ビームでなぞり、反射するビームで映像を作ります。

TEMは観察する対象物に電子ビームを当て透過したビームにより映像を得る方式で、SEMに較べて大がかりな装置になります。

このソバの実の断面写真は、鬼殻という外側の黒い殻を取り除いて実を割ったものを撮影したもので、中心部にある子葉やその周りに有る胚乳、外側の甘皮まではっきりと立体的にとらえている貴重な映像です。

それでは、これからソバの実の内部を詳しく見ていくことにしましょう。

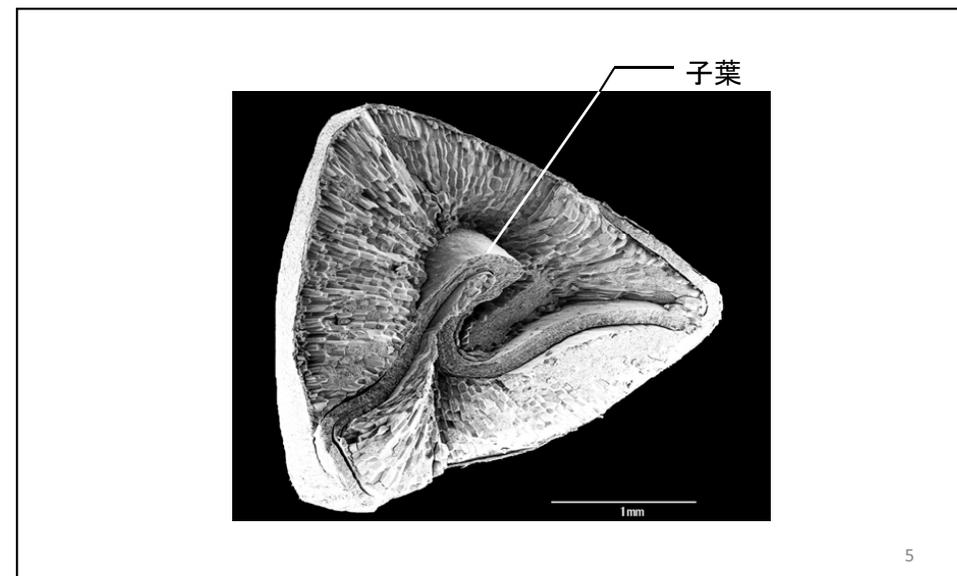
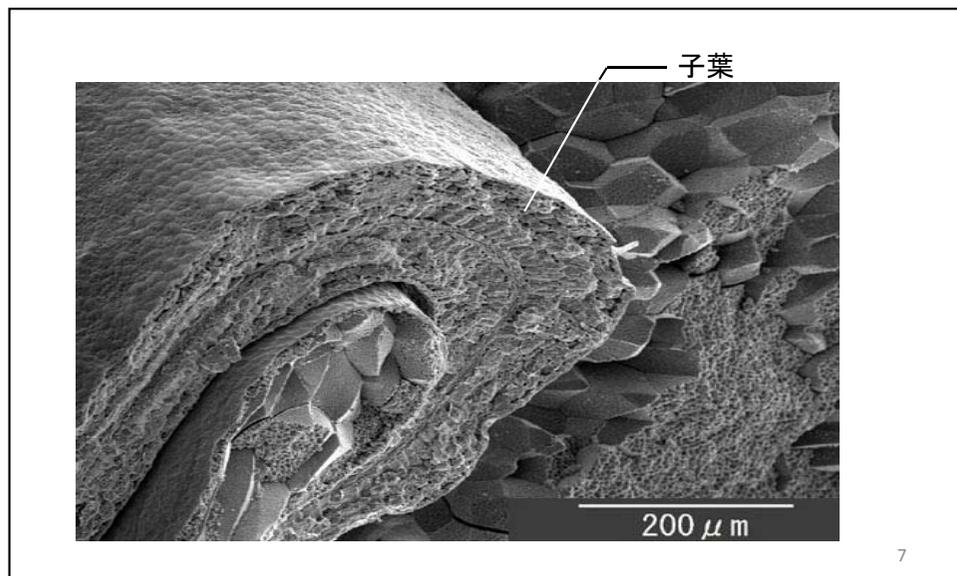
4

内容

- ・ ソバの実について
- ・ 製粉について
- ・ ソバ粉の性状について
- ・ 水廻しについて
- ・ 切りについて
- ・ 茹でについて

このレジュメはHP“蕎麦打ちの科学”でも、ご覧になれます。

2

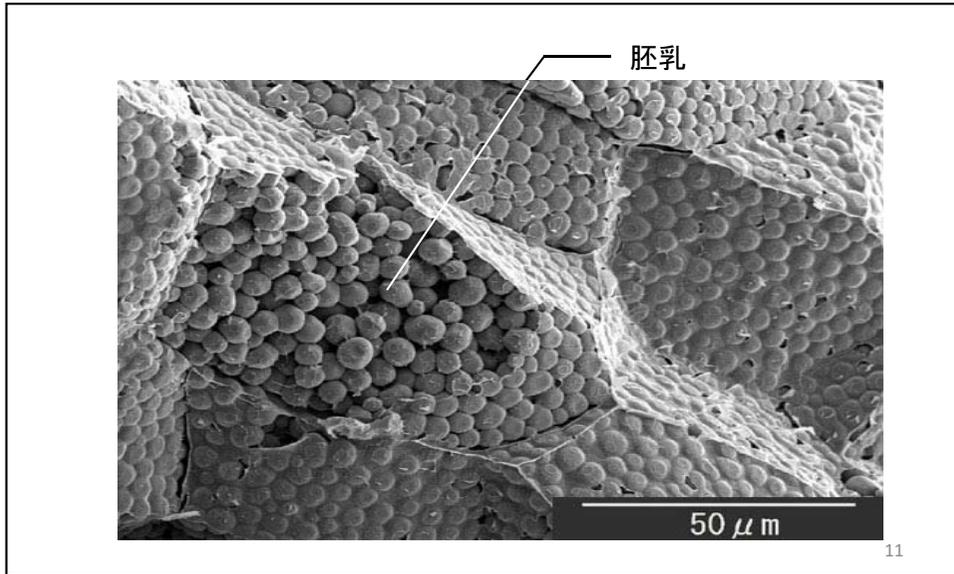


- ・ 子葉を拡大した映像です。
丁度、ロールケーキのスポンジの様ですが、厚みの中ほどに仕切りの層があり、2枚の葉が重なっているのが分かります。

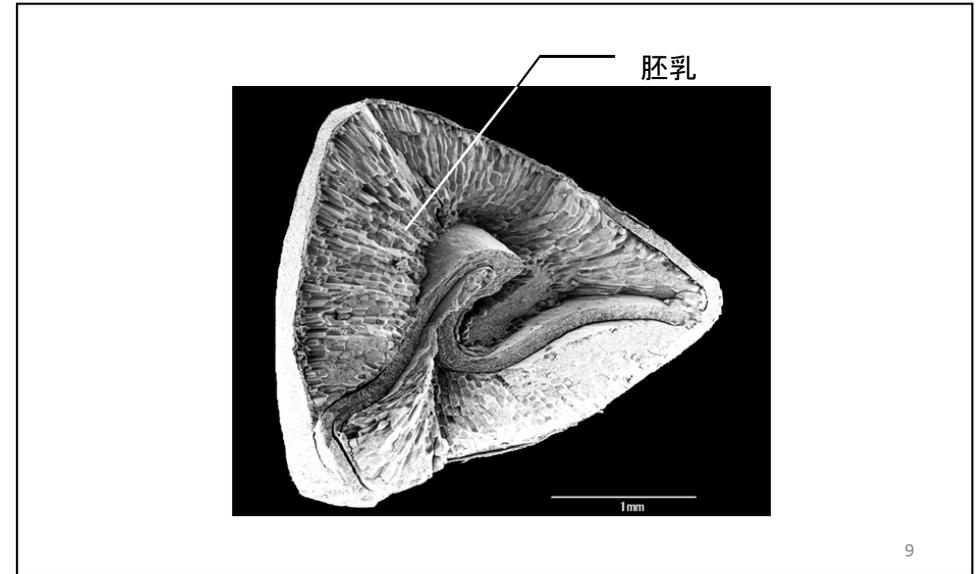
8

- ・ 実の中心部に折りたたまれているのが、発芽時に双葉となる子葉です。
2枚の子葉が重なって折りたたまれて、実の中に納まっているのが分かります。

6



11



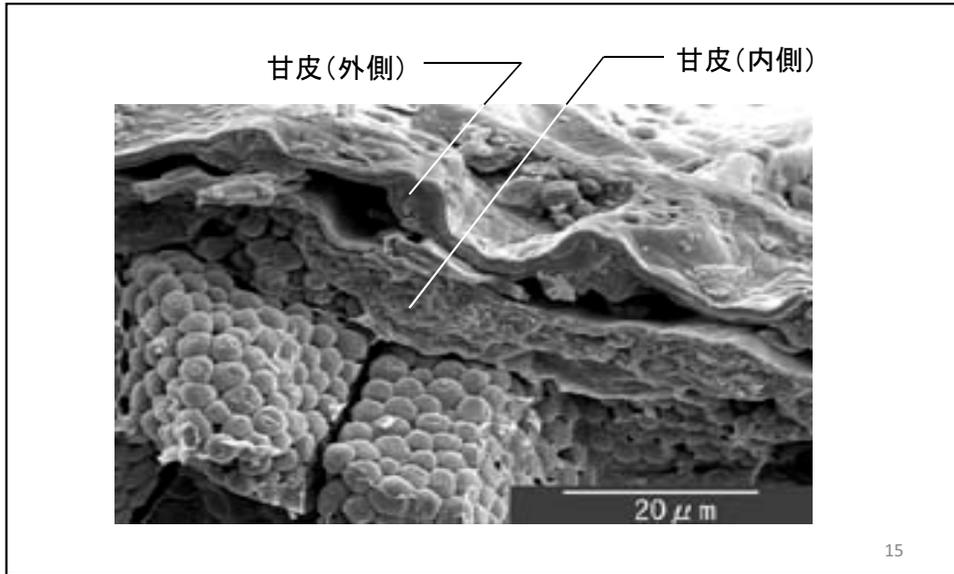
9

・胚乳を拡大して見ると、前の画面に見られる角ばった棒状の形をしたものは、薄い膜で仕切られた丸い澱粉粒子の詰まった多面体であり、製粉されるとき力が加わるとまず膜で仕切られた多面体に分かれます。
丸い澱粉粒子同士の結合も緩いものから、お互いにかみ合って強く結びついているものがありますが、石臼で製粉するとき最初に出てくる「花粉」と呼ばれるものは、澱粉の粒子同士の結びつきが緩い多面体から出てくる澱粉の粒子であり、実の中心部に近いほど、この傾向が強く、澱粉粒子がバラケ易いと思われま

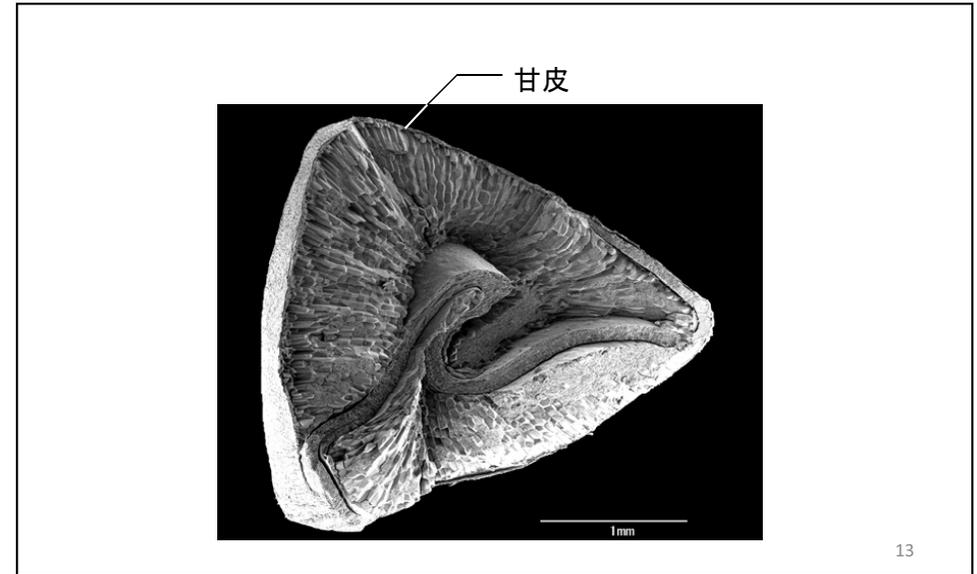
12

・実の大部分を占めるのが胚乳、すなわち澱粉です。
棒状の結晶体の様相を呈し、子葉を取り囲んでビッシリと詰まっている様子が良く分かります。

10



15



13

・甘皮部分を拡大して見ると、外側の角質化した層とスポンジ状に見える内側の層の2層から成っていることが分かります。

映像で見る限り、外側の皮は繊維質の多い丈夫な皮である一方、内側の皮はスポンジ状の弾力に富んだ層に見えます。

製粉の時は、外側の甘皮はなるべく取り除き、内側の層は出来るだけ粉に挽き込んだほうが、蕎麦の風味の強いそば粉になると考えられます。

16

・殻を取り除いたあと、表面に現れる膜の層が甘皮と呼ばれる皮で、薄緑色を呈しています。

石臼で製粉するとき、この甘皮をどの程度挽き込むかにより、蕎麦の風味に差が出てきます。

挽き込み過ぎるとエグ味の強い蕎麦になり、甘皮を完全に除去してしまうと、そばの香りが少ない蕎麦になってしまいます。

14

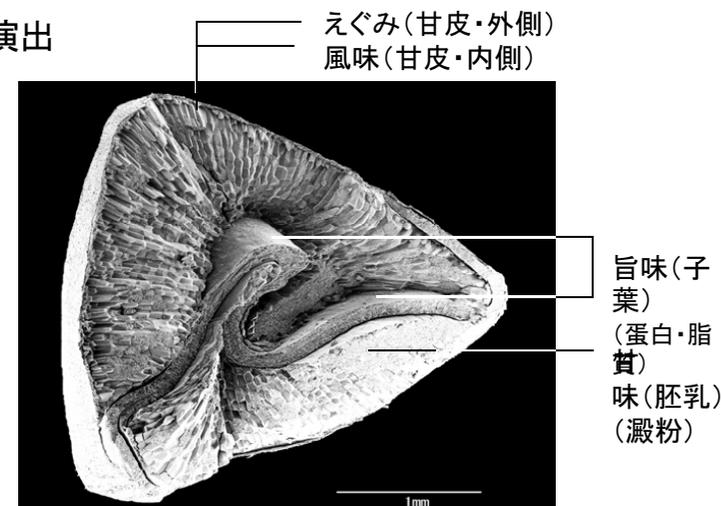
製粉

製粉によるそば粉の種類

- ・石臼碾き(石臼による製粉)
- ・胴搗き (スタンプミル、杵と臼による製粉)
- ・ロール挽き(溝のついた回転の異なる2本のロールによる製粉)
- ・その他 (高速回転ミル(オクタゴン等)による製粉)

19

味覚の演出



17

・現在行われているソバの製粉として

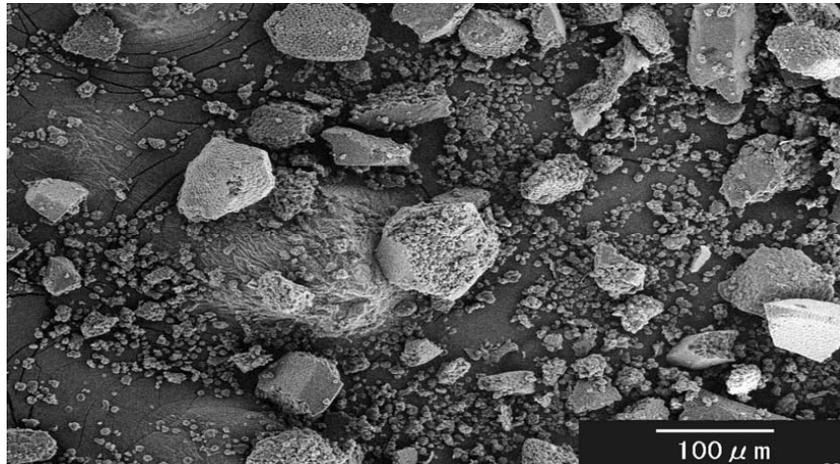
1. 石臼挽き(石臼による製粉)
手打ち蕎麦に用いる粉のほとんどが石臼挽きによる粉です。
石臼の目立て、ソバの投入量、石臼の回転スピードによりいろいろな粉が挽けます。一定の性質の粉を挽くには経験と勘が必要とされる所以です。
2. 胴搗き(杵と臼による製粉)
スタンプミルともいう杵と臼を用いた昔からの製粉方法ですが、現在は装置化され、大量の製粉に用いられています。
3. ロール挽き
溝の付いた回転数の異なる2本のロールによる製粉で、ロール間の隙間の調節で粉の粒子の大きさがきまり、大量生産に向いています。
4. 高速回転ミルによる製粉方法。オクタゴン等があります。

20

- ・ソバの実のどの部位が蕎麦の味にどう影響を与えるかを表した図です。最も割合の多い胚乳は澱粉質で蕎麦の甘味の元になります。子葉は蛋白質、脂質が多く含まれて、蕎麦の旨味を引き立てます。外側の甘皮は繊維質が多く、えぐ味があり蕎麦の風味から言うとマイナス要因です。内側の甘皮は蕎麦の風味を増す重要な働きをします。どの部位の割合を多くするかにより蕎麦の風味が変わってきます。中心部の胚乳を主体とし、甘皮を除けば淡白な味わいの更科蕎麦になり製粉のときに最初に出てくる胚乳の白い粉を除いて、外側の甘皮を多く挽き込むと蕎麦の香りの強い「田舎風蕎麦」になります。

18

石臼挽きによる製粉

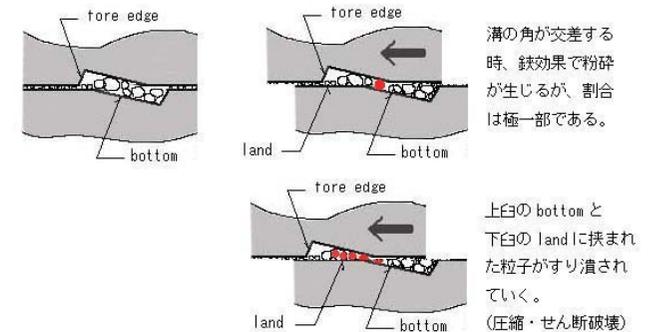


- ・石臼挽きの粉の特徴は、粉の粒度分布が幅広いことです。写真には、100μから数μの範囲の大きさの粉が写っています。もう一つの特徴は、比較的大きな澱粉の粒子の角がとれて丸みをおびていることです。石臼で挽かれているうちに角がとれて丸みを帯びたと思われませんが、これが「石臼挽きの粉は打ちやすい」に関係していると思います。また、低速回転で挽かれた粉は温度変化の影響をあまり受けないので、ソバの持つ香りが逃げ難い、という特徴もあります。

24

石臼挽きのメカニズム

粉碎のメカニズム

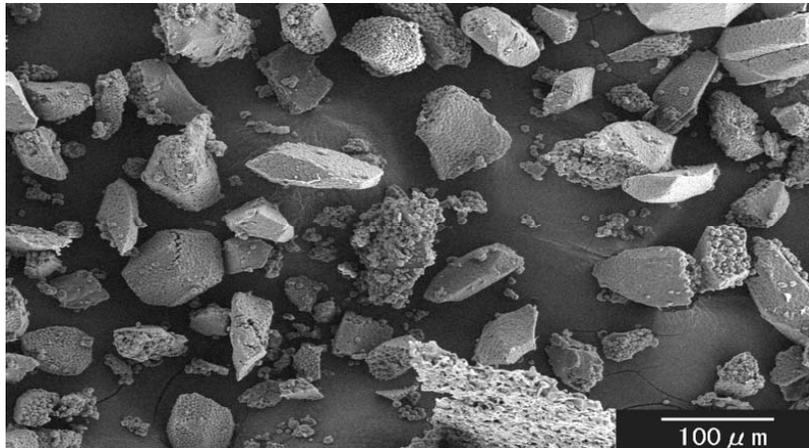


21

- ・石臼の歴史は、小麦を主食としたオリエントから西欧にかけての地域で古くから発達し、精巧な規模の大きなものが造られていました。左の図は小麦を挽くための石臼(mill stone)の断面図ですが、LANDと呼ばれる山の平らな部分の面積が広く、ここで小麦の粒をすり潰していたようです。一方、ソバを粉にする日本の石臼はLANDと呼ばれる山の部分が狭く、手前の土手の部分の勾配がもっと急に作られており、この角でソバの粒を挟み込み、鋏効果で砕いているようです。すり減った石臼はこの角が摩耗して丸くなり、もっぱら山の部分でのすり潰しに頼るため、製粉効率も悪くなってきます。石臼の材質も製粉に影響してきます。蜂巢石と呼ばれる石は多孔質で凹凸があり、山の平らな部分同志の摺合せでも、十分な粉碎能力を持っています。

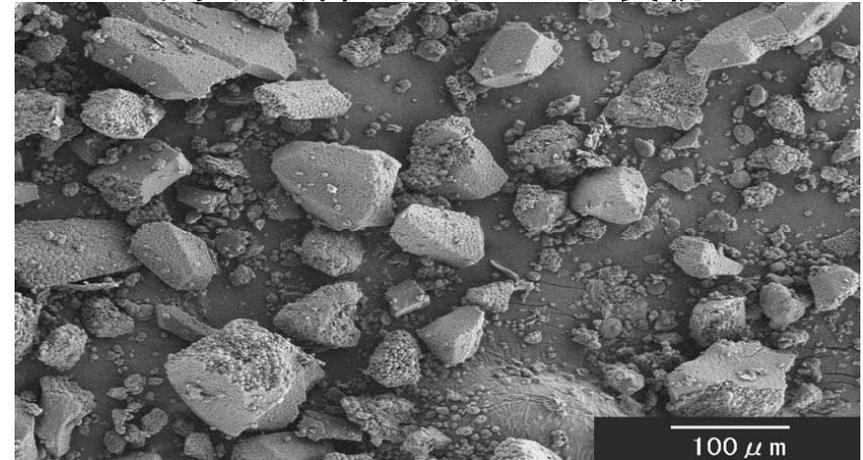
22

・ロール挽きによる製粉



27

・胴突き(杵と臼)による製粉



25

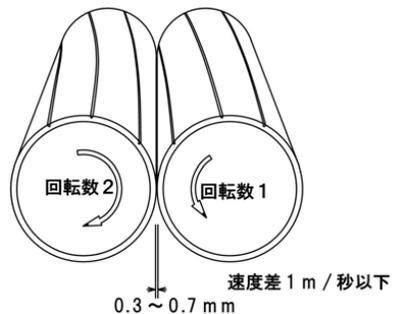
・ロール製粉の原理は、湾曲する溝が多数付けられた2本のロールを、異なる回転数で回し、ロールの間隔(隙間0.3~0.7mm)の間を通すことによりソバの粒子を細分化するというものです。

ドラムの回転数を1:2の比率に変えることによりドラム表面に速度の差が生じ、溝が交差することによる鋸効果により、粒子をせん断破壊

して細分化していきます。

製粉される粒子の大きさはドラム同志の間隙により決まり、ほぼ同じ粒度の粉が得られます。

但し、高速度でドラムが回転することから、熱を持ちやすく、ドラムの中に水を通したりして、温度の上昇を防いでいます。



28

・澱粉粒子が多角形の塊に分かれていると同時に、互いにぶつかり合うことで角が丸みを帯びています。石臼挽きとロール挽きの中間の性状を示しており粒度がある程度揃っていること、細かい澱粉粒子も多くみられることが特徴です。

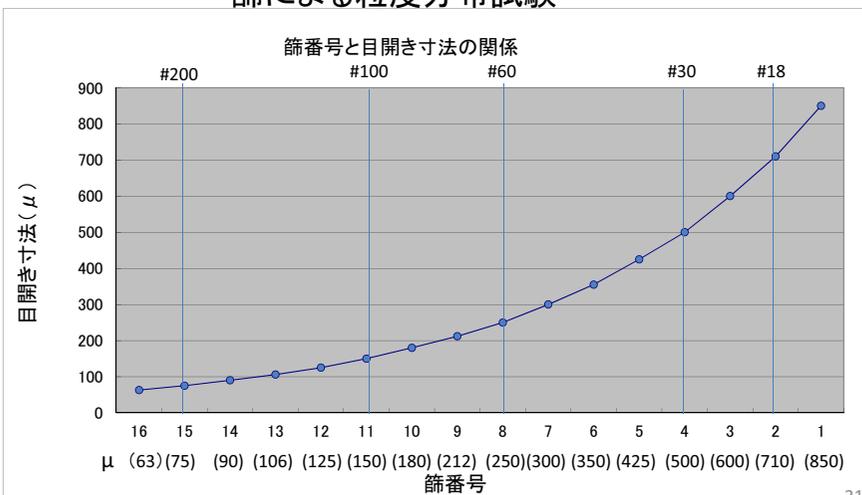
スタンプミルは元々は鉱山で鉱石を粉砕するのに広く用いられておりましたが米やソバを粉にする用途にも用いられています。

製粉の過程で熱を生じにくいので、原材料の品質を変えることなく、粉にすることができますと言われています。



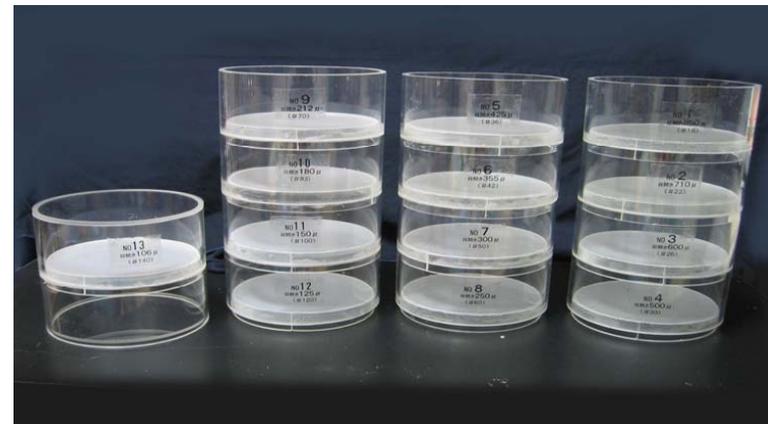
26

篩による粒度分布試験



31

試験用篩 (No1~No16)



29

- ・ 篩の番号と目開き寸法を対応付けた表です。
 篩は1インチ(約25mm)の中に何本線を張ったかで呼ばれます。
 25メッシュというのは25mmの間に25本の線が張ってありますが
 線の間隔は1mmであっても、厳密にいうと線の太さ分空きは小さくなる訳で
 正確を期す場合は目開き寸法で表わしています。
 左の表から、NO4の篩は目開き寸法が350μで#18の相当します。
 一番細かいNO16の篩の目開き寸法は63μで、この篩の目を通過したものは
 便宜上NO17としております。
 目の細かい篩になってくると、資料の粉がなかなか下に落ちてくれません。
 そこで、毛先の細い刷毛で篩の上で掃く作業を繰り返し、粉が下に落ちなくな
 った時点で終了とします。慣れてくると、おなじサンプルであれば同じような
 結果が得られます。

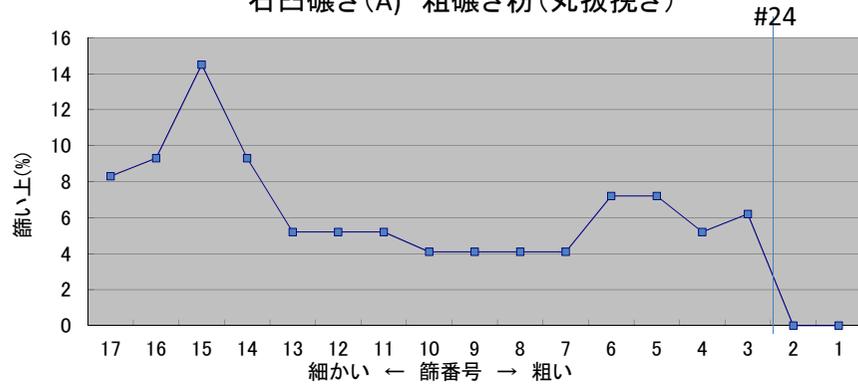
32

- ・ 粉の粒度分布を求めるための試験篩です。
 アクリルのパイプを組み合わせ、底にナイロンメッシュを張ったもので
 一番目の粗いNO1から目の細かいNO16まで、16種類のものが有ります。

30

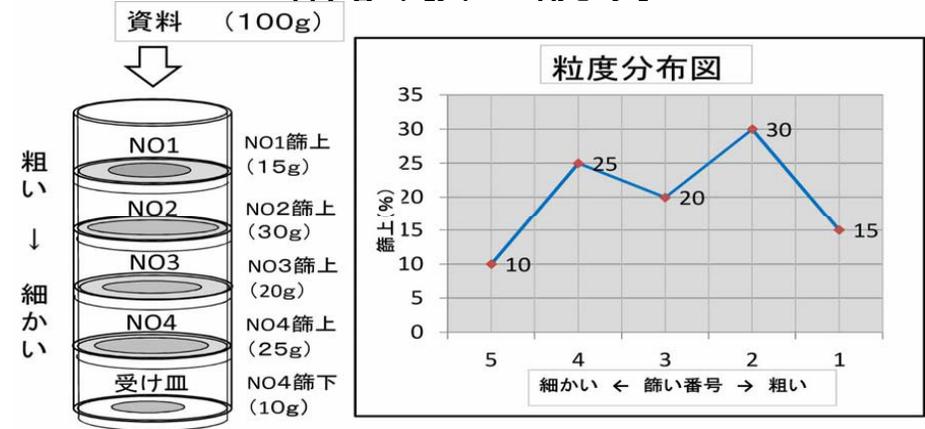
粒度分布

石臼碾き(A) 粗碾き粉(丸抜挽き)



35

篩試験の説明



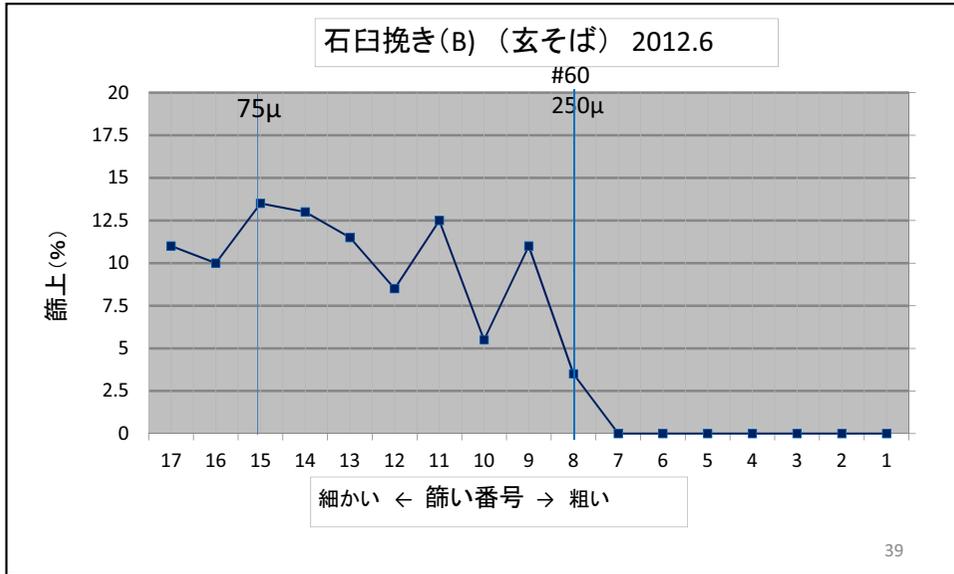
33

- 丸抜き(殻を除去したソバの実)を石臼で一回挽きしたものを、#24の篩で篩った粉の粒度分布図です。
#24の篩の上には、フスマと呼ばれる甘皮の一部が残りますが、味のマイナス要因となる外側の甘皮も幾分、挽き込まれているようです。
1回挽きにもかかわらず、粒度が広く部分布しているのは、石臼の目立てが適切で、良く挽ける石臼であることが分かります。

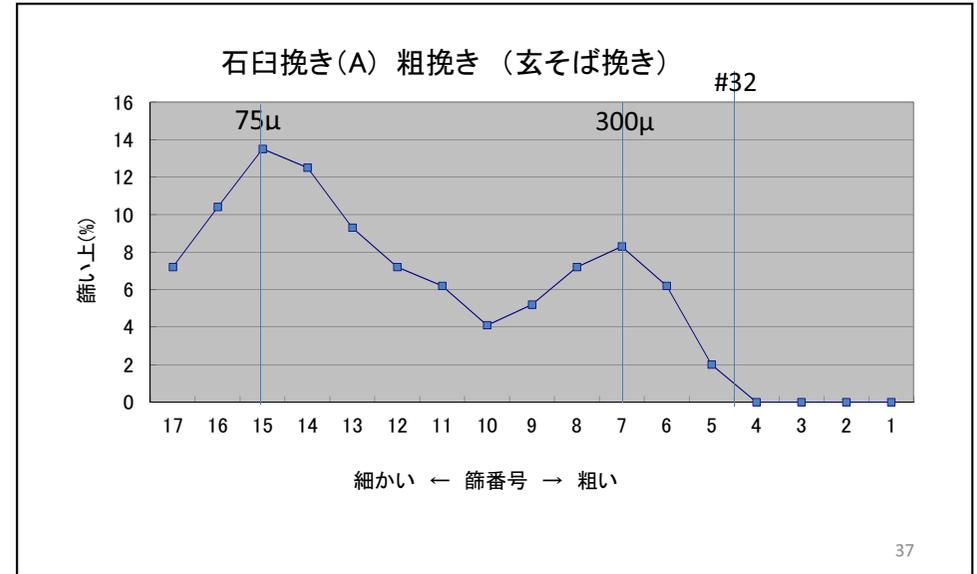
36

- 篩試験の方法を簡単に説明致します。
目の粗い篩が上に来るように重ね、一番下に受け皿を置きます。
一番上の篩に測定するサンプルを投入し、順次上から篩っていくと、各篩の上にサンプルが残り、一番下の受け皿には全部の篩を通過したサンプルが溜まります。
例えば、100gの資料を投入し篩った結果、NO2の篩の上に残ったサンプル量が30gとすると、NO2の篩上の量が30gとなりこれをグラフ上のプロットします。
粒度分布表はこうして作られます。
NO4の篩を通過したサンプルはNO5として図上のプロットされます。

34



39

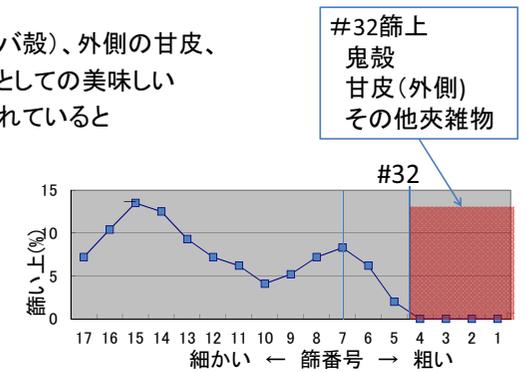


37

- ・ 昨年、このそば大学で講演とデモ打ちをされた八兵衛親方のお店の粉です。親方は玄そばを石臼で挽くときに、そば殻をベアリングに見立てて石臼を少し浮かすことにより、余分な甘皮(外側の甘皮)や夾雑物が挽きこまれないようにしているという独自の製粉理論を持っておいですが、この粒度分布曲線を見て、正直のところ戸惑いました。2009年に入手した粉の粒度分布図がありましたので、今回の分布図の上に重ねてみました。それが次の図表です。

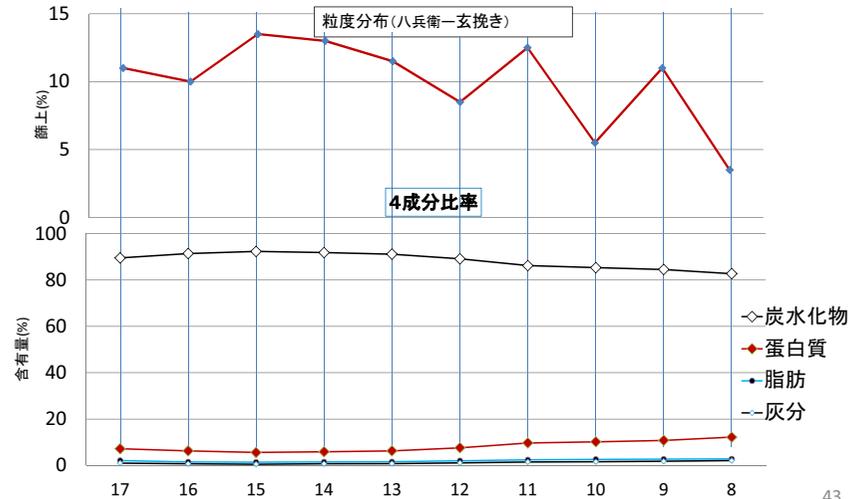
40

- ・ 同じ石臼で玄そば(殻付のままのそば)を一回挽きしたものを、#32の篩で篩ったものです。
#32の篩の上には、鬼殻(そば殻)、外側の甘皮、その他夾雑物が残り、蕎麦としての美味しい部分は、粉の中へ挽き込まれていると思われます。



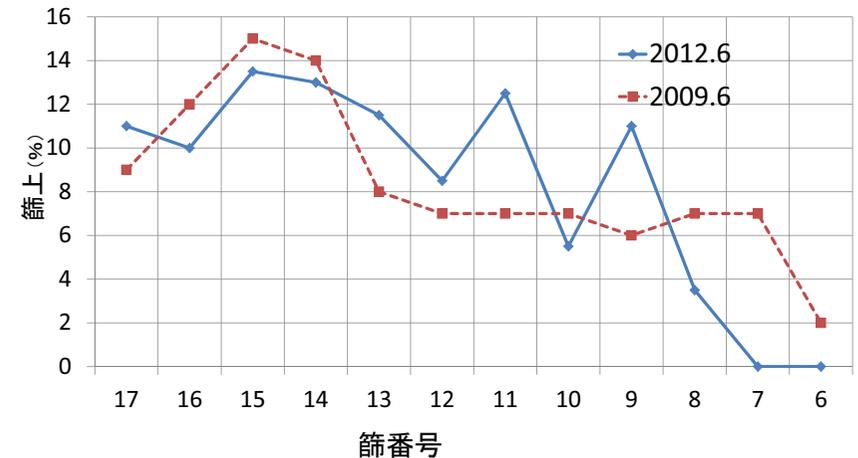
38

そば粉の特性(粒度分布+成分比率)



43

八兵衛 玄そば石臼挽きの比較



- 八兵衛親方の粉を粒度別にグルーピングをして四つの含有成分(澱粉、蛋白質、脂肪、灰分)を調べてプロットした図です。

(日本食品分析センターに分析を依頼)

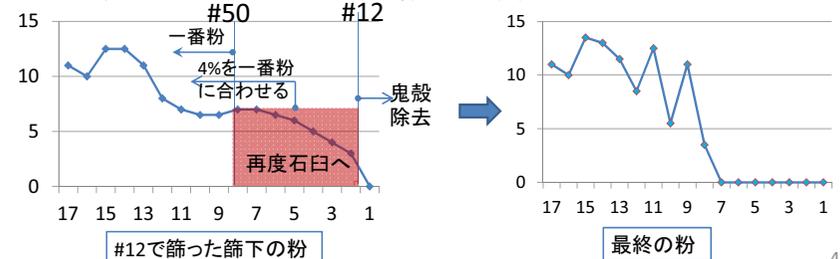
澱粉が主成分であることは予想していましたが、粒径が大きくなるほど蛋白質、脂肪の含有率は漸増してきます。

もう一つ予想外の傾向として、粒径が小さくなると僅かながら澱粉の含有量が減り、蛋白質、脂肪が増えてきております。

44

- 2006年のサンプルと今回のサンプル(2012.6)を比較して明らかに異なるのは、N09とN07の篩上の粉の量が多いことです。そこで、昨年のそば大学のレジュメで八兵衛親方の製粉の方法を調べて見ました。

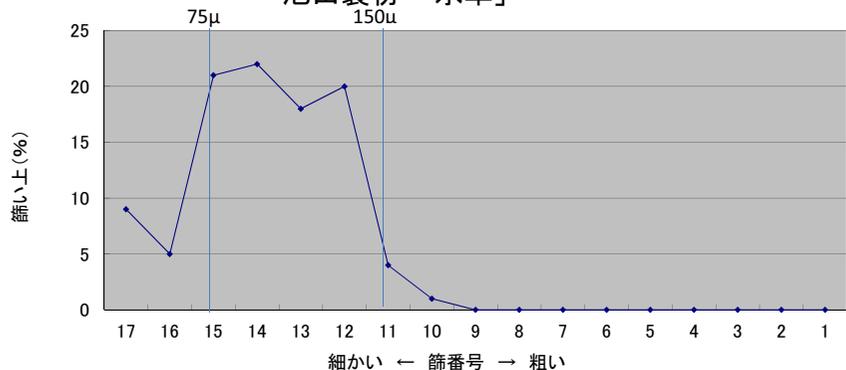
それによると一度挽いた粉を#12の篩にかけ、鬼殻と甘皮の一部を取り除き、次に#50の篩で一番粉を取り(篩下)、篩上の粉をもう一度石臼で挽き、その一部を先ほど取った一番粉に合わせる、とありました。粒度の変化を推測すると下のようになったのではないかと想像されます。



42

粒度分布 杵突き(スタンプミル)

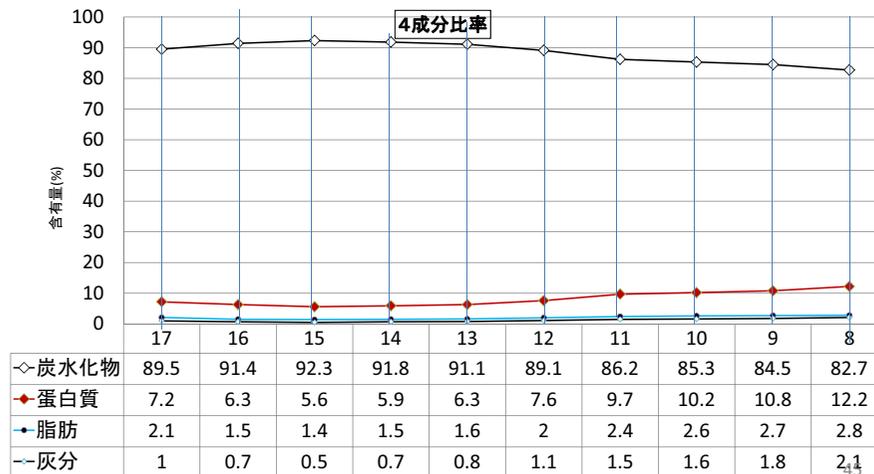
池田製粉「水車」



スタンプミル(杵突き)製粉の粉で微粉末状の甘皮が混じり薄緑を呈している。63μ以下の細かい粉(NO17)も多く含まれており打ちやすい粉になっている。

47

粒度と4成分比率の関係



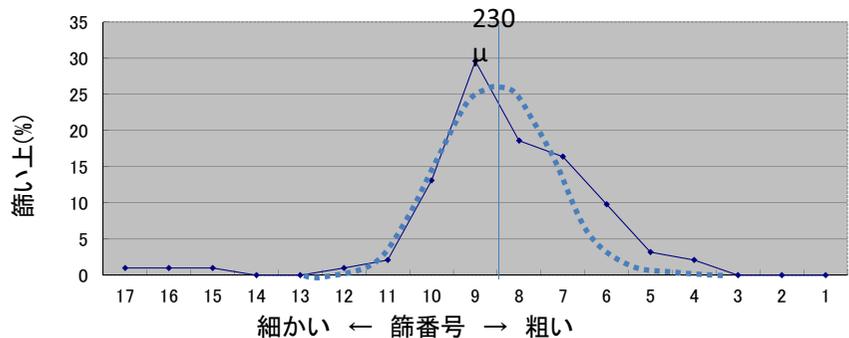
- 含有比率部分を拡大し、数値を記入したのですが、粉の種類と成分の含有率の関係をj知るためには、分析するサンプルの数をもっと増やさねばなりません。

八兵衛親方の粉は細かい一番粉を大切にし、二番粉も更に挽きこんでいるので、75μ以下の細粒部分の蛋白質、脂肪の割合が僅かながら上がっているのはうなずけますが、細粒部の蛋白質、脂肪がもともと澱粉の細粒子に取りついていたものか、甘皮や子葉に含まれていたものが細粒化されたものなのかは、更に検討が必要です。

46

粒度分布 高速回転ミル

オクタゴン(粗挽き)



高速で回転する羽根に当たった回数に比例して粒子は小さくなり理論的には正規分布となる。
いろいろの山を持つ粉を合わせるにより、希望する粒度分布を持つ粉にブレンド出来る。

48

水回しについての用語

- 加水分散作業： 水を加え粉全体に行き渡らせる作業
(これが十分に行われないと水をもらっていない澱粉が残り、茹でても糊化せず歯ぬかりの原因となる。)
- 湿式(加水)粉碎： 澱粉の塊が水に触れることにより更に細かく細分化されていくこと
(水が多いほど進行しやすい)
- 造粒作業： 水が行きわたった粉を小さな粒状の玉にし他の玉と一緒にすることにより更に大きな玉へと育てていく作業
- 練り込み作業： 腰のある咽ごしのよいそばにするには不可欠な作業

51

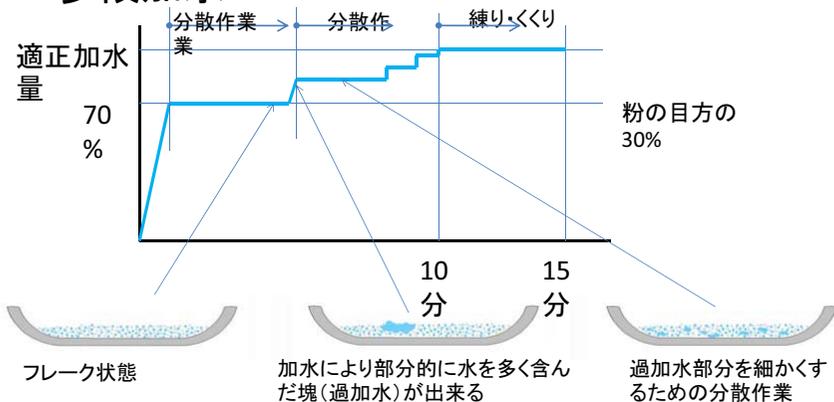
水回し

- 定義： そば粉に水を加えて攪拌し、水を粉全体にむらなく行きわたらせ、適度の柔らかさを持った均質なドウ(dough)にまとめあげるそばの出来の善し悪しに影響する最も重要な作業
- キーワード
加水方法(一揆加水か多段加水か)
適正加水をどう見極めるか

49

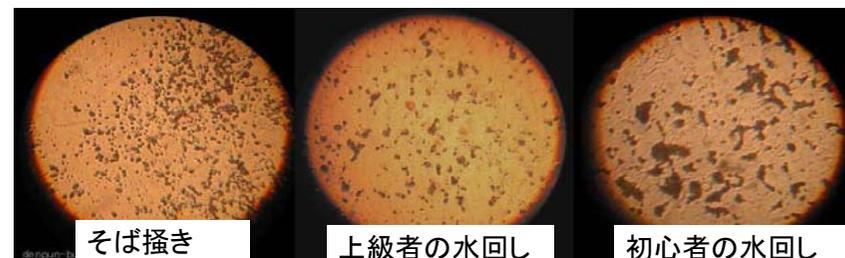
加水方法の検証

多段加水



52

水回しの成功と失敗の比較



- 左：加水率200%のそば掻用のもので、水は粉全体に行き渡っていると考えてよい。
- 中：水回しが上手くいった場合で、線麺はよく繋がっており、茹でても美味しいそばになった。
- 右：加水に手間取り、水回しに失敗した例で茹でてもボソついた歯ぬかりのするそばになってしまった。

50

加水方法の検証

・多段加水

- ・ 加水の途中で粉がフレーク状になるので、作業の一つの目安となる。
- ・ ここからの加水は一部の粉に水を与えることになるので全体に水を分散するのに手間がかかる。
- ・ 水回し終了の見極めが難しい。
- ・ 玉を均質にするため、練りを十分に行う必要がある。

・一揆加水＋鉢底からの調整加水

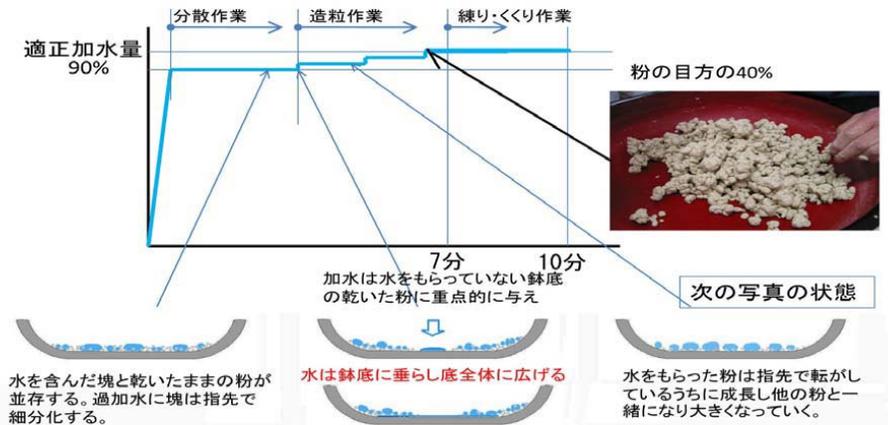
- ・ 粉が水と触れている時間が長くなるため、湿式(加水)粉砕が進みやすい。
- ・ 分散作業の後造粒作業が行われるのでじっくりと玉を育てることが出来る。
- ・ 加水は鉢底に水を垂らし水の膜を作り、細かい粉に優先的に水を与えることが出来る。
- ・ 一つの玉にまとまった時が水回しの終了。

・連続多段加水

- ・ ダマ(水を含んだ粉の塊)が出来にくく、分散作業がスムーズに行える。
- ・ 粉の状態が連続的に変化するので加水の状況を把握しやすい。
- ・ 水回しの時間の短縮が可能である。

55

・一揆加水＋鉢底からの調整加水



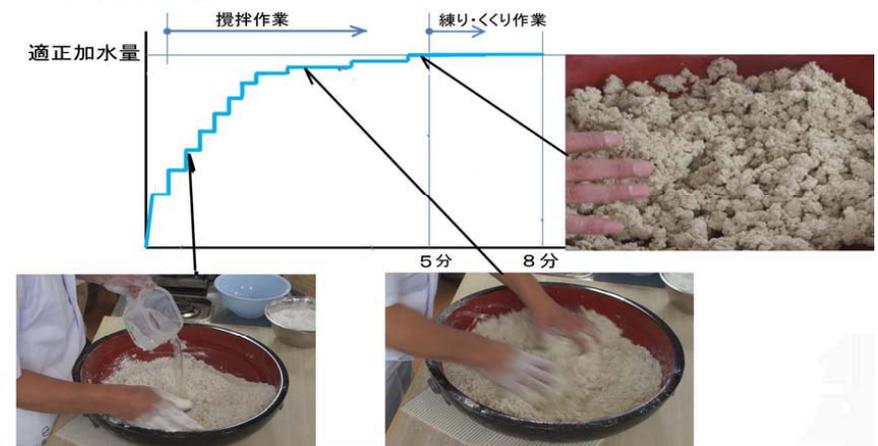
53

切り

- ・ 「一鉢、二延し、三包丁」と言われているが、初心者にとっては包丁が一番難しい。
- ・ 「初心者は、名人といわれるプロの切り方を真似しようなどと思わない方がよい」……村屋東亭 渡辺維新
- ・ 上達の早道「切り幅を気にするより先に正しい包丁の持ち方と姿勢を身につけること」

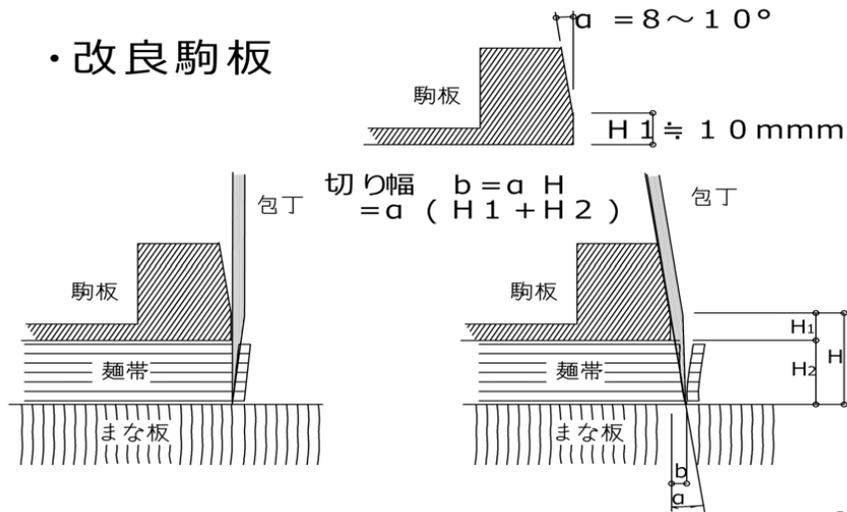
56

・多段連続加水



54

・改良駒板



59

切りのスタイルと切り幅の関係

垂直に切ってから
駒を送る場合

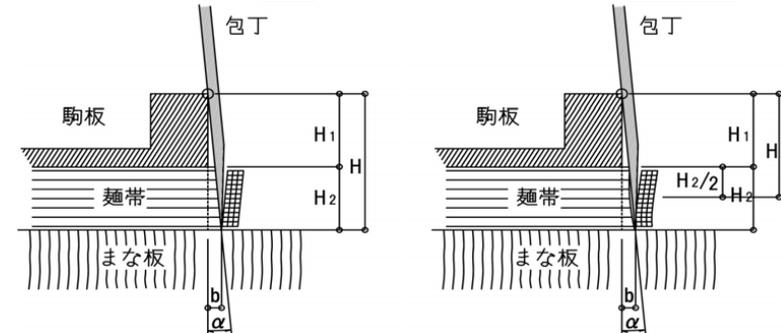
$$\text{切り幅 } b = \alpha H$$

$$= \alpha (H_1 + H_2)$$

切り下ろしながら
駒を送る場合

$$\text{切り幅 } b = \alpha H$$

$$= \alpha (H_1 + H_2 / 2)$$



57

改良駒板



60

切りにおける注意点

1. 包丁は垂直に下ろすことを第一に考えること。
垂直に下してから傾ける動きを繰り返しているうちに、自然に切りながら駒を送る動きが身についてくる。
2. 左手の駒板を押える力は常に一定に保つこと。包丁を握る右手に力が入りすぎると左手も力を入れて駒板を押えなければならぬ。

58

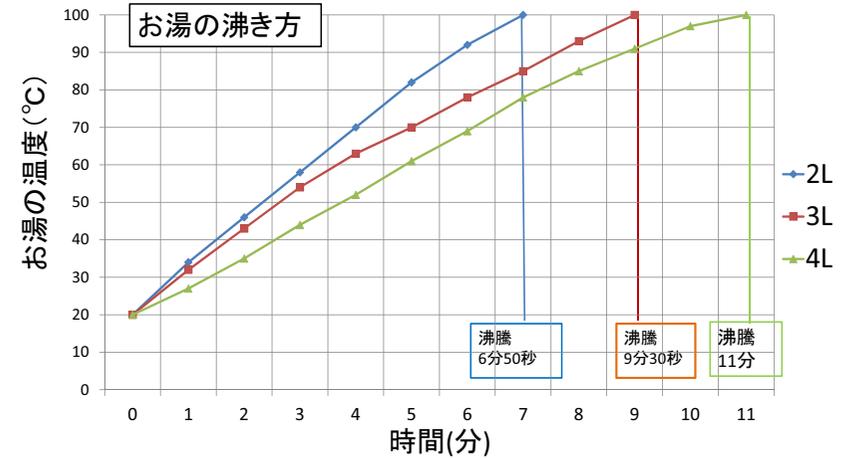
家庭用ガスコンロと鍋の湯沸し効率

	鍋一小	鍋一中	鍋一大
材質	アルミ	ステンレス	アルミ
容積	2.8L	4L	9.7L
水の量	2L	3L	4L
水温	20°C	20°C	20°C
沸騰に要した時間(分)	6分50秒	9分30秒	11分
熱源	家庭用ガスコンロ ガスコンロ 4.3kW = 61.7kcal/min		
熱効率	39.7%	48.7%	48.1%



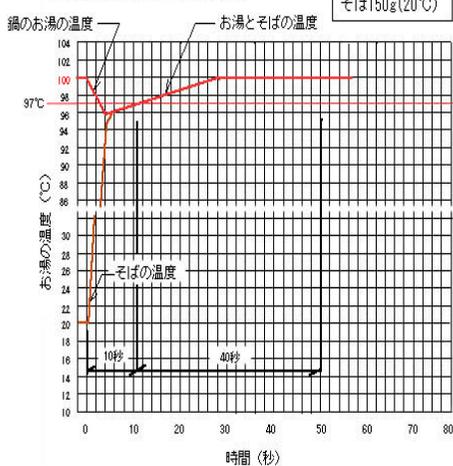
63

家庭で蕎麦を茹でるには



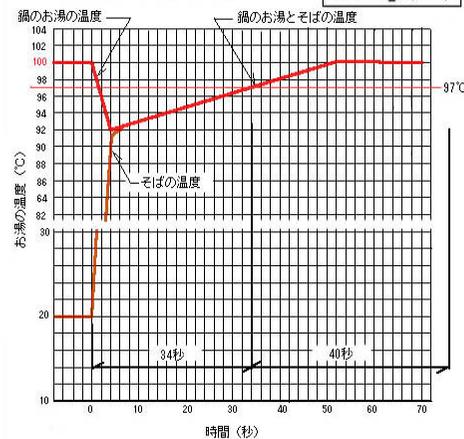
61

鍋のお湯とそばの温度との関係



64

お湯2000ml
そば300g (20°C)



1. 鍋の大きさとガスコンロの容量の関係

普通の家庭にあるガスコンロと鍋を用いて、茹での性能を出してみます。

用いたもの ガスコンロ 4.3kW = 61.7kcal/min

1) 鍋一小 容積2.8Lのアルミ製の鍋 重量480g

鍋に2Lの水を入れ、コンロの上に据える。この時の水温は25°C

ガスを点火し、炎を強にし、1分毎の水温を計り記録する。

6分50秒で沸騰した。

ガスコンロが鍋に供給する熱量の計算

単位時間当たりの熱量 : $Q(\text{cal/min})$

比熱: c 水 $c=1.0$ アルミニウム $c=0.2$ (ステンレス $c=0.59$)

質量: m 水 $m = 2000\text{g}$ 鍋 $m = 480\text{g}$

単位時間当たりの温度変化 : $\Delta T(°\text{C}/\text{min})$

$Q = c \cdot m \cdot \Delta T$

$Q = (1.0 \cdot 2000 + 0.2 \cdot 480) \cdot (100-20)/6.83 = 24.6\text{kcal/min}$

熱効率 $\epsilon = 24.6/61.7 = 0.397 = 39.7\%$

2) 同様にして鍋一中、鍋一大について行ったのが次の表です。

62

- ・ それでは、鍋の大きさを2倍にして、4Lの鍋にしたらどうなるでしょうか。
生そばを投入した直後の鍋のお湯の温度の低下は防げますが、お湯の温度の上昇は2Lのお湯の場合に比べ遅く、100°Cになり再沸騰するのに要する時間はほぼ同じ、50秒を要します。
熱源が同じであれば、鍋を大きくしても余りメリットがありません。
- ・ 私は1食150gの生蕎麦を茹でるときは、2Lのお湯を沸かし、生麺を投入してから再沸騰するまで待ち、再沸騰したら50秒位で掬い上げ、水で冷やしてめめりを取り除き、氷を浮かした水で引き締めて、良く水を切り盛り付けます。
- ・ 2食300gを茹でるときは、3Lのお湯を沸かし生麺を投入し、再沸騰してから50秒位で掬い上げ、前と同じ手順で盛り付けます。
- ・ そばの茹で時間は二八蕎麦の場合、繋ぎに入れる小麦粉の種類で異なります。中力粉の場合は再沸騰してから50秒、準強力粉の場合は60秒とグルテンが多いほど茹で時間は長くなります。
- ・ 少ないお湯で茹でる量を増やすと、お湯に澱粉が溶け出し、粘度が高くなり熱の伝達が悪くなります。蕎麦湯としては美味しくても、角の立った腰のある蕎麦にはなりません。

67

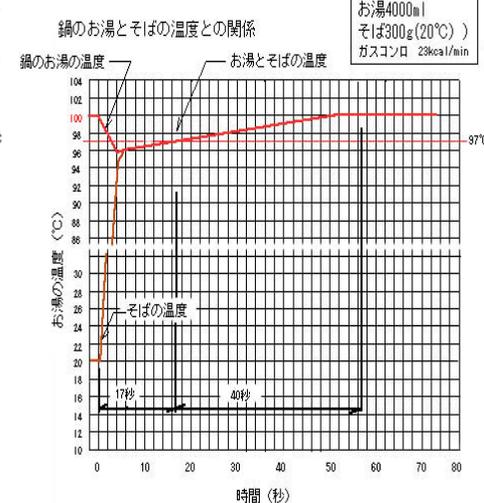
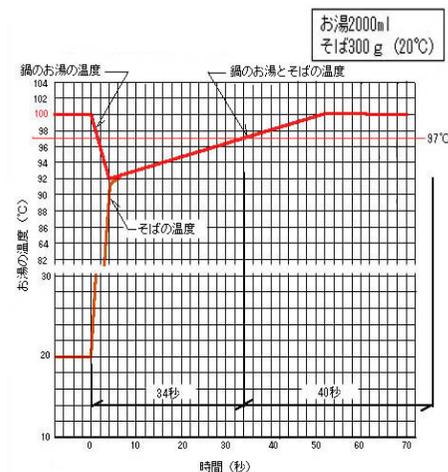
- ・ 左側の図は2000mlの沸騰した鍋に150g(1食分)の生そばを投入したときの 鍋の中のお湯の温度をプロットしたものです。
一時的に温度がさがるものの、そばが茹る目安の97°Cにすぐ回復します。
一方、右側の図のように同じ条件の鍋に300g(2食分)の生そばを投入するとうなるでしょう。
お湯の温度が97°Cに回復するまでに、34秒と3倍近い時間を要します。
この間、そばは生煮えの状態となり、角の立った腰のある蕎麦にはなりません。

65

- ・ このレジュメの内容は、HP“蕎麦打ちの科学”でもご覧になれます。
- ・ 末尾に「美味しい蕎麦の要因図」を載せました。
ソバの実を収穫して粉にし、水を加えてそば玉をつくり、薄く延して細く切り、それを茹でて盛り付けて蕎麦になります。
どれか一つの要因が欠けても美味しい蕎麦にはなりません。
自己満足に陥らず、誰からも高い評価を受ける蕎麦を目指して頑張ってください。

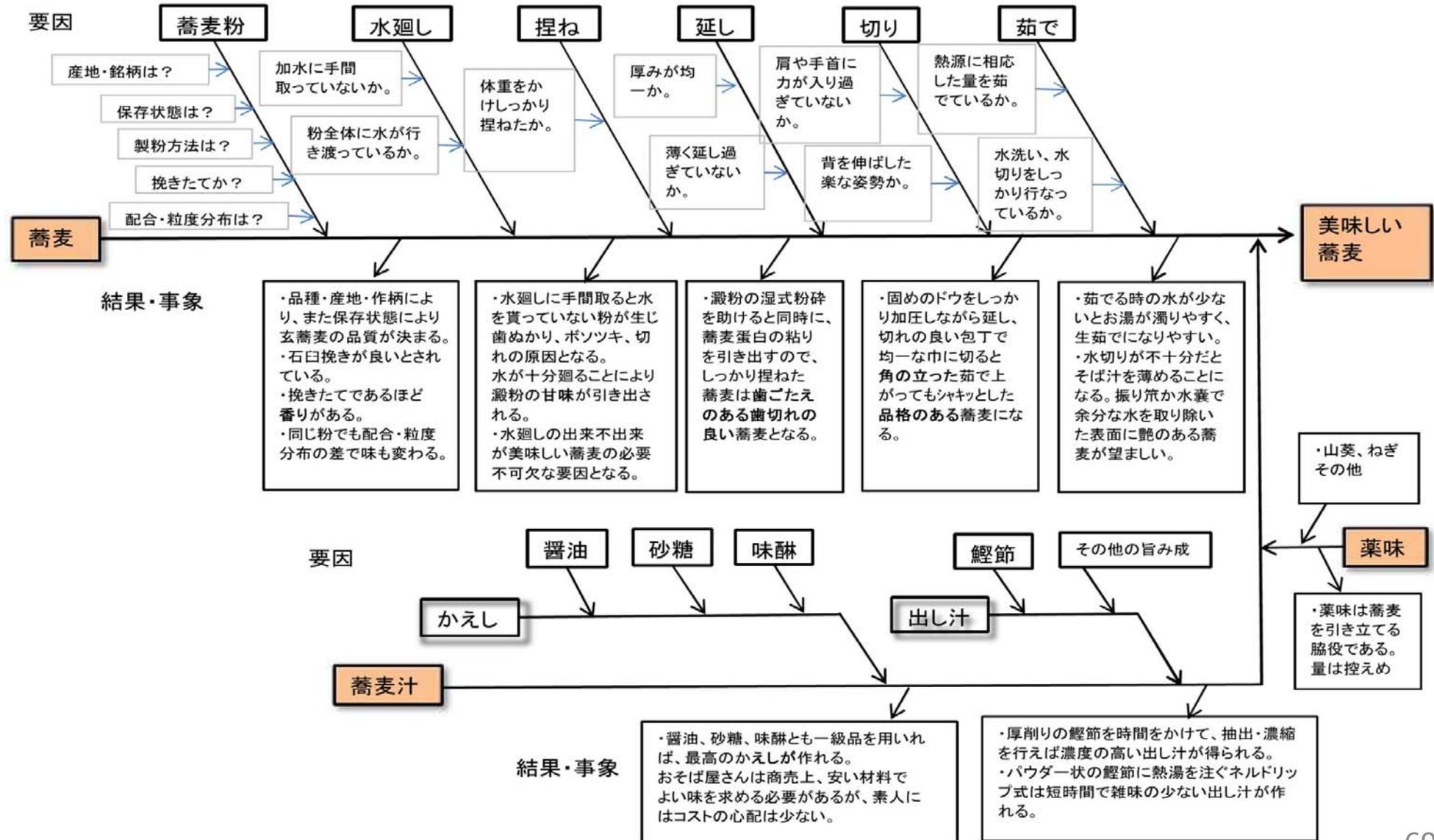
ご清聴ありがとうございました。

68



□□

美味しい蕎麦のための要因図



熊田 鴻 (くまた こう)

1939年 神奈川県藤沢市鶴沼で生まれる。

1958年 福島県立安積高等学校卒業

1963年 東北大学工学部建築学科卒業

以降、建築構造設計に従事

現在 鴻構造設計代表 構造設計一級建築士、JSCA 建築構造士

蕎麦打ち歴

2000年 蕎麦打ちを始める。

2003年6月 HP“蕎麦打ちの科学”開設

現在 江戸ソバリエ・ルシック、TOKYO 蕎麦塾会員、西緑そば打ち会代表、
全麵協素人そば打ち段位三段

プロの蕎麦打ちに学ぶ

会津磐梯そば道場 長谷川 徹

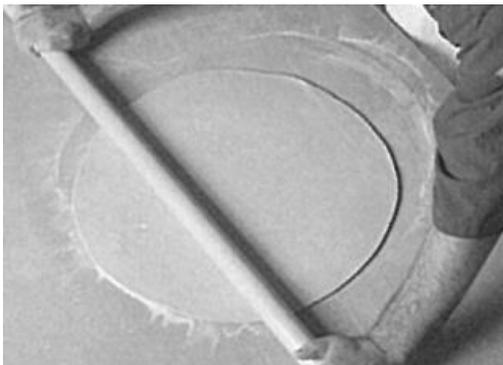
丸出した麺体の周囲を切り取り、麺体の中央に練り込んで、その麺体を巻き棒に巻き付けて延し台に打ち付けるようにして大きな円に延していく技法に特徴がある。



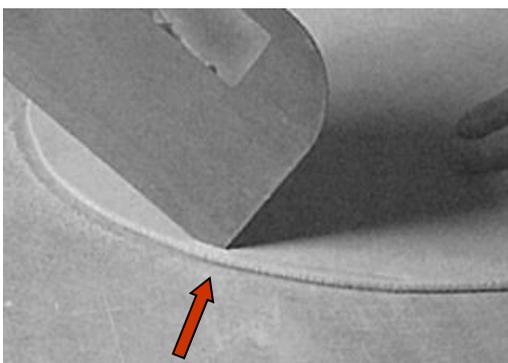
水回しから地延しまでは通常とほぼ同じ
地延し終了時の厚みは2cm程度



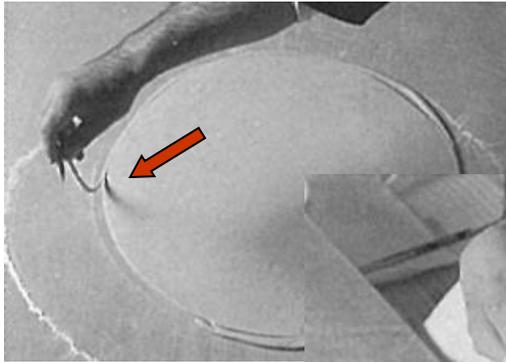
太棒で押さえ込むようにしながら丸出しを行う
麺体を30度見当で回しながら一巡する



一巡した頃から麺棒を転がしてさらに延す
左回しの方向を変えながら約70cm程度の大きさになるまで丸出しをする



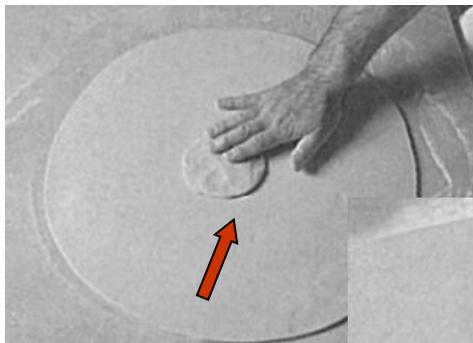
丸出しを終えたところで、麺体の周囲を1cm程度に切り込みを入れる



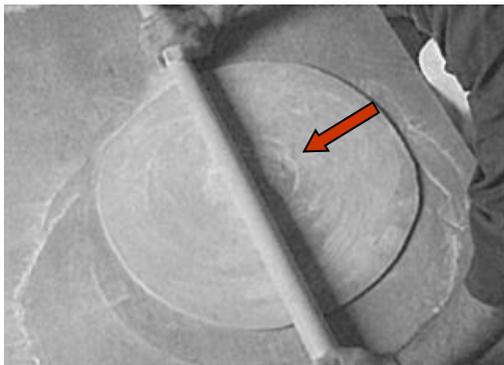
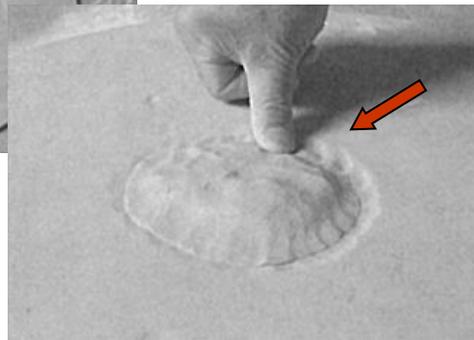
切り込みを入れた周囲の
{へた}を取り上げる



取り上げたへたを指先と手の
平でよく練って玉にする



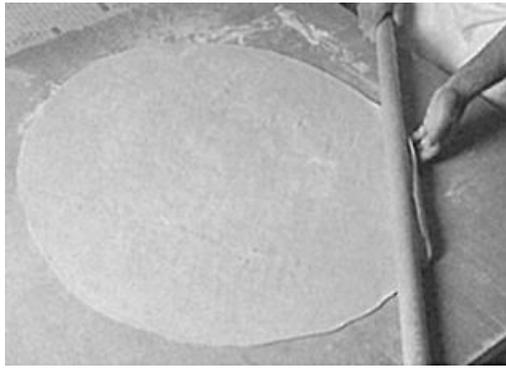
練り込んだ小さな玉を丸出
した麺体の中央に置き、麺体
に押しつけるように練り込む



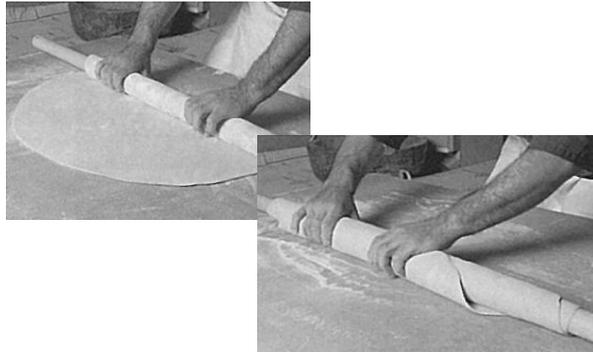
麺棒を転がしてへたを練り込んだ部分を均等にならし、さらに麺体を回しながら麺体の全体を均等にならしていく



厚みが均等になったら巻き延しを数回繰り返す

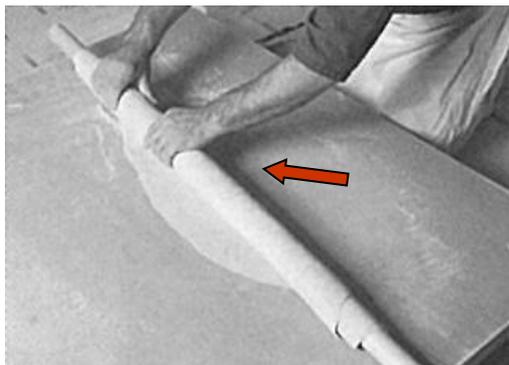


厚さ約2.5mm の円形にする



麵体を巻き取り、打ち台に打ち粉を少し振るる。

両手の間隔を10cm開けて麵棒を押さえる



麵棒に巻いた麵体を延し板に打ち付ける
円形を崩さないように30度程度巻き替えながら、
この動作を繰り返し行う



厚さ1.5mm 程度に延した麵体の約6割程度を開き
打ち粉を振る



2枚に畳んだ麵体の右側約6割に打ち粉を振る



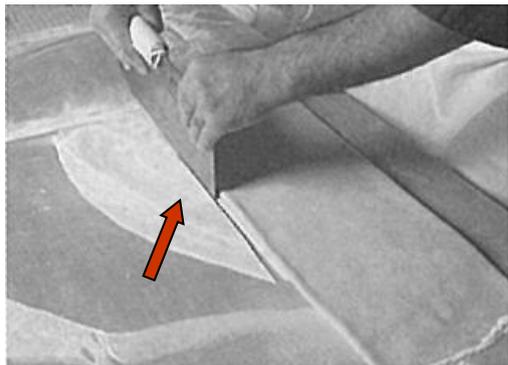
麺体の端を持って右端にすり寄せ、4枚重ねにする



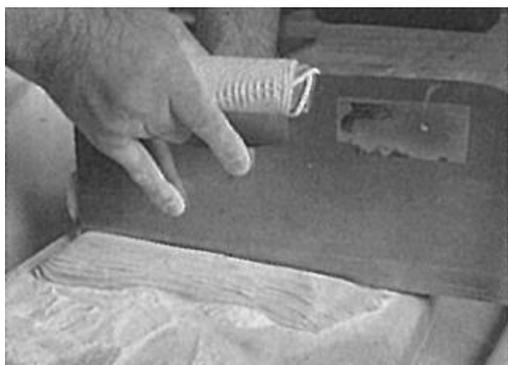
4枚重ねにした麺体を左に90度回し、表面に打ち粉を振る



麺体の前方を15cm程度残して重ねる



余りが出たところを切り取り、畳んだ麺体の上ののせる



中抜きの手包丁で押し切り。切り幅約1.3mm

長谷川 徹 はせがわとおる

昭和 23 年 2 月福島県会津磐梯町生まれ。

会津磐梯町には古くから 1 本の太い麺棒で麺を叩きながら延す独特の丸延し技法が伝わる。父親の影響を受けて、この伝統の技法を 30 歳頃に修得し、昭和 62 年より父親が会津磐梯山麓に開いたそば道場「磐梯そば道場」で多くの門弟に郷土の丸打ち技法を伝授している。

平成 8 年福井県で行われた第 1 回全日本素人そば打ち名人大会で準名人となり、翌平成 9 年第 2 回大会で名人となる。

平成 10 年より全麺協の素人蕎麦打ち段位認定会の運営に携わるようになり、認定会の発展に尽力する。この頃より会津きり屋当主唐橋宏氏に誘われ、「そばによる地域興し」の道に入る。また県内外の「そばによる地域興し」「そばまつり」には県を代表して出店している。

現在、会津そばトピア会議会長、うつくしま蕎麦王国協議会理事、全麺協総務広報部会員、そばによる地域興しアドバイザー、会津磐梯そば道場代表を務めるかたわら古式会津磐梯流そば打ち伝承者としても活躍している。

蕎麦料理に学ぶ

永山 寛康

はじめに

本日は「蕎麦料理は種物の延長線上に在り」という考えを基本にお話ししていきます。手の込んだ蕎麦料理も基本的には蕎麦店の身直な食材の料理です。

私は、蕎麦屋にある材料を効率的に使いながら、無駄や無理をする事無く効率的に料理の幅を広げていくのが、本来の蕎麦料理という考え方でこの料理と取り組んで来ました。

蕎麦店ならではの返しや汁等を最大限に活かすこと、また活かし切る工夫が蕎麦料理の最大の魅力であり、蕎麦店にとっても最大の力にも成り得ることと思っております。

ただし近年、一般的に食材も飛躍的に豊富になってきました。

新しい食材を蕎麦料理に取り入れることも、私にとっては自然の成り行きでした。トマトやチーズ、調味料や油や輸入乾物等、

それ故に新しい蕎麦の世界として様々な蕎麦料理も作っております。しかし、帰り着く処はいつも蕎麦屋の種物です。

昔からの伝統ある種物の中にこそ新しい蕎麦料理の芽があるはずです。

本日の講義は、会場の都合で制約事項がありますので、実際に調理が出来ません。

その結果、皆様にはいわゆる「絵に描いた餅」を想像上で作り、さらに「うなぎの臭いで飯を食う」のように味わったつもりで試食して頂きますが、何とぞご了承下さい。

蕎麦料理を深く追求するわけにも参りませんが、種物の作り方など話を交えながら簡単な蕎麦料理の作り方もお話が出来ればと思います。

料理をするとは

料理の基本概念

大きさの変更

大きいものを適当な大きさに切るのは料理の基本の一つであり、料理の過程の初めに行われます。食べる、あるいは取り上げるのに適当な大きさに切るのがよく行われます。ただし、ある程度大きい形になったものを調理し、食事の際に切る例もあります。日本料理の刺身はほぼこの過程のみで作られ、その技術によって歯触りや味も異なるとされます。より細かく粉碎することもあります。

穀物を粉碎する場合がありますが、これは多くの場合料理以前にまとめて行われます。これは「搗る」と言いますが、これによってできた粉末は練って固めて塊や麺の形で用いられます。この加工過程も料理に含まれます。

加熱

多くの料理は加熱が行われます。加熱には寄生虫や微生物を殺す殺菌の意味もあります。加熱は火を使って行われるのが普通ですが、直接に火にかけない例もあります。

- ・焼く：直接に火の熱を当てる。串に刺したり、網の上に置く。鉄板の上で焼く場合もあるが、炒めるのとの区別は難しい。
- ・炒める：加熱容器に少量の油を引いて加熱する。
- ・揚げる：容器に多量の油を入れ、それに食品を浸して加熱する。
- ・煮る・茹でる・炊く：容器に多量の水を入れ、その中で加熱する。
- ・蒸す：食品を直接に火にかけず、容器に入れてその内部の高温の空気や水蒸気で加熱する。

調味

味付けをすること。そのための素材を調味料といいます。食塩はほとんど必ず使われます。味付けは切る過程の後に行われ、それ以降順次追加されます。

調味料を加えるタイミングや順番は重要で、間違えると目指す味にならない場合があります。

蕎麦料理とは如何なる物か

蕎麦屋の料理とそば料理

蕎麦屋の料理 「玉子焼き」「鴨焼き」「板わさ」「焼海苔」「天ぷら」

蕎麦料理 「蕎麦寿司」「蕎麦豆腐」

中間点に 「蕎麦がき」「蕎麦抜き」

種物も蕎麦料理？ 種物こそが蕎麦料理の基本

もり・かけの蕎麦に様々な具を入れることだけでも蕎麦料理のひとつです。

調理にひと手間、盛り付けにひと手間。そしてひと工夫が大切です。

ほんの少し手間をかけることにより、おいしさと見た目に彩りが映えてきます。

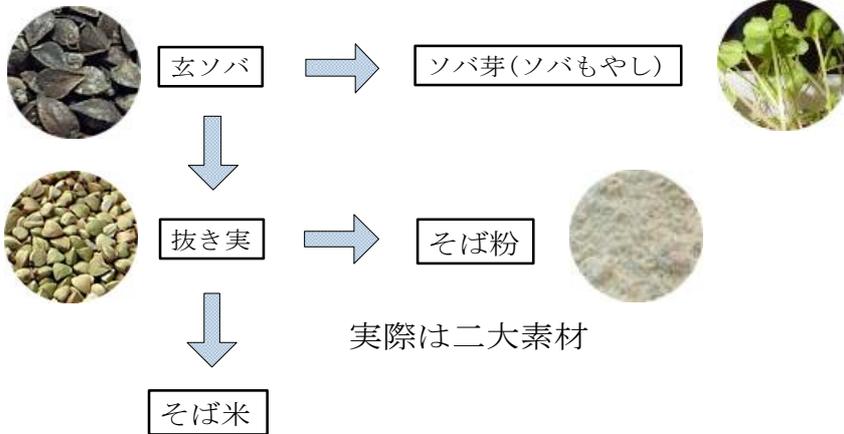
伝統の種物

たぬき蕎麦
天ぷら蕎麦
鴨南蛮／鴨せいろ
蕎麦とろ
卵とじ蕎麦
カレー南蛮
鶏南蛮／若鶏せいろ
かき玉（うどん）
月見蕎麦



蕎麦料理の材料と調理法

蕎麦料理に使う三大素材



蕎麦屋の玉子焼き

材料：

卵	4個
玉子焼き用割下	
かけ汁	270ml
もり汁	90ml
砂糖	15g
塩	5g



作り方：

1. 卵一個につき割下 30 mlを加え混ぜ合わせる（4個の場合 120ml）
2. 玉子焼き器に油を敷きながら、手前から少量ずつ流し巻いていく

鴨焼き

材料：

鴨肉	2m 厚に切り 5枚
葱	斜めに1センチの厚みで切る、5枚
牛蒡	さがきにして水に晒してから笹にあげて水を切る、50g
蜂蜜	少々
鴨焼き用たれ	



返し 5

味醂 3

酒 2

以上の割合で合わせておく

作り方：

1. 葱と牛蒡に焼き色を付ける
2. 鴨肉の片面を焼いてからひっくり返す
3. 直ぐに鴨焼き用たれを廻しかける
4. 仕上げに蜂蜜を肉にかけて、火を止め蓋をする

蕎麦豆腐

材料：

豆乳 1ℓ

蕎麦粉 40g

本葛粉 40g

塩 少々



作り方：

1. 材料を合わせ、漉し網に通す
2. 鍋に移し最初は強火で、木べらでかき混ぜる
3. 固まり出したら弱火にする
4. 生地がねっとりし始めて鍋底が見え出したら火から下ろす
5. 流し缶に流し入れ、落とすようにして気泡を抜く
6. 粗熱が取れたら、ラップをして冷蔵庫に保存

山葵返し

材料：

返し1対味醂1の割合で合わせる

片栗粉1対水2の割合で溶く

山葵（チューブ入り山葵で可）

作り方：

1. 合わせた返しと味醂を火にかけアルコール分を飛ばす
2. 1に水溶き片栗粉を加える（少し粘り出す位が目安）
3. 粗熱を取り、山葵を加えて練る
4. 冷蔵庫にて保存

クコの味醂漬け

材料：

乾燥クコの実

古式味醂

作り方：

1. クコの実を水で軽く洗い、水を切り容器に移す
2. クコの実がひたひたより少し上になる位の味醂を注ぎ保存

五つの調理法

茹でる／煮る／炊く

揚げる

焼く

蒸す

炒める

例として

そば米を 茹でる

揚げる

炒める



蕎麦がきの七変化を楽しむ

材料：

蕎麦粉 1 対水 1.5～3

加工用にもそのまま食するにも共用する場合は蕎麦粉 1 対水 2 がベター

作り方：

- 1、 鍋に蕎麦粉を入れ水を加えて良く混ぜる
- 2、 最初は強火にて鍋を火にかける
- 3、 固まり出したら、火を弱めて手首を返すように捏ね上げる
- 4、 生地に艶が出たら火から下し、さらに練る

そのまま器に盛って「蕎麦がきのかきっぱなし」

蕎麦湯に入れて焼海苔と薬味を添えて「湯溜め蕎麦がき」

揚げて「蕎麦がき揚げ」



これを大根おろし入りの汁仕立てにすれば「みぞれ蕎麦がき」
バターで炒めて仕上げに返しをからめれば「蕎麦がきソテー」
永山流で「蕎麦がき小悪魔風」
つくねを包んで揚げれば「蕎麦がきの爆弾」
甘味なら多種多様 一例で「御手洗団子」



永山寛康 ながやま ひろやす

1957年東京生まれ。21歳で蕎麦の世界に入る。蕎麦界の巨匠として語り継がれる友蕎子・故片倉康雄氏の最後の内弟子。西神田「一茶庵」、日本橋三越「一茶庵」、溝ノ口「李泉」、赤坂「蕎麦永山」、都立大「そばカフェ」店主、「一茶庵手打ち蕎麦・うどん教室」主任講師、「築地そばアカデミー」学長、「成城永山」店主を経て、プロのための蕎麦教習「永山塾」を主宰する一方、自由が丘「ラパン」講師として蕎麦打ち愛好家や初心者への積極的な指導で知られる。また蕎麦切り、蕎麦料理の第一人者としてTV・雑誌等で活躍中。著書に『そば・そば料理の新しい世界』（旭屋出版）、『「蕎麦、そば、ソバ」の楽しき人生』（小学館）、『新・そば打ち教本』（共著・柴田書店）ほか多数。

第5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	○	石川	文康	宮城県	仙台市	東北学院大学教授
講師	○	熊田	鴻	東京都	西東京市	TOKYOそば塾
講師	○	長谷川	徹	福島県	会津若松市	会津磐梯そば道場主宰
講師	○	永山	寛康	神奈川県	逗子市	永山塾主宰
ご来賓	○	日秋	俊彦	千葉県	習志野市	日本大学教授
ご来賓	○	島田	行信	千葉県	習志野市	習志野市副市長
ご来賓	○	臼井	日出男	千葉県	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	埼玉県	さいたま市	NPO法人そばネット埼玉
特任研究員	○	荒井	正憲	千葉県	習志野市	習志野市屋敷公民館そば打ち連合会
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	×	石井	尚子	千葉県	習志野市	調理師専門学校講師
特任研究員	○	稲澤	敏行	東京都	北区	東京農業大学食品加工技術センター
特任研究員	×	植草	幸子	千葉県	習志野市	植田学園教諭
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	○	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	千葉県	千葉市花見川区	黒子商事(製粉)代表取締役
特任研究員	○	清水	吉郎	千葉県	千葉市中央区	元 昭和産業(株)食品開発センター
特任研究員	○	杉井	智佐子	長野県	木曾郡	蘭そば愛好会/NPOアジア麻薬・貧困撲滅協会
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	○	長谷川	理成	千葉県	茂原市	元 千葉県農業大学校
特任研究員	○	ほし	ひかる	東京都	文京区	(社)日本蕎麦協会
特任研究員	×	山田	ひかる	千葉県	佐倉市	日本大学
特任研究員	○	横田	節子	東京都	中央区	飛鳥21そばの会
報道機関	×	佐藤	由佳	東京都	中央区	蕎麦春秋編集部
報道機関	×	伊藤	千尋	千葉県	習志野市	株式会社千葉日報社
報道機関	×	佐久間	三有利	千葉県	千葉市中央区	千葉テレビ放送株式会社
1	×	関	信雄	埼玉県	久喜市	杉戸麺打愛好会小川道場
2	○	山本	成人	千葉県	千葉市美浜区	桜流蕎麦打ち研究会千葉支部末広そば打ち研究会
3	○	大野	隆右	千葉県	千葉市中央区	桜流蕎麦打ち研究会千葉支部末広そば打ち研究会
4	×	中村	史夫	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
5	×	加治	裕司	千葉県	我孫子市	柏手打ちそば愛好会
6	×	夜久	彰良	千葉県	袖ヶ浦市	掬水そば遊会
7	×	樽見	二三男	埼玉県	久喜市	NPO法人そばネット埼玉(彩蕎一門会)
8	×	田中	博文	東京都	中野区	TOKYO蕎麦塾
9	×	溝口	憲司	千葉県	四街道市	火曜そばの会
10	○	池田	行雄	千葉県	八街市	八十三そば倶楽部
11	×	泉水	敏昭	千葉県	佐倉市	掬水そば遊会
12	×	角田	功夫	千葉県	四街道市	22そばの会
13	○	荒川	国雄	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
14	×	横山	道國	千葉県	千葉市花見川区	さくら蕎麦の会
15	○	安田	孝子	千葉県	四街道市	旭そばの会
16	×	黒崎	昇次	神奈川県	横浜市泉区	千葉県そば推進協議会(江戸蕎麦研究会)
17	×	大井	勇	神奈川県	横浜市栄区	江戸蕎麦研究会
18	×	高橋	正	埼玉県	さいたま市西区	そば知人塾
19	○	市澤	廣	千葉県	市川市	
20	×	本間	昇	栃木県	芳賀郡	下野そばの会
21	×	薬師神	和良	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打蕎麦の会
22	×	小林	伸次	埼玉県	南埼玉郡	松岡蕎麦研究会
23	×	榎本	喜一	埼玉県	北葛飾郡	東武そば打ち同好会
24	×	田中	照二	東京都	杉並区	江戸ソバリ工倶楽部
25	×	齊藤	孝臣	千葉県	四街道市	みそらそばの会
26	○	高橋	耕太郎	山形県	天童市	山形県庁そば研究会
28	○	高橋	清治	山形県	山形市	山形県庁そば研究会
29	×	大山	則幸	山形県	山形市	山形県庁そば研究会
30	○	丹野	寛之	山形県	山形市	山形県庁そば研究会
31	○	田畑	清美	長野県	安曇野市	
32	○	平林	知人	埼玉県	さいたま市北区	TOKYO蕎麦塾
33	○	木川	正博	千葉県	習志野市	掬水そば遊会
34	○	小瀧	茂	千葉県	八街市	八十三そば倶楽部

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
35	×	樋口	悦子	東京都	西東京市	飛鳥21そばの会
36	×	篠原	常秋	千葉県	印旛郡	四街道江戸流手打蕎麦の会
37	×	荻島	一之	埼玉県	越谷市	越谷手打ち蕎麦会
38	○	寺岡	裕美	埼玉県	さいたま市見沼区	そば知人塾
39	×	町田	絹代	千葉県	いすみ市	菊水そば遊会
41	○	小口	弘幸	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
42	○	村上	壽一	千葉県	富里市	八十三そば倶楽部
43	×	千葉	洋三	千葉県	長生郡	掬水そば遊会
44	×	芝沼	和行	千葉県	我孫子市	そば工房あびさ 手打ちそば会
45	×	粕山	富永	千葉県	香取市	香取そばの会
46	○	福間	元	千葉県	八街市	芝山そばの会
47	×	大森	博義	東京都	葛飾区	いばらき蕎麦の会
48	×	石井	しげ子	千葉県	山武市	山武手打ちそばの会
49	×	横山	れい子	千葉県	船橋市	三田そば打ち会
50	×	清水	恒也	千葉県	習志野市	桜流蕎麦打ち研究会
51	×	今関	喜代司	千葉県	山武市	山武手打ちそばの会
52	×	佐瀬	弘	千葉県	山武市	山武手打ちそばの会
53	×	大島	眞里子	千葉県	松戸市	柏井そばの会
54	×	若狭	正伸	千葉県	佐倉市	四街道江戸流手打蕎麦の会
55	○	吉田	道人	東京都	杉並区	そば打ち研究・無の会
56	×	根岸	幸雄	千葉県	市川市	市川そば打ち同好会
57	×	高野	寛	千葉県	四街道市	江戸流千代田手打ちそばの会
58	×	吉井	淳	千葉県	千葉市花見川区	千代田一七そばの会
59	×	関野	憲司	千葉県	草加市	
60	×	牧野	実	千葉県	習志野市	
61	×	氏家	喜晴	千葉県	柏市	柏蕎麦さろん
62	×	新寄	照幸	埼玉県	所沢市	NPO法人そばネット埼玉(常路麵打ち愛好会)
63	×	大日向	昭	千葉県	船橋市	高根台そば道楽
64	○	高橋	俊宏	千葉県	浦安市	掬水そば遊会
65	○	黒木	勇二	千葉県	船橋市	掬水そば遊会
66	×	鈴木	満	千葉県	習志野市	習志野稲門会そば部会
67	○	小片	孝子	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
68	○	栢沼	友彦	千葉県	千葉市稲毛区	掬水そば遊会
69	×	清宮	高保	千葉県	成田市	さくら蕎麦の会
70	×	梶川	光二	埼玉県	加須市	分桜流・彩次郎そば打ち会
71	○	久米谷	勇	千葉県	富里市	八十三そば倶楽部
72	×	北原	宏	千葉県	千葉市稲毛区	江戸ソバリエ
73	×	遠藤	尚	千葉県	千葉市花見川区	掬水そば遊会
74	×	原口	玉枝	埼玉県	熊谷市	分桜流・彩次郎そば打ち会
75	×	杉山	忠秋	千葉県	八千代市	さくら蕎麦の会
76	○	坂牧	雄夫	千葉県	柏市	掬水そば遊会
77	○	大屋	幸一	千葉県	いすみ市	夷隅の里 手打ちそばの会
78	×	秋長	明	千葉県	千葉市若葉区	四街道江戸流手打蕎麦の会
79	○	持丸	聖子	千葉県	印西市	掬水そば遊会
80	○	持丸	操	千葉県	印西市	掬水そば遊会
81	×	細田	たき子	埼玉県	久喜市	NPO法人そばネット埼玉(彩蕎一門会)
82	×	石田	時彦	埼玉県	加須市	分桜流・彩次郎蕎麦打ち会
83	×	松沼	孝	栃木県	小山市	NPO法人そばネット埼玉(彩蕎一門会)
84	×	長澤	一記	千葉県	印西市	
85	×	常世田	周治	埼玉県	春日部市	
86	×	石川	勅	千葉県	東金市	かるがも蕎麦の会
87	×	吉田	寛	埼玉県	新座市	NPO法人そばネット埼玉(彩蕎一門会)
88	○	中里	紘	千葉県	八街市	八十三そば倶楽部
89	×	穠山	和久	埼玉県	久喜市	NPO法人そばネット埼玉(彩蕎一門会)
90	×	横山	忠弘	埼玉県	北葛飾郡	しらこばと蕎麦打ち会
91	×	西島	富二	千葉県	千葉市中央区	美浜蕎麦会
92	○	尾澤	賢明	東京都	板橋区	
93	×	雨田	喜義	千葉県	千葉市中央区	千葉愛蕎会
94	○	金崎	正人	千葉県	佐倉市	さくら蕎麦の会
95	×	桑田	正巳	埼玉県	川越市	くらのまち蕎麦塾

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
96	×	山口	昌彦	千葉県	松戸市	松戸山遊塾
97	×	仲西	栄	埼玉県	深谷市	分桜流 彩次郎蕎麦打ち会
98	×	木寺	美幸	千葉県	松戸市	松戸山遊塾
99	○	浦内	典信	千葉県	市川市	柏井蕎麦打ちを楽しむ会
100	○	五関	健三	千葉県	市川市	掬水そば遊会
101	×	上鍋	宣正	千葉県	浦安市	柏手打ちそば愛好会 三桜浦安そば打ち会
102	×	濱田	宗俊	千葉県	四街道市	みそらそばの会
103	○	宮本	学	埼玉県	越谷市	江戸ソバリエ倶楽部
104	×	小山	英男	埼玉県	所沢市	所沢蕎麦打ち愛好会
105	×	金子	光雄	千葉県	千葉市若葉区	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
106	×	八木	君敏	埼玉県	熊谷市	熊谷そば打ち愛好会
107	×	夕月	一好	千葉県	習志野市	習志野稲門会そば部会
108	○	秋野	勝男	千葉県	富里市	八十三そば倶楽部
109	○	山田	勝彦	千葉県	習志野市	喜楽会
110	×	石原	純子	埼玉県	春日部市	杉戸麺打ち愛好会
111	×	小川	有三	千葉県	松戸市	蕎麦喰地蔵尊蕎麦打ち会
112	×	小川	伊七	埼玉県	北葛飾郡	杉戸麺打ち愛好会 小川道場
113	○	小林	照男	千葉県	千葉市美浜区	千葉県そば推進協議会(美浜蕎麦会)
114	×	井伊	浩	千葉県	佐倉市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
115	×	谷岡	真弓	東京都	江戸川区	江戸ソバリエ倶楽部(石臼の会)
116	×	山田	亜紀	千葉県	千葉市若葉区	蕎麦打ちサークル喜楽
117	○	水上	博明	東京都	武蔵野市	TOKYO蕎麦塾
118	×	海	緑風	東京都	品川区	江戸ソバリエ倶楽部(七江会)
119	×	高島	陽一	東京都	三鷹市	江戸ソバリエ倶楽部
120	○	土屋	博一	千葉県	我孫子市	千葉県そば推進協議会(鶉合之衆)
121	○	前島	敏正	埼玉県	上尾市	江戸ソバリエ 霞の会
122	○	鈴木	圭介	東京都	目黒区	西緑蕎麦打ちの会(石臼の会)
123	×	平塚	勇三	千葉県	山武市	山武手打ちそばの会
124	×	小林	辰雄	千葉県	松戸市	江戸ソバリエ倶楽部
125	○	西川	朋子	長野県	安曇野市	美蕎楽交流会
126	○	宇内	慎一郎	東京都	江東区	あなたのそばが大好き会
127	×	小林	勇	千葉県	四街道市	火曜そばの会
128	×	加藤	幸夫	千葉県	柏市	柏手打そば愛好会
129	○	山崎	憲	千葉県	佐倉市	四街道江戸流手打蕎麦の会/TOKYO蕎麦塾
130	×	野中	喜昭	千葉県	山武郡	もみのさと郷会所
131	○	四宮	義昭	千葉県	富里市	八十三そば倶楽部
132	○	宇井	義	千葉県	山武郡	
133	×	草間	毅	千葉県	習志野市	谷津公民館そば研 和楽
134	×	野本	茂	千葉県	四街道市	みそらそばの会
135	○	神崎	和夫	千葉県	富里市	八十三そば倶楽部
136	×	佐藤	悦子	千葉県	鎌ヶ谷市	柏井蕎麦を楽しむ会
137	×	久芳	幸夫	東京都	杉並区	無の会
138	×	川上	英夫	茨城県	つくば市	
139	○	望月	保志	千葉県	四街道市	旭そばの会
140	×	鈴木	純子	千葉県	佐倉市	さくら蕎麦の会
141	×	花島	邦子	千葉県	船橋市	さくら蕎麦の会
142	○	鈴木	義雄	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
143	○	田島	涉	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
144	○	勝山	富江	千葉県	四街道市	旭そばの会
145	○	金子	宇野子	千葉県	千葉市花見川区	さくら蕎麦の会
146	○	野口	昇	千葉県	千葉市中央区	掬水そば遊会
147	○	鈴木	勝己	千葉県	長生郡	掬水そば遊会
148	○	大浦	明	千葉県	千葉市花見川区	掬水そば遊会
149	○	小林	修	千葉県	千葉市花見川区	
151	×	渡邊	靖子	千葉県	茂原市	船着き蕎麦打ち同好会
152	○	高橋	久	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打蕎麦の会
153	○	横堀	英男	千葉県	四街道市	江戸流千代田手打そばの会
154	×	八角	信	千葉県	山武郡	芝山そばの会
155	×	河野	雄次郎	千葉県	四街道市	22蕎麦の会
156	×	内村	和也	千葉県	千葉市若葉区	芝山そばの会

	懇親会	性	名	住 所		所 属 会
157	×	三岡	初子	千葉県	八千代市	芝山そばの会
158	×	常岡	文夫	千葉県	山武郡	芝山そばの会
159	×	鈴木	吉威	千葉県	富里市	芝山そばの会
160	×	岩崎	文子	千葉県	茂原市	茂原船着蕎麦の会
161	×	山本	滋	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
162	○	中村	純子	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
163	○	金子	忠靖	千葉県	千葉市花見川区	千葉県そば推進協議会
164	×	竹内	照雄	埼玉県	北葛飾郡	NPO法人そばネット埼玉
165	×	川田	克彦	埼玉県	さいたま市見沼区	そば知人塾
166	×	中田	二郎	静岡県	静岡市	
167	×	高橋	美佐子	千葉県	長生郡	茂原船着蕎麦の会
168	○	渡部	吉美	千葉県	八街市	八十三そば倶楽部
169	×	野島	靖夫	埼玉県	戸田市	さいたま蕎麦打ち倶楽部
170	×	梅原	務	埼玉県	川口市	さいたま蕎麦打ち倶楽部
171	×	高木	浩子	千葉県	四街道市	さくら蕎麦の会
172	×	大輪	英子	千葉県	千葉市美浜区	蕎麦道場幕張
173	○	内山	敏之	千葉県	四街道市	旭そばの会
174	×	加藤	茂	千葉県	茂原市	船着き蕎麦打ち同好会
175	×	苅部	千秋	千葉県	千葉市緑区	
176	×	栗原	健一	千葉県	四街道市	すみれ台そば打ちの会
177	×	栗原	幸子	千葉県	四街道市	すみれ台そば打ちの会
178	×	関崎	泰博	埼玉県	越谷市	しらこぼとそばうち会。
179	×	佐藤	清治	東京都	日野市	NPO法人そばネット埼玉
180	×	塚越	敏子	千葉県	君津市	
181	×	篠原	増男	千葉県	君津市	
182	×	渡邊	孝子	千葉県	君津市	
183	×	小野	裕	千葉県	佐倉市	みそらそばの会
184	×	福田	洋二	千葉県	千葉市若葉区	旭そばの会
185	○	瀧上	隼明	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打蕎麦の会
186	×	東野	和子	千葉県	四街道市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
187	×	伊東	ひろ子	千葉県	八千代市	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
188	×	深谷	秀雄	千葉県	四街道市	火曜そばの会
189	×	鈴木	君子	千葉県	四街道市	火曜そばの会
190	×	難波	弘子	千葉県	四街道市	火曜そばの会
191	×	石坂	登美子	千葉県	四街道市	
192	×	加藤	靖子	栃木県	宇都宮市	
193	○	渡部	勲	千葉県	四街道市	旭そばの会
194	×	鎌倉	高一	千葉県	四街道市	みそらそばの会
195	×	野村	廣	千葉県	市原市	掬水そば遊会
196	×	渡辺	公夫	千葉県	千葉市若葉区	四街道江戸流手打ち蕎麦の会
197	×	内野	勇	千葉県	四街道市	千代田一七そばの会
198	×	山形	隆	千葉県	富里市	八十三そば倶楽部
199	○	水梨	由佳	東京都	新宿区	江戸ソバリ工倶楽部
200	○	井上	希代子	千葉県	千葉市中央区	掬水そば遊会
201	×	秋葉	恵子	千葉県	佐倉市	根郷そば道場
202	×	脇坂	英樹	千葉県	柏市	江戸ソバリ工倶楽部（柏手打ちそば愛好会）
203	×	桜井	輝昭	千葉県	八千代市	
204	×	星崎	輝夫	千葉県	我孫子市	千葉県そば推進協議会
205	×	山田	かづえ	千葉県	佐倉市	

出展		荻野	暁仁	東京都	中央区	リベラルタイムス出版社
出展		芳賀	勇太	東京都	中央区	リベラルタイムス出版社
出展		嶋崎	小百合	千葉県	習志野市	習志野巖翠堂書店
出展		露木	弘美	千葉県	習志野市	習志野巖翠堂書店
出展		中村	要一	福島県	会津若松市	中村豊蔵商店
出展		中村	啓介	福島県	会津若松市	中村豊蔵商店
出展		関川	昌徳	新潟県	燕市	セキカワ

平成24年7月28日



平成24年7月28日

千葉手打ち蕎麦の会(50音順)

委員長	山崎 憲
委員	荒川 邦雄
委員(広報)	内山 敏之
委員	小片 孝子
委員	勝山 富江
委員	金子 光雄
委員	栢沼 友彦
委員	中川 彊
委員	中村 純子
委員	深谷 秀雄
委員	福間 元
委員	安田 孝子

会長	瀧上 躰明
副会長	大浦 明
全 上	渡部 勲

千葉手打ち蕎麦の会事務局 四街道市四街道 1521-52 小口 弘幸
千葉県そば大学講座事務局 佐倉市上座400-96 山崎 憲

千葉県そば大学講座に対するご希望、ご意見等を下記までお寄せ下さい
mail : yamazaki.ken@biglobe.jp または fax : 043-489-3357