

そば打ちが初めての方から上級者まで

名人による

「そば打ち」とその科学

安田武司



科学者だから理論的に、
教育者だから伝えられる。
そして何よりそばが好きだから！

先進や仲間達、また本書の出版・編集にあたり貴重なご意見を頂きましたアグネ承風社（東京大学）の朝倉健太郎先生にもこの場を借りて心から御礼申し上げます。

— 目次 —

なつかしい蕎麦の味（表2）
はじめに（3）

第1章 そばの基本知識……………10

そばの歴史（10）

そばの種子（12）

そばがつかない原因は粉にある（14）

第2章 とりあえず打ってみよう……………17

そば打ちの材料（18）

そば粉（18）

つなぎ粉（19）

打ち粉（花粉）（20）

そば打ちの手順（21）

家庭のキッチンで打つ手打ちそば (22)

・材料と道具 (22)

・水まわし (23)

・ねり (27)

・延し (29)

・たたみ (32)

・切り (33)

茹で方 (34)

第3章 そばの成分をチョット科学的に

プロの勘とアマのそば打ち (36)

・デンプン (39)

・タンパク質 (44)

・脂肪 (45)

そばを水でつなげることのまとめ (47)

・主成分以外でそばに多く含まれる特徴的な物質 (49)

そばを水でつなげることのまとめ (47)

・主成分以外でそばに多く含まれる特徴的な物質 (49)

第4章 安田流そば打ち基本技術

安田流とは (51)

安田が使用するそば打ちの道具たち (53)

水まわし、ねり、くくり (55)

・水まわし (55)

・ねり (61)

・くくり (64)

延しの考察 (66)

・手延し (66)

・粗のし(波のし) (69)

・丸出し (71)

・四つだし (72)

・肉分け 幅出し (75)

・本延し (77)

延しのコツ (80)

たたみ (82)

切りのコツ (85)

・そばの太さ (85)

・立ち方 (86)

・包丁 (88)

・切り方 (89)

切りのまとめ (91)

まとめ (93)

第5章 そば打ち放浪記

手打ちそばは、黒く短くそして太いモノ? (94)

仲間との飲み会 (95)

初めての道場 (96)

家で練習 (99)

初段位努力賞 (101)

気が入らない数ヶ月 (103)

名人の打ち方 (104)

初段位努力賞 (10)

気が入らない数ヶ月 (103)

名人の打ち方 (104)

そば打ちの疑問 (105)
名人のそば打ち教室 (106)

全日本素人生粉打ち名人戦

開会式 (108)

・ 駆け引き (108)

・ 三年前の全日本名人長野予選 (110)

・ 試合開始前 (111)

・ 試合開始10秒前 (112)

・ 汗との戦い (114)

・ 茹で (115)

閉会式 (117)

そば打ち歴 (119)



9784900508521

ISBN978-4-900508-52-1
C2077 ¥2000E

アグネ承風社

定価：本体2000円+税



1922077020004

