

第1章

感動のお蕎麦をつくろう

Enjoy SOBAUCHI

そばの魅力

知るほど、なるほど！

6. 心得その1：お蕎麦7つの味わい
7. 心得その2：そば打ちに学ぶ そば粉に教わる
8. 心得その3：感動を創造する
9. 心得その4：自分を磨くエンジン
10. 心得その5：そば打ち技術の1丁目1番地
11. 心得その6：その作業の“なぜ”を知る
12. 心得その7：目的と手段 知れば、なるほど
13. 心得その8：「それも正解」そば打ちの多様性
14. 心得その9：手際と品格を高める
15. 心得その10：匠には楽譜がある？
16. 心得その11：そば打ちの心技体
17. 心得その12：これが解れば長いそば

第2章

これならできる

楽しいそば打ち

SOBAUCHI Sequence

そば打ち

“なぜそうするの”！

18. 手順 A：準備
JYUNBI / Prepare
24. 手順 B：水回し
MIZUMAWASHI / Making beans
32. 手順 C：練り
NERI / Making a ball
38. 手順 D：のし
NOSHI / Making a Sheet
50. 手順 E：切り
KIRI / Cutting
54. 手順 F：片付け
KATAZUKE / Tools maintenance

第3章

お蕎麦が輝く情熱

Great passion !

みんなが楽しむ、 みんな楽しんで！

56. NPO そばネット埼玉 阿部成男様
分桜流・彩次郎蕎麦打ち会 野本徳一様
NPO 法人熊谷そば打ち会 高橋侑一様
群馬奥利根連合そば会 宮田優一様
さくら蕎麦の会 金子忠靖様
葛生町農林漁家・高齢化センター 野辺利司様
宮古手打ちそばとのや 物江 勲様
(有)中村豊蔵商店 中村要一様
NPO 法人そばネット埼玉 赤石貴子様
NPO 熊谷そば打ち会 八木君敏
62. あとがき