

## 目次

はじめに .....	6
<b>第1章 変り蕎麦の誕生 .....</b>	<b>9</b>
1-1 黎明期（麵状蕎麦の出現）	10
1-2 発展期（変り蕎麦の誕生）	12
1-3 普及期（変り蕎麦の応用）	17
<b>第2章 材料と道具 .....</b>	<b>21</b>
2-1 材料	22
(1) そば粉（更科粉）	
(2) 割粉（中力粉）	
(3) 混入物（比率）	
(4) 打ち粉	
(5) 水（熱湯）	
2-2 道具	31
(1) 蕎麦打ちの道具	
(2) 食材加工の道具	
(3) 蕎麦茹での道具	
<b>第3章 打ち方 .....</b>	<b>43</b>
3-1 工程の変遷	44
3-2 打ち方	49
(1) 練りこむ食材の加工	

- (2) そば粉と割粉の計量
- (3) 捏ね鉢での水回し・括り
- (4) 麺打ち台での延し・畳み
- (5) まな板での切り・生舟への格納
- (6) 茹で釜での茹で・締め・盛り付け

## 第4章 練りこむ食材 ..... 69

### 4-1 食材分類 70

### 4-2 加工方法別分類 70

- (1) すり下ろす
- (2) 細かく刻む
- (3) ジュースにする
- (4) 焼いて身をほぐす
- (5) すりつぶす
- (6) その他

## 第5章 汁 ..... 91

### 5-1 返し 94

### 5-2 辛汁/からしる 95

### 5-3 甘汁/あましる 97

### 5-4 合わせ汁/あわせしる 101

## 第6章 楽しみ方 ..... 103

### 6-1 「色・香り・味」を楽しむ 104

- (1) 色を楽しむ
- (2) 香りを楽しむ
- (3) 味を楽しむ

6-2 「料理」を楽しむ 118

- (1) 食材
- (2) 調理方法
- (3) 調味料

6-3 「食材探し」を楽しむ 124

- (1) 毒性のないもの
- (2) 収集や調達が難しいもの
- (3) 加工が難しいもの
- (4) 水溶性でないもの

6-4 「調理方法」を楽しむ 126

- (1) 蕎麦刺身
- (2) 揚げ蕎麦
- (3) 揚げ蕎麦餡かけ
- (4) 蕎麦すいとん
- (5) ソバゲッティ (ペペロンチーノ)
- (6) 変りそばがき

終わりに .....134

資料 .....135

更科粉を入手できる製粉所 136

変り蕎麦の打ち方を教えてくれる「蕎麦教室」 138

食材分類別一覧表 149

付属DVD

**「変り蕎麦の打ち方」**

製作・著作 大野誠一／録画・編集 吉田和男／実演 廣木和美