

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