

## 目次

はじめに……2

### 第1章 — ソバのきた道 — 11

- (1) 「ソバ」の名は山林や地形……12
  - (2) ソバ食文化の発展史……16
  - (3) 麵に込められた古代のメッセージ……18
  - (4) 古文書に出てくる麵と篩……22
  - (5) 粉食から切り麵へ……24
  - (6) 大陸の山岳地帯に残る生食……28
  - (7) 日本でそば切りが続く理由……34
  - (8) 世界の加工・調理法の比較……37
- 【コラム】苦味食文化圏……42

### 第2章 — ソバの神秘的な力 — 47

- (1) 成長の速さ……48
  - (2) 露と霧を逃さない力……50
  - (3) 虫との共生力……54
  - (4) 「ソバは枝で穫れ」と言われる理由……62
  - (5) 土を積極的に変える力……67
  - (6) 水中発芽と湿害……71
  - (7) 病害を防ぐ香りと種子の構造……76
- 【コラム】ソバの近縁種の潜在力……80

### 第3章 — おいしさを左右する環境と品種 — 85

- (1) おいしいソバができる場所とは……86
  - (2) 品種が同じでも環境で変わる……95
  - (3) おいしい品種はありえるか……107
  - (4) 広域適応性品種の普及と在来種の復権……116
  - (5) 「作りまわし」や焼畑で作られる理由……121
- 【コラム】高野長英の「三度蕎麦」……126

第4章

おいしさを左右する収穫と加工

134

- (1) 収穫期……………135
  - (2) 収穫後の貯蔵……………148
  - (3) 熟成とは何か……………149
  - (4) 貯蔵……………152
  - (5) 製粉……………155
  - (6) つなぎ……………168
  - (7) 捏ねと茹でに用いる水……………176
  - (8) 機能性を加えた加工……………180
- 【コラム】江戸「二六そば」の探求……………186

第5章

そばのおいしさとは何か

195

- (1) おいしさの要因……………196
- (2) もつとも重要な生理やヒトらしい心理的要因……………202
- (3) 味……………208
- (4) 香り……………211

第6章

そば食品のデザインの意味

238

- (5) 食感を決める物性……………212
  - (6) 品温と水分……………220
  - (7) 色彩……………222
  - (8) 音響効果……………224
  - (9) 食事環境、雰囲気……………225
  - (10) 覚醒効果……………228
  - (11) 先入観……………231
- 【コラム】そば食品のおいしさの数値化は可能か……………231

- (1) 「そば道」とは何か……………239
  - (2) いにしへの自然観を食で伝承……………242
  - (3) 行事に残される自然観……………254
- 【コラム】西洋のそば食品と和菓子のデザインの一致……………273

おわりに……………278  
参考文献……………282