

まえがき

鵜飼良平／2

上野育ちの私の話

鵜飼良平／9

祖父と藪安と私／少年時代／七尾での疎開生活

山形の田舎町での生い立ち

松田伸一／19

地域活動への参加／そばとの出会い／そば打ちを習う

藪安から上野藪そばへ（一）

鵜飼良平／29

焼け野原からの再興／店の手伝いは中学時代から／世相の流れと藪安の変遷

集団疎開児童の話 戦中戦後の寒河江での体験

松田伸一／39

七十余年をふりかえる

藪安から上野藪そばへ（二）

鵜飼良平／45

弟子入り／江戸流の名称／そば屋の徒弟制度と四つ出しの始まり／「切り三日」とは／そば屋を

継ぐ若い世代の育成

ふるさと寒河江そば工場の発足

松田伸一／63

組織作り／そば打ちを練習／客を迎える準備／模擬体験

やまがた素人そば打ち名人大会の開催

松田伸一／75

そば打ちにのめりこむ

そば打ち教室「鶴の会」のはじまり

鶴飼良平 / 83

そば打ちをへ教える

やまがた素人そば打ち名人大会

鶴飼良平 / 87

審査員を務める

そば打ち遍歴で東奔西走

松田伸一 / 93

初段に合格するまで

旧全麵協『そば打ち教本』とふるさと寒河江そば工房

松田伸一 / 99

日本そば博覧会 in 幌加内に参加

松田伸一 / 105

北海道へ / 出店は実験である

日本そば博覧会 in 松本

松田伸一 / 113

第一回信州・松本そば祭り / やまがた素人そば打ち名人大会の効果 / 松本市長歓迎の挨拶

信州・松本そば祭り 二回目の出店

松田伸一 / 125

信州・松本そば祭り 四回目の出店

松田伸一 / 129

日本そば博覧会 いわき市へ震災復興支援

松田伸一 / 133

そば博覧会 in 新発田そば祭り

松田伸一 / 137

堀部安兵衛も苦笑する？

恒例となった「あのよ」の語り

松田伸一 / 143

「あのよ」の説明／にわか「飛驒大工」の気分で語る

五段位への挑戦の顛末

松田伸一 / 149

挑戦こそ我が人生！／しぶとく再び挑戦／またまた挑戦／技能審査と意見発表

松田さんの審査を担当して

鵜飼良平 / 179

日本食世界遺産への道

鵜飼良平 / 185

そばからSOBAへ

鵜飼良平のそば打ち秘伝帳

鵜飼良平 / 191

伝える前に／初級者へーそば打ちを志すなら／ソバ粉／小麦粉／水と手水／道具について／そばを打つ心構え／衛生と服装／材料／そば打ち全般／そばの三立て

そば打ち段位審査あれこれ

鵜飼良平 / 215

発端

寒河江の審査を省みて

鵜飼良平 / 223

これからの江戸のそば

鵜飼良平 / 227

あとがき

松田伸一 / 230

参考資料

234