

第1章

もっとおいしく そば打ち考 自身で考えて学びを設計する!

7~22P

- 1-1 美味五星、蕎麦味五因
- 1-2 蕎麦匠五均、木鉢五均、鉢水五聴、蕎麦技五智
- 1-3 蕎麦楽五軸、圧延五感、蕎麦打五戒
- 1-4 蕎麦奏五効、蕎麦楽麗令、蕎麦作欠礼
- 1-5 楽しむ3要素、ワザを磨く3要智、ワザあり3要件

第2章

もっと楽しく そば打ち考 工程毎に手の内を明確にして磨く!

23~61P

A1	準備	清潔服装	水備五割
A2	ふるい	篩通両腕	均一混合
B3	水まわし1回目	加水静速	全粉遊無 鉢外粉零
B4	水まわし2回目	加水粒々	指間潜攪
B5A	水まわし3回目	加水適所	自粘団粒
B5B	決め水	決水聴粉	決水少量 鉢底体重
C6	練り	生地体重	腕力無用
C7	菊練り・へそだし	真下加压	掌斜優花 手首絞込
<hr/>			
D8	地のし	打粉適量	真下加压 生地確転 円縁央押
D9	丸のし	眼下圧延	正確転回 先端抜力 厚形測修
D10	四だし	平手押転	開診加減
D11A	幅だし	幅出均厚	
D11B	本のし	区分計延	生地正対 厚計厚診 眼下圧延
<hr/>			
E12	たたみ	打粉均散	引無開被 一気低空
E13	切り準備	敷粉厚均	把指優扱 局部養生
E14A	切り	切構斜然	肘刃脇締 優心摺切 駒手優押
E14B	コマ開き・打ち粉払い	粉着駒開	筏診粉払
F15	片付け	据置刃拭	順序片付

