

NPO法人そばネットジャパン
そばリスト技能検定基準要項

(令和4年1月1日改正)
(令和4年9月1日改正)
(令和5年4月1日改正)
(令和6年7月1日改正)
(令和7年4月1日改正)

第1条 目的

この要項は、そばリスト検定基本規程(以下「基本規程」という。)第3条第8項に基づき、そばリスト技能検定の実施に関する必要な事項を定める。

第2条 検定基準概要

そば打ち技法は地域によって異なり、一様ではないことを考慮して合否の判定は均等な水の配分、練りの結果、延し厚の均一、切り幅の均一など、可能な限り客観性を重視した検定基準とする。

2 そば粉の量と種類

級・段	検定課題
六段	さらしな(二八 1,000g)
五段	郷土そば打ち(一本棒丸延し、裁ちそばなど、二八 1,000g) (四段受検時のそば打ち技法とは異なる技法とする。)
四段	粗挽き粉 (十割 1,000g)
三段	粗挽き粉 (二八 1,000g)
二段	普通粉 (二八 1,000g)
初段	普通粉 (二八 750g 600+150)
一級	普通粉 (二八 500g 400+100)
二級	普通粉 (二八 400g 320+ 80)
三級	普通粉 (二八 400g 320+ 80) グループ打ち等

3 検定で使用する道具

検定で使用する道具類は、手打ちによる製麺であり、機械等のたぐいの道具の使用を禁止する。ただし、事前に検定委員会の使用許可を得た補助用具の使用はこの限りではない。

(1) 主催者が用意する道具

木鉢(54 cm)、ふるい(網目 40 又は 32 メッシュで外径 24 cm)、麺打ち台 (高さ 75 cm程度)、麺打ち板 (120×100 cm程度)、手洗いタンク、バケツ、生舟、麺体養生袋、切り板、計量カップ、踏み台、刷毛、粉とり(塵取り)

※ □の道具は持ち込み不可とする。

(2) 受検者が持参して使用できる道具

(1) の□囲み以外の道具

・木鉢は金属・樹脂等の素材及び大きさも制限しない。木鉢台の持ち込みも可

とする。

- ・麺棒(本数、材質の制限はない。また、いわゆるエンボス等の使用も可)、包丁、切り板、こま板、刷毛、粉とり、スクレーパー、粉ふるい受け等。

4 検定で使用する材料は、主催者が用意した「そば粉」、「つなぎ粉(小麦粉)」、「水又は熱湯(両方も可)」、「打ち粉」とする。これ以外の使用は認めない。

5 検定の所要時間

検定の所要時間は、別表1の「所要時間(分)」とする。

なお、開始前の手洗い、衛生検査、服装検査はこの時間に含まないものとする。

6 姿勢

検定におけるそば打ちの姿勢は、地域の特色を考慮して立つ、座る等の打ち方は問わないが、その姿勢、態度に「見苦しさ」があるかについて評価する。

7 服装

食品を作る作業であることを踏まえた服装とする。

8 衛生

食品衛生の観点から、爪、頭髪の手入れ、ひげの手入れ、衣服の乱れ、清潔感等についても審査する。また、作業中のそば粉のこぼれ、汗の処理、道具の片づけ、衣服の乱れ、ふきん、ビニール等の整理整頓も審査の対象とする。

第3条 技能検定基準

1 総合的な技能を学び指導者としての力量を身に付け、真の「そばリスト」

として伝統食文化の継承発展に貢献できることを目標に審査するものとする。その内容は別表1の段位・級別検定基準のとおりとする。

なお、審査の公平性を補完するため別表2の検定項目(その1初段～四段位用、その2五段～六段位用)及び別表3の評価項目の配分点及び段位別合格基準点により審査するものとする。

2 「郷土そば打ち」に通称「江戸流そば打ち」で受検する場合、別表2(その1)及び別表2(その2)を併用して採点するものとする。

第4条 客観性を重視した検定

第2条第1項に「客観性を重視した検定基準とする。」を反映して、別表4の客観性を重視した検定を導入する。

第5条 受検資格期日の算定基準

1 受検期日の経過年数は、技能検定会の実施日を基準とする。

2 上位段受検の経過年数は、全ての段位を1年とする。

3 経過年数で、日数不足について15日間以内は、期間を満たしているものと認める。

ただし、開催日程により、これによりがたいときは検定委員会で協議するものとする。

第6条 受検料と認定料

1 受検料

受検者は技能検定申込み時に、受検料を主催者側に納入しなければならない。

ただし、料金設定には、受検者の負担軽減の視点から地域の実情や開催経費の

節減を考慮して設定するものとする。

なお、級位については、公認そば打ち教室や各イベント等において行われることが予想されることから主催者の裁量に委ねるものとする。

2 認定料

検定会において、段位を認定された者は、次の認定料をそばネットジャパンに納入しなければならない。

会 員は一律 5,500 円 (税込み)

非会員は一律 6,600 円 (税込み)

なお、合格者には認定証の交付及び段位認定者として段位認定者名簿に登録される。

第7条 返 金

納入された受検料及び認定料は返金しない。

ただし、受検料については、受検前に天災等または主催者の都合により開催を中止した場合は返金することとする。

第8条 検 定

- 1 技能検定は、基本規程第5条に基づいた技能検定員を配置して行うものとする。
- 2 検定員長は原則として師範とする。
- 3 検定員長は、受検者が病気やその他の原因で継続することが安全確保上できないと判断した時は、受検の継続を中止させることが出来るものとする。
- 4 検定員は、第3条及び第4条に基づき審査するものとする。

第9条 その他

- 1 本要項の運用にあたり、疑義が生じたときは検定委員会で検討し、重要事項については理事会に諮問して解決するものとする。
- 2 検定委員会は、検討内容及び検討結果等が会員にとって必要であるものについては、会員に周知するものとする。
- 3 検定委員会の設置、運営等については別に定める。

附 則

- 1 この要項は、令和2年9月12日から施行する。
- 2 この要項の一部改正は、令和4年1月1日から施行する。
- 3 この要項の一部改正は、令和4年9月1日から施行する。
ただし、周知期間が短いため、令和4年末までに開催される技能検定会で、別表2及び別表4の規定は改正前と改正後の規定について受検者の不利にならないよう、改正前の規定を適用することができる。
- 4 この要項は、令和5年4月1日から施行する。(「そばづくりスト」を「そばリスト」に修正)
- 5 この要項は、令和6年7月1日から施行する。
- 6 この要項は、令和7年4月1日から施行する。(認定料の改定)

別表 1 (第 3 条第 1 項関係)

段位・級別検定基準

区分・級段	粉 総量 (g)	粉の種類	配合量		打ち 粉 (g)	求められる技量	所要 時間 (分)	合格 基準 点	切り 麺の 長さ (cm)	切り 揃え (%)
			そば 粉(g)	つな ぎ (g)						
三級	400	普通粉	320	80	200	講師の指導のもとで、そば麺として食べられる程度に打ち終わること。(親子等複数人で打つことも可)	概ね 60	そば麺として食べられること。		
二級	400	普通粉	320	80	200					
一級	500	普通粉	400	100	200					
初段	750	普通粉	600	150	200	時間内に一定の規格に沿ったそば麺が打てること。	4 5	65	20	60
二段	1,000	普通粉	800	200	200	1 kg の二八そばを効率よく、安定したそば打ちができること。		70	25	70
三段	1,000	粗挽き粉	800	200	250	そば粉の粒子の違いによる打ち方を理解していること。		75		80
四段	1,000	粗挽き粉	1,000	0	300	粗挽き粉の難度を理解し、総合的技量を備えていること。	5 0	80	30	90
五段	1,000	技法別	800	200	300	郷土そばの特徴、文化を理解し、技法を指導できること。		85		
六段	1,000	さらしな粉	800	200	300	さらしなそばの特徴を理解し、技法を正しく指導できること。	5 5	90		

別表2(その1) (第3条第1項関係)

検定項目 (初段位から四段位用)

項目	区分	チェック項目
準備・衛生	事前準備	道具の準備・取扱いが適切か ①道具類の手入れは良いか。 ②道具類は適正な位置に配置されているか。 ③ゴミ箱や代用となる物の持ち込みはないか。
	衛生	身支度が衛生的か。見苦しくないか。 ①頭髮等の落下防止がなされているか。 ②身だしなみ(爪、頭髮、無精ひげの手入れ)がなされているか。 ③腕時計、指輪等の装飾品を外しているか。 ④服装は、食品を作る作業であることを踏まえた上での服装か。 ⑤着衣に不潔感や見苦しさはないか。 ⑥傷の手当てが出来ているか。手洗いはどうか。 ⑦使用したタワシ、スポンジ等はバケツの溜水の中に入れていないか。 ⑧麺棒等の落下(－1) 落下物の衛生処理なしで使用(－3) ⑨汗の落下(1滴－1) (注) ⑧、⑨は以下の作業でも評価する。
木鉢 ・ こね ・ 練り し	均等な水の配分	粉の性質を理解しているか。水の浸透が十分なされているか。 ①篩とおし(そば粉とつなぎの混合。粉質を確認しているか。飛散)はどうか。 ②水回し(かき混ぜ方、水の浸透具合等)はどうか。 ③加水量(加水の仕方、麺の硬さの調整等)はどうか。 ④水のこぼれ、粉の飛散(手荒さ、こぼれ具合)はどうか。 ⑤木鉢の汚れはないか。 ⑥姿勢(バランス良く、手先に頼っていないか)はどうか。
	練り結果	手際よく加重され、むらなく練られているか。 ①くくり、まとめ、は早すぎないか。 ②こね(適度な練り込み、全体の調合が出来ているか)はどうか。 ③練り(手際の良さ、練りの方法、体重を乗せているか)はどうか。 ④菊練り(菊の形、麺帯の艶の出具合、菊に仕上げる円滑さ)はどうか。 ⑤へそ出し(出っ尻、手際の良さ、形、空気抜き)はどうか。 ⑥姿勢(身体のバランス、構え方、体重のかけ方)はどうか。 ⑦木鉢の手入れはどうか。

延 し	丸 出 し	丸出しは過度な大きさ、形、均一な厚さに延されているか。 ①鏡だし(地延し) (手際の良さ、丸の形状、大きさ、厚さ、手の当て方、縁のひび割れ)はどうか。 ②丸出し(手際の良さ、丸の形状、大きさ、延し跡、麺棒の使い方、縁のひび割れ)はどうか。 ③打ち粉の使い方(適所、適量、飛散具合)はどうか。
	角 出 し	角出しは無理なく均一に延されているか。 ①角出し(手順、手際の良さ、巻き付け、形状、大きさ、均質さ)はどうか。 ②形が概ね四角形になっているか。
	肉 分 け ・ 本 延 し	肉分けが正確で、本延しは無理なく均一に延されているか。 ①肉分け(見極め、手際の良さ、形状、手順、麺棒の使い方、厚み)はどうか。 ②幅だし(見極め、手際の良さ、手順、形状、穴破れ)はどうか。 ③本延し(手際の良さ、形状、均一な延し、麺線、大きさ、破れ、麺棒の使い方、生地荒れ、縁のひび割れ、穴破れ)はどうか。 ④麺棒の使い方(延し棒と巻棒の使い方、握り方、リズムカル、体重の乗せ方)はどうか。 ⑤打ち粉の振り方(適所、適量、飛散具合)はどうか。 ⑥たたみ(打ち粉の振り方、たたみの手際の良さ、手順、重ね方)はどうか。
	切 り 幅 の 均 一 等	切り幅が均等で、リズムも良く、切りロスが少なく、生舟への入れ方がきれい か。 ①打ち粉の敷き方(適所、適量)はどうか。 ②麺生地の扱い方(置き方、持ち上げ方)はどうか。 ③包丁のさばき(リズム感、バランスの良さ、当て方の角度、押切、重ね方)はどうか。 ④切り幅、切り揃え、(切りムラ、いかだの有無、R部の切れ等)はどうか。 ⑤包丁を麺打ち板に直置きしていないか。 ⑥手さばき(手際の良さ、打ち粉の落とし具合、生舟への並べ方)はどうか。 ⑦こま板の押さえ方、バランス、平行移動はどうか。 ⑧姿勢(構え、安定具合、足の構え)はどうか。 ⑨出来上がり(打粉払い、麺の揃え、生舟への入れ方)はどうか。 ⑩こま開き(こま分け)は適正に開いているか。 ⑪打ち粉の追加(－1) ⑫切り幅は1.5mmから2.5mm以内か。 ⑬適切な麺の長さに保たれているか。 ⑭手指の損傷、出血により道具等を汚した場合は即中止、手当後、継続した場合は2点の減点とする。

後 片 付 け ・ 態 度	後 片 付 け	作業に使用した道具類は良く清掃され、片付けられているか。 ①道具類の片づけ(全体的な整理整頓、床下の汚れ)はどうか。 ②麺打ち板上の道具類は、決められた所定位置に置かれているか。 ③麺打ち板上には粉等の散逸はないか。 ④木鉢の清掃(拭き取り)は出来ているか。 ⑤麺棒、こま板の清掃は出来ているか。 ⑥包丁の清掃(へたの付着)は出来ているか。 ⑦衣服や身体(腕、手の甲)へのそば粉の付着はないか。
	態 度	全体的な姿勢、意気込み、気構えがにじみでているか。 ①観客からの助言、指導を受けていないか。 ②作業の姿勢(途中で投げやりの態度等)はどうか。 ③特色ある態度をするなど工夫が見られる。(＋１)
総 合 評 価	総 合 評 価	① 仕上がった「そば」に食味感が感じられるか。 ② 仕上がった「そば」の出来具合はどうか。 ③ 各工程及び総合的に調整が必要としたときに評点する。

(注) 上記の「水回し」「こね・練り」「延し」は、「角打ち(通称・江戸流と呼ばれている)」における検定項目が主となっていますが、郷土そば打ちで受検される場合は、打ち方それぞれの特性に合わせた検定を行います。

別表 2 (その 2) (第 3 条第 1 項関係)

検定項目 (五段位・六段位用)

五段位・六段位は、そば打ち技術やそば学問においても高いレベルにあることから審査の目は「虫の目」のように捉えるのではなく「鳥の目」的評価をするものとする。

特に、身のこなし方、全体の流れ等が抜群であることを要する。

区分 内容	検 定 項 目	
	五段位 (郷土そばの 1 例 ・戸隠そば)	六段位 (さらしな)
衛生面	①受検体制の準備 ②服装、衛生面	①受検体制の準備 ②服装、衛生面
木 鉢	①加水の攪拌(均等に混ぜる。)は適正か。 ②捏ね、練りが適切で生地 of 艶、硬軟、しっとり感はどうか。	①熱湯の注ぎ方、混ぜ合わせ具合はどうか。 ②まとめ具合が手際良いか。 ③生地 of 温度と練り込み具合。 ④生地 of 艶、硬軟はどうか。
延 し	①延しの基本は巻き延しとする。 ②延し終わりが、正円に近いが。 半円にたたみ、円弧の重なり具合で評価する。 ③半円にたたんだ底辺の直径を実測する。 目標値は 95 cm ± 5 cm とする。 ④丸棒の使い方が手馴れているか。 ⑤ひび割れ、裂け目はどうか。 ⑥たたみで、△にはみ出た部を切り落とした場合 of 処理は適切か。 ⑦打ち粉 of 追加は減点 (－ 1)	①丸の大きさは、概ね 70 cm で正円に近いが。 ②角出しは概ね□形になっているか。 ③延しは均一か。 ④生地 of 端(縁) of ひび割れ、形、厚み、裂け目、麺線、穴等はあるか。 ⑤打ち粉 of 追加は減点 (－ 1)
切 り	① たたみ方はどうか。 ② 切り幅は 1.5mm 以上 2.5 mm 以下か。 ③切り方がリズムカルか。 ④麺打ち板上に切りロスや打粉等の散乱はないか。 ⑤包丁 of 扱いが適切か(てごま、直置き等)。 ⑥R 部(手前 of 丸み)を潰していないか。	①切り of 断面が□形で切り揃えはどうか。 ②切り方がリズムカルか。 ③R 部(手前 of 丸み)を潰していないか。 ④麺打ち板上に切りロスや打粉等の散乱はないか。 ⑤切った麺は、生舟に入らず、麺打ち板上に 1 束毎に、整列に置かれているか。
後 片 付 け	①道具類は所定 of 位置に片づけられているか。 ②道具類と麺打ち板上 of 清掃はどうか。 ③周辺に粉 of 飛散、汚れはないか。	
総 合 評 価	高段位らしい立ち振る舞い、身のこなしがなされているか。	

(注) 上記五段位 of 検定項目は、郷土そば of 代表的技法と言われている「一本棒丸延し」に合わせた検定項目であり、「裁ちそば」、「会津山都そば」など多様な郷土そば打ちで受検される場合は、打ち方それぞれの特性に合わせた検定を行います。

別表 3 (第 3 条第 1 項関係)

評価項目の配分点及び段位別合格基準点

評価項目 配分点 (評価点)

項目	準備・衛生	木鉢	延し	切り	ロス	後片付け	総合評価	合計
配点	10	15	30	20	5	10	10	100

段位別 合格基準点

段位	準備・衛生	木鉢	延し	切り	ロス	後片付け	総合評価	合格基準点
初段	7	9	20	14	3	6	6	65
二段	7	11	20	15	3	7	7	70
三段	8	12	22	16	3	7	7	75
四段	9	12	23	17	3	8	8	80
五段	9	13	25	18	4	8	8	85
六段	9	14	27	18	4	9	9	90

- 合格基準点は検定審査の目安であり、受検者が合格するための目標点(合格基準点)と捉えてください。
例えば、「準備・衛生」欄において、チェックするところが無い状態であれば、減点無しの10点が評価点となります。
- 時間オーバーによる後片付け未了の場合は、片づけ項目 10 項目(①篩、②包丁、③こま板、④麺棒、⑤木鉢、⑥麺打ち板上・袖机、⑦道具類の所定位置、⑧床下、⑨刷毛、粉とり等の小間物、⑩身体の粉払い)中、清掃未了数で減点する。
- 項目の「ロス」欄は、別表 4 の段位ごとのロス目標値を超えた場合は 10g 単位で 1 点減点する。

別表 4 (第 4 条関係)
客観性を重視した検定

内容\区分	客観性を重視した検定内容	一～三級	初段	二段	三段	四段	五段	六段
延しの均一	厚み等の実測は、全段位について実測する。 ① 初段から五段の重ね切り 角延しは8枚重ねとし、2枚に重ねた時点で縦・横の長さを計測する。 丸延しは2枚に重ねた時点で直径を計測する。 ② 六段 1 2枚たたみとし、3枚に重ねた時点で縦・横の長さを計測する。 合わせ目（2枚目に合わせて3枚目を重ねた位置）から測定するが、3枚目が2枚目と同じ寸法でない場合は、その部分を計測員が勘案して測定する。 ③ ①、②以外のたたみ方については、受検者が検定前に申し出て、検定員長が測定方法を決定する。	概ねの厚さ	初段から五段(平均厚み) 1.5mm 以上 2.5mm 以下を基準値とし、基準値外は2点減点する。 六段（平均厚み） 0.8 mm以上 1.2 mm以下を基準値とし、基準値外は2点減点する。					
		郷土そばの「正円の大きさ」減点表						
		長さ基準	90 cm以上 100 cm以下	90 cm未満 100 cm超え	85 cm未満 105 cm超え	80 cm未満 110 cm超え		
		減点	0	－ 1	－ 2	－ 3		
切り揃え	切り揃え率は検定員が60%、65%、70%、75%、80%、85%、90%、95%の判断をし、集計時に検定員全員の平均値を算出して決定する。 以下は減点－1	試食可能	60%以上	70%以上	80%以上	90%以上		
麺の長さ	生舟に並べられた製麺の一束を取り出し、R部を延ばして審査又はR部の3分2以上が繋がっていれば「繋がりがりあり」と評価する。 右欄の基準に満たない場合は減点する。 以下は減点－1	概ねの長さ	20 cm以上	25 cm以上		30 cm以上		
そばロス	「そば打ちは、食べて完食」の観点から、そばロスの量を計測する。 概ね、10 cm以下はそばロスとみなす。	そばロスの基準値	段 位	初. 二段		三. 四段		五. 六段
			ロス値	70g		80g		50g
			(注)基準値より10g 増えるごとに1点減点 最高減点は5点とする。					