

そば学 sobalogy—食品科学から民俗学まで

目次

はじめに

第1章 ソバのきた道

- (1) 「ソバ」の名は山林や地形
- (2) ソバ食文化の発展史
- (3) 麺に込められた古代のメッセージ
- (4) 古文書に出てくる麺と篩
- (5) 粉食から切り麺へ
- (6) 大陸の山岳地帯に残る生食
- (7) 日本でそば切りが続く理由
- (8) 世界の加工・調理法の比較

【コラム】 苦味食文化圏

第2章 ソバの神秘的な力

- (1) 成長の速さ
- (2) 露と霧を逃さない力
- (3) 虫との共生力
- (4) 「ソバは枝で穫れ」と言われる理由
- (5) 土を積極的に変える力
- (6) 水中発芽と湿害
- (7) 病害を防ぐ香りと種子の構造

【コラム】 ソバの近縁種の潜在力

第3章 おいしさを左右する環境と品種

- (1) おいしいソバができる場所とは
- (2) 品種が同じでも環境で変わる
- (3) おいしい品種はありえるか
- (4) 広域適応性品種の普及と在来種の復権
- (5) 「作りまわし」や焼畑で作られる理由

【コラム】 高野長英の「三度蕎麦」

第4章 おいしさを左右する収穫と加工

- (1) 収穫期
- (2) 収穫後の貯蔵
- (3) 熟成とは何か
- (4) 貯蔵
- (5) 製粉
- (6) つなぎ
- (7) 捏ねと茹でに用いる水
- (8) 機能性を加えた加工

【コラム】 江戸「二六そば」の探求

第5章 そばのおいしさとは何か

- (1) おいしさの要因
- (2) もっとも重要な生理やヒトらしい心理的要因
- (3) 味
- (4) 香り
- (5) 食感を決める物性
- (6) 品温と水分
- (7) 色彩
- (8) 音響効果
- (9) 食事環境、雰囲気
- (10) 覚醒効果
- (11) 先入観

【コラム】 ソバ食品のおいしさの数値化は可能か

第6章 ソバ食品のデザインの意味

- (1) 「そば道」とは何か
- (2) いにしへの自然観を食で伝承
- (3) 行事に残される自然観

【コラム】 西洋のソバ食品と和菓子のデザインの一致

おわりに

参考文献