

# 新版 そば打ち教本

全麵協そば道段位認定制度公認テキスト

目次

全麵協そば道段位認定を目指す方のために  
一般社団法人全麵協 理事長 中谷信一

序章 「そば道」の道しるべ  
信州大学名誉教授 井上直人

## 技術編

### 第1章 そば打ち技術の真髄

鵜飼良平（上野藪そば）

唐橋 宏（桐屋）

高橋邦弘（達磨）

### 第2章 郷土そばの技術とその特徴

津軽そば（青森・弘前）

板そば（山形・寒河江）

裁ちそば（福島・檜枝岐）

磐梯丸打ち（福島・磐梯）

宮古丸打ち（福島・山都）

越後へぎそば（新潟・十日町）

信州ボクチそば（長野・飯山）

戸隠そば一本打ち（長野・戸隠）

越前そば（福井・越前）

今庄そば一本打ち（福井・今庄）

祖谷古式そば（徳島・祖谷）

### 第3章 そば道段位認定制度の目的と概要

全麵協 段位認定部

- (1) 一般社団法人全麵協設立までの歩み
- (2) 素人そば打ち段位認定制度を制定

- (3) そば道段位認定制度の目的と高段位者の役割
  - (4) そば道段位認定制度への名称変更とその狙い
  - (5) 全麵協活動の推進を目指して
- 過去問題（小論文・筆記試験）

## 第4章 そば道段位認定審査の考え方と審査内容

全麵協 段位認定部

全麵協の標準そば打ち技術 全麵協 指導普及部

700g 二八そば

1000g 二八そば

1500g 二八そば

1500g 粗挽き生粉打ち

全麵協 そば道段位認定制度規程

技能審査チェック項目・補足説明

## 第5章 茹でと洗い、盛りつけの技術

### 知識編

## 第6章 そば切りの歴史とそば文化

蕎麦研究家 岩崎信也

## 第7章 さらしなそばと変わりそばの技術

蕎麦研究家 岩崎信也

## 第8章 そばのつなぎの種類と使い方

## 第9章 そばつゆの変遷とその技術

## 第10章 薬味の役割とその種類

元なべ家主人・蕎話会主宰 福田 浩

## 第11章 そば打ちの道具とその知識

## 第12章 そばの食器と道具類

## 第13章 日本と世界のそば料理

(1) 日本のそば料理と調理法

(2) 世界のそば料理と加工方法

前神戸学院大学栄養学部教授 池田小夜子

信州大学名誉教授 氏原暉男

(3) 家庭でもてなすそば料理の技術

永山塾主宰 永山寛康

## 第14章 ソバの種類・品種と栽培

信州大学名誉教授 井上直人

- (1) ソバの植物学的分類と特徴
- (2) ソバの主要品種と栽培生態的特性
- (3) ソバの栽培方法と問題点
- (4) 国内のソバ産地と栽培・生産状況
- (5) 世界のソバ産地と生産状況
- (6) ダツタンソバの特性と品種・栽培

## 第15章 ソバのルーツと世界への伝播

京都大学名誉教授 大西近江

## 第16章 ソバの製粉方法とそば粉の種類

全麵協

## 第17章 ソバの化学成分と健康機能

神戸学院大学名誉教授 池田清和

前神戸学院大学栄養学部教授 池田小夜子

そば用語の一口解説

取材協力・参考資料