

(にひろ)
年、「一茶庵」
・片倉康雄氏
がきっかけで
'93年から「一
75年、東京・
を開き独立。
集中できる環
転居。2001
譲り、広島・
庵」に変更。
けに限定し、
している。

目次

はじめに

1

第一章 最高の蕎麦を求めて 7

— 東京から山梨、そして北広島町豊平地区へ —

- 蕎麦に魅せられて 8
- 「一茶庵」での修行、そして独立 9
- 良質の蕎麦粉を求めて 11
- 長野でソバ栽培に挑む 12
- 人気店「翁」を閉めて山梨へ 14
- 本格的な自家製粉をめざす 15
- 長坂「翁」の誕生 17
- 蕎麦教室、蕎麦会を楽しむ 21
- 蕎麦で地域おこしを手伝う 22
- 縁あつて豊平町へ 26
- 生涯楽しみながら蕎麦を打つ 28

◆コラム

- ソバの実の構造 13
- ソバ栽培は畑作りから 18
- 良いソバの実の見分け方 30
- ソバの実の保存方法 32
- ソバの製粉方法 33

第二章 名人こだわりの蕎麦道具たち

- 麺棒 34
- 木鉢 36
- のし台 38
- 蕎麦切り包丁 40
- 切り板 42
- こま板 44
- 生舟 45
- ◆コラム 道具の手入れ 46

第一章 最高の蕎麦を求めて 7

— 東京から山梨、そして北広島町豊平地区へ —

- 蕎麦に魅せられて 8
- 「一茶庵」での修行、そして独立 9
- 良質の蕎麦粉を求めて 11
- 長野でソバ栽培に挑む 12
- 人気店「翁」を閉めて山梨へ 14
- 本格的な自家製粉をめざす 15
- 長坂「翁」の誕生 17
- 蕎麦教室、蕎麦会を楽しむ 21
- 蕎麦で地域おこしを手伝う 22
- 縁あつて豊平町へ 26
- 生涯楽しみながら蕎麦を打つ 28

4

第三章 自分で蕎麦粉をひく 49

- 水分量を計る 石抜き 54
- 磨き 56
- 粒ぞろえ 57
- 皮むき 58
- 石臼製粉 62
- ◆コラム 蕎麦粉の種類と特徴 65

包丁 93
ゆで、洗い、盛りつけ 95

- ◆コラム つなぎと水 70

第五章 十割蕎麦に挑戦する 97

蕎麦打ち人へ

包丁 93
ゆで、洗い、盛りつけ 95

- 水回し 72
- 菊練り 76
- 地のし 81
- 丸出し 83
- 四つ出し 85
- 肉分け・本のし 88
- たたみ 91
- 水回し 67
- 菊練り 104
- 地のし 103
- 丸出し 101
- 四つ出し 105
- 肉分け・本のし 107
- たたみ 109
- 包丁 111
- ゆで、洗い、盛りつけ 112

第四章 基本の二八蕎麦を打つ

67

- 水回し 72
- 菊練り 76
- 地のし 81
- 丸出し 83
- 四つ出し 85
- 肉分け・本のし 88
- たたみ 91
- 水回し 67
- 菊練り 104
- 地のし 103
- 丸出し 101
- 四つ出し 105
- 肉分け・本のし 107
- たたみ 109
- 包丁 111
- ゆで、洗い、盛りつけ 112

5

ひろ)
、「一茶庵」
・倉康雄氏
さきかけで
年から「一
5年、東京・
開き独立。
中できる環
居。2001
倒り、広島・
」に変更。
に限定し、
ている。

第六章 名人の蕎麦つゆ

113

- 返しの材料
だしの材料
返しを作る
だしを作る
蕎麦つゆを作る

126 121 118 115

129

第七章 名人流蕎麦の楽しみ方

131

- 蕎麦粉
薬味
酒
器
「達磨号」
蕎麦の種もの
◆コラム 江戸時代の粋な蕎麦の食べ方

132

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

第八章 名人が認める「そばの里」豊平

145

◆コラム

高橋名人の蕎麦屋「達磨 雪花山房」

蕎麦から生まれた焼酎や菓子

番外編 全国各地の蕎麦祭り

163

そばまつりとよひら

164

日本そば博覧会

166

全国の主な蕎麦祭り

168

おわりに

172

編集協力——(株)ガリバー・プロダクツ
写真撮影——岸副正樹(ZOOM)



最高の蕎麦を求めて

— 東京から山梨、そして北広島町豊平地区へ —

第一章

