

(一社)全麵協五段位 全国審査員
千葉県そば推進協議会 顧問

腰原 好 著

「美味しいそばを打つ」

美味しいそばを打つ



腰原 好

千葉県そば推進協議会 顧問
全麵協五段位 全国審査員

美味しいそばを作る過程で、健康を獲得できれば二重の喜びであります。

そば打ち作業が健康に良い条件をそろえていると記しました。しかし、身体に負担をかける姿勢や動きで、作業をすると疲れがたまり健康を害してしまいます。

まず、良い姿勢を知り、骨格にさからわない姿勢を身につけましょう。次に達人になることを目標に、筋肉の使い方、良い体の動かし方を会得しましょう。

良い姿勢、良い体の使い方を習慣化してそば打ちをすると、そば打ちの健康に良い条件との相乗効果で、いっそうの健康維持、増進されることでしょう。

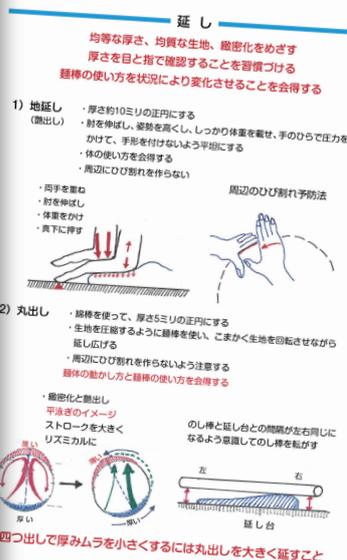
そば粉の旨味を引き出す効果的なそば打ちについて、私が得た知識と経験を基に組み立てました。

参考になれば幸甚です。

美味しいそばを打つ 目次

主 旨	1
そば打ちが健康に良い理由	5
美味しいそばを打つ要因	6
そば粉の性状とそば打ちの関係	8
目標1 達人の姿勢と動き	9
目標2 美味しいそばの表情	9
1. 姿 勢	
自然体と動ける姿勢	10
動ける姿勢	11
背中を意識した体の使い方を身につける	12
体幹の力を手に伝える	13
2. そば打ちの準備	14
深呼吸で体調を整える	15
3. 鉢作業	16
水回し、練り	16
4. 延 し	
地延し、丸出し	18
四つ出し	19
肉分けと巾出し、本延し	20
麵棒の活用法	21
5. たたみ	24
6. 敷き粉の役割と使い方	26
7. 包丁の使い方	27
握り方	28
かまえ	29
包丁の動かし方	30
小間開き	31

3



わかりやすい直筆イラストで解説しています。

文字も大きく、ページ完結型のレイアウトとしています。

A4判 本文フルカラー 38 ページ 1冊 1,300円

お求めは 千葉県そば推進協議会 事務局まで
TEL 043-225-4113 FAX 043-225-4115