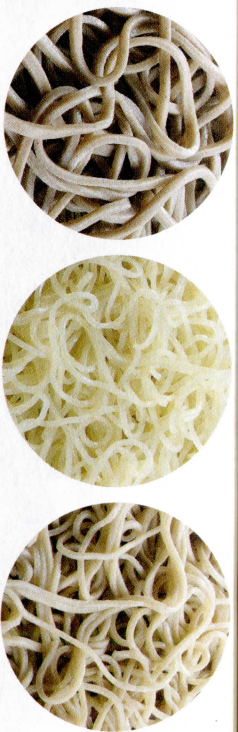


はじめに..... 2



第1章 蕎麦の歴史と文化

ソバはどこで生まれた？	8
ソバの日本伝来	9
日本の蕎麦の歴史	10
奈良時代までの蕎麦	12
「蕎麦」の語源	13
ソバの実から粉へ	14
蕎麦切りの誕生	16
寺方蕎麦とは	18

つゆ・薬味の今昔	20
蕎麦湯を飲むようになったのは？	22
江戸蕎麦の完成	24
江戸の蕎麦事情	26
江戸時代の蕎麦屋の品書き	28
江戸は蕎麦、京都・大坂はうどんが好まれる理由	30
「ぎそば」？「なまそば」？とは何のこと？	32
「二八蕎麦」の由来	33
江戸から続く老舗蕎麦屋① 更科堀井	34
江戸から続く老舗蕎麦屋② 室町砂場	36

第2章 蕎麦屋の品書きと文化

江戸から続く老舗蕎麦屋③ かんたやぶそば	38
江戸から続く老舗蕎麦屋④ 長寿庵	40
江戸から続く老舗蕎麦屋⑤ 尾張屋	41
Column 江戸「ソハキリ」の力ギを握る 常明寺を探せ！	42

蕎麦屋の品書き① もりとざる	44
蕎麦屋の品書き② きつねとたぬき	46
蕎麦屋の品書き③ 天麩羅蕎麦	48
蕎麦屋の品書き④ おかめ蕎麦	50
蕎麦屋の品書き⑤ 鴨南蛮	51
蕎麦屋の品書き⑥ 田舎蕎麦	52
蕎麦屋の品書き⑦ 蕎麦寿司	53

第3章 蕎麦の材料と蕎麦の作り方

蕎麦屋といえば日本酒なわけ	54
蕎麦屋の酒のつまみ	56
蕎麦屋の屋号の不思議	58
蕎麦屋の通し言葉	60
蕎麦屋の職制	61
Column 蕎麦の粹な食べ方	62

植物学的にソバは3種類に分類される	64
ソバの国内自給率は約3割	66
日本ではどんなソバを栽培している？	68
新蕎麦は年に2回楽しめる！	70
「一番粉」「二番粉」「三番粉」とは？	72
蕎麦粉の挽き方	74

第1章 蕎麦の歴史と文化

蕎麦の原産地はどこなのか。
 そこからどのようなルートで日本に伝来し、
 日本で広まったのか。
 そして、古代、室町、鎌倉、江戸と、
 蕎麦の食べ方はどのように変化したのか、
 歴史と文化を辿ります。

第4章 日本人の暮らしと蕎麦

日本各地の郷土蕎麦	96
蕎麦で季節を感じる	102
年越し蕎麦を食べるわけ	104
各地で違う年越し蕎麦	106
引越蕎麦を配るわけ	107

東京23区蕎麦史跡めぐり	122
全日本蕎麦何でもランキング	124
もっともつと蕎麦を楽しめる 江戸ソババリエ入門のススメ	126

二八、九割、十割蕎麦……	76
蕎麦打ち道具	78
蕎麦打ちの工程	80
蕎麦のゆで方&盛り方	88
蕎麦つゆの作り方	90
蕎麦は「三たて」がおいしい？	92
Column 駅蕎麦の歴史	94

蕎麦を食べる日本の行事	108
歴史上の蕎麦好き有名人	110
落語に登場する蕎麦	112
蕎麦にまつわることわざ	114
蕎麦の栄養① 栄養豊富	116
蕎麦の栄養② ダイエットに効果	118
蕎麦のおいしさ表現	120



特定非営利活動法人
江戸ソバリエ協会理事長
ほしひかる 監修



伝統食の文化と
歴史超入門

蕎麦のひみつ

知識・愉しみかたがわかる本

食文化として確立されるまでの
進化の系譜や由来を
豊富なビジュアル・資料とともに
わかりやすく解説。



「粹な食し方」やお品書きの今昔、
数字で見える暮らしとのつながりなど、
知っておくとさらに楽しめる。
さまざまな知識をまとめました。



材料やその産地、蕎麦の打ち方のプロセス、
道具など、味わうだけでなく、
作る面からも蕎麦の魅力を詳しく分析。

Mates-Publishing

蕎麦のひみつ

知識・愉しみかたがわかる本

伝統食の文化と歴史超入門

特定非営利活動法人
江戸ソバリエ協会理事長
ほしひかる 監修



9784780427325



1922077017202

ISBN978-4-7804-2732-5
C2077 ¥1720E

メイツ出版
定価:本体 1720円(税別)

