

# 江戸ソバリエ倶楽部通信



## [目次]

私のそば打ち練習法 . . . . .	p. 2	認定会 . . . . .	p. 15
ベトナム人留学生のそば打ち体験会	p. 5	江戸ソバリエ協会便り . . . . .	p. 16
そば、こわいッ . . . . .	p. 7	事務局からの連絡事項 . . . . .	p. 19
新年会の開催 . . . . .	p. 9	投稿募集 . . . . .	p. 20
蕎麦フォトアートギャラリー . .	p. 13	編集後記 . . . . .	p. 20

## 会員投稿コーナー

### 私の蕎麦打ち練習法

15期 陣内正樹

●まずは簡単に自己紹介。佐賀県出身。57歳。元半導体メーカー勤務。2017年に蕎麦打ちにハマり現在に至る。(2021年全麺協三段位取得)

●蕎麦打ちを始めたきっかけ

ふと立ち寄った蕎麦打ち体験道場で打った蕎麦がとても美味しく感動。早速、初心者用の蕎麦打ち道具を購入し自宅で蕎麦打ち開始。

体験蕎麦打ちを思い出しながら打つも思うように再現できず、YouTube動画等を参考に独学でスタート。



●私の蕎麦打ち練習法

その1. 【蕎麦打ちデータの記録】

最初の頃はとにかく上手く打てない。繋がらない。形がいびつ。などなど

また前回上手くできたのに今回は失敗するけど、その理由がわからない。

わからなければ手探りで調べようということで、理想と現実のギャップを知る事から始めました。

- ① 理想は教本やYouTubeなどで名人の動画で理想のイメージを持つ
- ② 現実自分で打った蕎麦を記録 (Instagram: @jinjin164にも投稿)
- ③ 後でそのギャップを振り返る

という感じ。(実はこの③が楽しかったりします)

どんなデータを記録してるかというと

- ・ 蕎麦打ちにどれくらい時間かかっているのか
- ・ 水回し時間は？延しは？切りは？
- ・ 水回しの加水量はどれくらい？
- ・ その時の生地の硬さは？
- ・ その日の気温湿度は？

- ・ 生地 の 厚み は？ 切り幅 は？
- ・ 食 べ て み て ど う だ っ た か？
- ・ 切 り 屑 の 量 は？
- ・ 二 八 ？ 十 割 ？
- ・ 量 み 方 は？

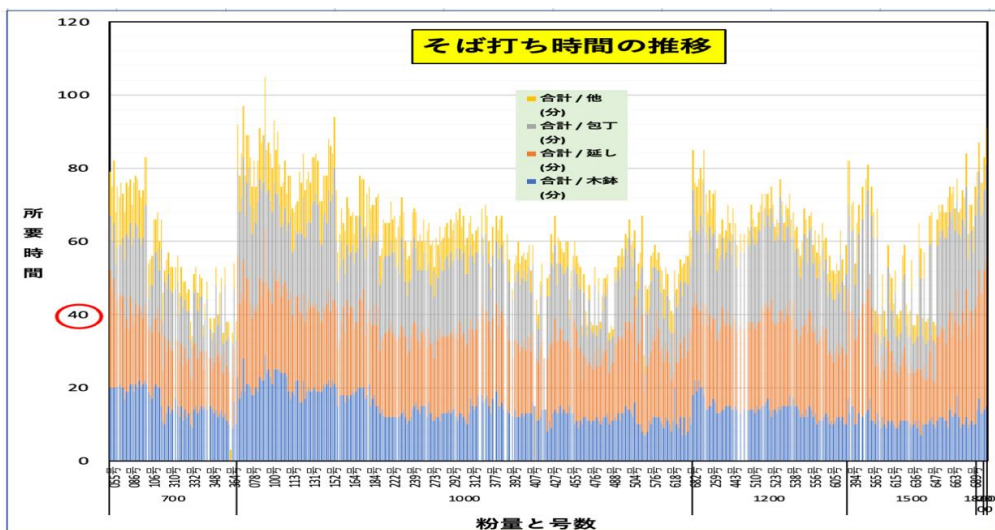
などなど知りたい情報がありすぎて、こりゃ大変だということでエクセルに少しずつ入力。そのデータがこちら↓

	A	B	C	D	F	I	J	K	L	M	N	O	P	R	U	V	W	Y	Z	AC	AD	AE	AH	AL	AM	AN	AO
	日付	回数	量(分)	銘柄	割合	木鉢(分)	延し(分)	包丁(分)	小計(分)	他(分)	合計(分)	加水率(%)	温度(℃)	寒温(℃)	そば玉	切屑(%)	粉量比率	東	分/束	縦(cm)	横(cm)	量み(枚)	平均包丁	推定厚み	平均切り幅	重量/包丁	打感評価
848	2022/10/15	748号	1200	信州産(夏新そば)	外二八	12	22	20	54	10	64	47	58	24	適正(硬め)	47	3.9%	12	1.7	21	62	8	35	0.14	0.15	4.2	程○程○切○
849	2022/10/28	749号	1200	スーパーあずみ栗	二八	13	31	25	69	12	81	46.9	48	20	適正(硬め)	61	4.1%	15	1.7	20.5	49	12	23	0.15	0.14	6.4	程○程○切○
850	2022/10/28	750号	1000	スーパーあずみ栗	二八	11	22	16	49	11	60	47.6	50	20	適正(やや硬め)	24	2.4%	10	1.6	20.5	49	8	35	0.15	0.14	4.2	程○程○切○
851	2022/10/29	751号	1000	福井県大野在来+	十割	13	20	15	48	11	59	54.1	50	20	適正(やや硬め)	40	4.0%	10	1.5	21	45	8	26	0.17	0.17	5.9	程○程○切○◎
852	2022/11/7	752号	1800	各種ブレンド(白栗)	外二	15	33	24	72	13	85	45.6	42	21	適正(やや硬め)	56	3.1%	18	1.3	21.5	58	12	23	0.15	0.14	6.3	程○程○切○◎
853	2022/11/7	753号	1200	あずみ栗(新そば)	外二	26	18	15	59	9	68	51	45	22	超硬め	121	10.1%	12	1.3	20.5	49	8	24	0.19	0.17	6.3	程△程○切△
854	2022/11/18	754号	1000	信州産(秋新そば)	十割	7	17	13	37	10	47	49.9	46	20	適正(やや硬め)	48	4.8%	10	1.3	20.5	47	8	27	0.16	0.17	5.6	程○程○切○
855	2022/11/18	755号	1000	白馬(新そば)	二八	14	18	12	44	9	53	47.9	49	20	超硬め	37	3.7%	10	1.2	18.5	48	8	33	0.17	0.15	4.5	程△程○切○
856	2022/11/28	756号	1800	信州産(秋新そば)	二八	11	25	20	56	11	67	49.7	43	19	適正(硬め)	44	2.9%	15	1.3	21.5	64	8	29	0.17	0.15	5.2	程○程○切○
857	2022/12/6	757号	1500	スーパーあずみ栗	二八	13	26	17	56	9	65	50.1	41	18	適正(やや硬め)	65	4.3%	15	1.1	21.5	42	12	19	0.17	0.15	7.9	程△程△切△
858	2022/12/9	758号	1800	信州産1100+白	二八	12	26	23	61	13	74	48.9	44	19	適正(やや硬め)	65	4.3%	15	1.5	20	68	8	31	0.17	0.16	4.8	程○程○切○
859	2022/12/9	759号	1000	信州産800	二八	11	19	17	47	10	57	46.7	43	19	適正(硬め)	46	4.6%	10	1.7	20	52	8	36	0.15	0.14	3.9	程○程○切○
860	2022/12/10	760号	1200	川越蕎麦育成会	外二八	13	24	15	52	7	59	47.0			適正(硬め)			13	1.2	20	61	8	30	0.15	0.16	4.5	程○程○切○
861	2022/12/10	761号	1200	川越蕎麦育成会	外二八	14	24	21	59	5	64	46.5			適正(硬め)			12	1.8	20	62	8	40	0.15	0.13	3.7	程○程○切△
862	2022/12/16	762号	1000	川越蕎麦育成会	十割	9	18	15	42	10	52	54.4	51	18	適正(やや硬め)	60	6.0%	10	1.5	22	48	8	30	0.16	0.16	5.1	程○程○切○
863	2022/12/16	763号	1000	あずみ栗(熟挽粉)	二八	8	18	14	40	10	50	51.8	50	19	適正(やや硬め)	71	7.1%	10	1.4	20	53	8	33	0.15	0.16	4.6	程△程△切○
864	2022/12/22	764号	1000	信州産800	二八	10	22	16	48	10	58	49.8	38	19	適正(やや硬め)	38	3.8%	10	1.6	19	50	8	30	0.16	0.17	5.0	程○程○切△
865	2022/12/26	765号	1000	信州産800	二八	10	18	16	44	11	55	50.2	35	20	適正(やや硬め)	30	3.0%	10	1.6	19.5	48	8	32	0.17	0.15	4.7	程○程○切○
866	2022/12/29	766号	1500	信州産1200	二八	13	24	24	61	11	72	49.1	34	16	適正(硬め)	65	4.3%	15	1.6	20	64	8	30	0.18	0.14	5.0	程○程○切○
867	2022/12/29	767号	1500	信州産1200	二八	16	31	23	70	11	81	47.1	34	16	適正(超硬め)	73	4.9%	15	1.5	20	50	12	22	0.15	0.16	6.7	程○程○切○
868	2022/12/29	768号	1500	信州産1200	二八	12	25	26	63	12	75	47.7	34	17	適正(硬め)	65	4.3%	15	1.7	20	74	8	30	0.16	0.15	4.9	程○程○切○
869	2022/12/29	769号	1500	信州産1200	二八	12	27	23	62	11	73	49.1	34	19	適正(やや硬め)	74	4.9%	15	1.5	20	52	12	22	0.15	0.16	6.8	程△程○切○
870	2023/1/6	770号	1000	北條そば粉	二八	12	21	11	44	10	54	50.2	33	18	適正(硬め)	70	7.0%	10	1.1	19	49	8	30	0.17	0.16	5.0	程△程○切○
871	2023/1/6	771号	965	栗除秋そば粉(た)	十割	7	14	12	33	8	41	51.3	31	19	適正(やや硬め)	63	6.5%	9	1.3	20	44	8	30	0.17	0.16	5.4	程○程△切○
872	2023/1/9	772号	1200	全粒粉スーパー栗	外二八	10	22	18	50	12	62	50.6	37	19	適正(やや硬め)	61	5.1%	12	1.5	20.5	56	8	31	0.16	0.15	4.9	程○程○切○
873	2023/1/16	773号	1800	川越蕎麦育成会	十割	9	22	22	53	10	63	53.9	45	20	適正(やや硬め)	67	4.5%	16	1.4	20	69	8	29	0.17	0.15	5.0	程○程△切○
874	2023/1/16	774号	1200	信州産1200	外二八	10	21	19	50	12	62	48.2	49	20	適正(やや硬め)	33	2.8%	12	1.6	20	55	8	29	0.17	0.16	5.1	程○程○切○◎
875	2023/1/21	775号	1200	信州産1200	十割	8	20	17	45	10	55	49.7	32	18	硬め	80	6.7%	11	1.5	21	48	8	28	0.19	0.16	5.8	程△程○切○
876	2023/1/21	776号	1200	白馬上A白	外二八	13	23	16	52	11	63	49.1	36	17	硬め	74	6.2%	11	1.5	20	53	8	33	0.18	0.15	4.9	程△程○切○
877	2023/2/3	777号	1800	信州産1300	8割7分	12	23	24	59	11	70	49.6	31	18	適正(硬め)	64	4.3%	15	1.6	20.5	63	8	28	0.18	0.15	5.3	程○程○切○
878	2023/2/3	778号	1500	信州産1250	外二八	13	24	26	63	10	73	48	31	19	適正(硬め)	57	3.8%	15	1.7	20.5	70	8	33	0.16	0.14	4.5	程○程○切○
879	2023/2/5	779号	1250	かまのやRUROR	二八	7	22	14	43	8	51	48			適正(硬め)			10	1.4	21	52	8	30	0.18	0.17	6.2	程○程○切○
880	2023/2/13	780号	1200	信州産1200	外二八	11	21	20	52	11	63	51.2	37	20	適正(硬め)	47	3.9%	12	1.7	21.5	57	8	35	0.15	0.14	4.3	程○程○切○
881	2023/2/18	781号	1500	白馬LA白+甘栗	二八	12	24	19	55	12	67	49.2	36	16	適正(やや硬め)	63	4.2%	15	1.3	21.0	45	12	21	0.16	0.14	7.1	程○程○切○
882	2023/2/24	782号	1500	信州産1300	8割7分	10	24	23	57	11	68	49.7	29	19	適正(やや硬め)	55	3.7%	15	1.5	20.5	71	8	34	0.16	0.14	4.4	程○程○切○
883	2023/2/24	783号	1000	福井県大野在来+	十割	9	18	14	41	8	49	48.8	30	20	適正(やや硬め)	55	5.5%	10	1.4	22	45	8	33	0.16	0.14	4.5	程○程○切○
884																											

こうして過去の蕎麦打ちデータを振り返る事で蕎麦打ち時間、加水率、粉との相性、厚みの傾向がわかったりしますので、じゃあ次こうしてみよう！と工夫につながり、またそれを記録、例えその試みが失敗しても次の情報として参考としています。

また、蕎麦打ち時間のデータをグラフ化して時短化の課題と対策を分析するのも次回練習のモチベーションになります。

例えば「水回し」「延し」「切り」「その他」に色分けしてグラフ化すると時短化への攻略方向が見えてきたりします。





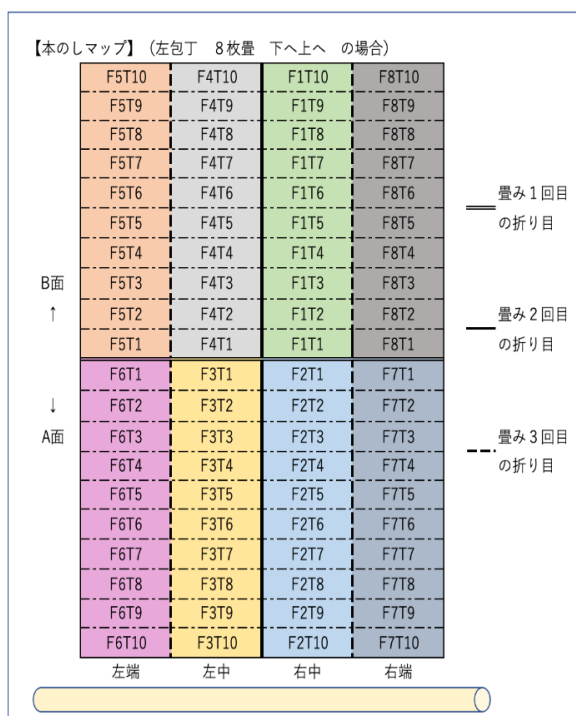
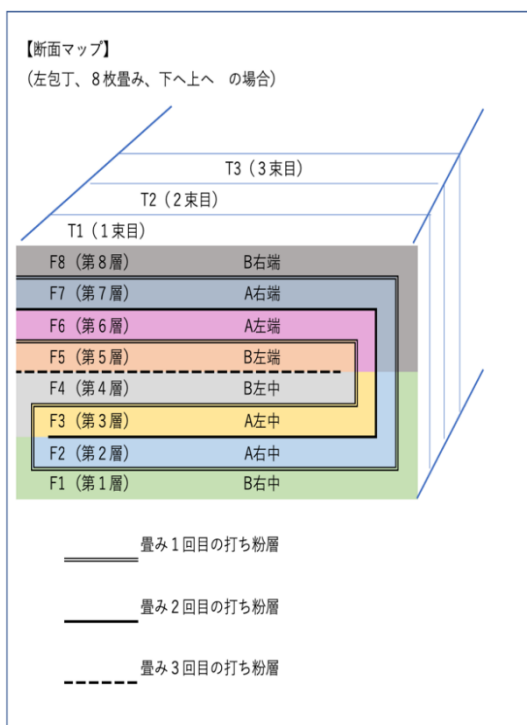
その2. 【知りたい事を可視化】



蕎麦打ちの悩みの一つとして延シムラがあると思いますが、それを確認するのに切りの断面写真をよく撮ります。ただ、撮って確認するだけでそれがどこに該当するのまでは、追っかけてなかったです。

ちなみにこの写真は8枚畳みの麺帯を左包丁で1束目を切った後に撮ったものです。

下から4層目と5層目が極端に薄いのが分かりますが、それが本延しのどの部分だったのか自分の頭ではすぐにイメージできませんでしたので、その工夫として下記のような「断面マップ」と「本のしマップ」を作成。



具体的に追っていくと、先の写真の該当箇所は【断面マップ】の第4層(F4)第5層(F5)であり、そこは【本のしマップ】のB面の左端と左中央の帯域に該当。さらに細かく見るとこの写真は1束目を切ったあとなので「F5T2」「F4T2」の辺りが延し過ぎていたこととなります。また逆に先の写真の第3層(F3)と第6層(F6)はやや太いので「F6T2」「F3T2」あたりが延し不足。といった感じで課題の場所が簡単に見つけやすくなりました。

そして何回かチェックしていくうちに自分の延シムラの傾向もなんとなく見えてきて、「次回の本のし時ではこの辺りの延し過ぎに注意しよう」と意識できるようになりました。

などなど。

全ては美味しいお蕎麦を打ちたくて始めたデータ収集や可視化の工夫。

他にもいろいろありますが、取り急ぎこの2点を取り上げてみました。

一方、これだけデータベース化していてもやはり実践してみないとわからないこともあります。失敗もまだまだあります。

結局のところ、データは参考にはなるけど頼りすぎてはいけないということを認識して引き続き精進していきたいと思います。

また最近では自分の蕎麦打ち動画も履歴を残しておりましてYouTubeにコツコツと投稿中。

動画編集していると、ムダな所作があったり、延しムラの原因を見つけたり、切り動作をチェックしたり、これもまた課題発見のいい教材となっています。良かったら蕎麦打ちの反面教師動画としてご視聴頂ければ幸いです（笑）

YouTube チャンネル： abcjin164 （蕎麦打ち風景シリーズ）

<https://www.youtube.com/user/abcjin164>

以上

## ベトナム人留学生のそば打ち体験会

江戸ソバリエルシク・畑 貞則（2期）

在日ベトナム学生青年協会と東京大江戸ライオンズクラブ、それに蕎麦喰地藏尊蕎麦打ち会を中心とした江戸ソバリエのメンバーが主催でベトナム人留学生を対象にした『そば打ち体験会』は2009年から始めて昨年（2022年）9月で13年目を迎えました。途中コロナ感染予防対策で2年間は途切れましたが、通算で12回の実施となりました。

毎回30～50名のベトナム人留学生達（社会人も学生もいます）に日本の食文化の一つであるそば打ちを体験して頂いてきましたが、1回目から10回目まではベトナム人留学生に加えてモンゴル人の留学生にも参加頂いていました（毎回10名程度が参加）。

ご承知の通り、ベトナムは世界でもトップクラスの米生産国ということもあり、麺類も米粉で作るフォーやブン、フーティウなどが中心で、基本的にはそばは生産されていないこともあり、そば類を食べる習慣は無いのですが、留学生達は来日してからお店などで何度かはそばを食べた経験はあり、そばも汁もほぼ美味しい（口に合う）と思って頂いているようです。

但し手打ちでそばを打ち、それを茹でて食べるという経験をしたことがある留学生はなく、そば粉の感触や香り、そば粉が麺に成るまでの工程を楽しく興味深く体験して頂いています。5～6人のチームに分かれてそばを打って頂きますが、仕上がったそばの出来具合や、味の違いをベトナム人らしく明るく賑やかに比べあって楽しい体験会はあっという間に終了してしましますが、参加者は間違いなく手打ちそばのファンになって頂いていると感じています。

また参加者の中には連続でこのイベントに参加してくれる方もいて主催者としても嬉しい限りですが、いずれにしろ、この『そば打ち体験会』を通じて一人でも多くのベトナム人留学生の方々に日本を代表する食文化のひとつに触れて頂ければ良いと願っております。







## 「そば、こわいッ！」



江戸ソバリエ 12期 本多 恵子

どの世界でも、「通（つう）」ほど、うるさいものはないという。ことのほか「蕎麦」の場合には諸説講釈があり、各人が各人、ご自慢の打ち方、食し方がある。百人十色のこわ〜い世界である。偶然に蕎麦の素人3段位を目指すこととなり、レッスンの始まりとなる。高段位の先生方に教えを受け大変有難いことと思いつつ、腕不足ゆえ、短く腰のない、狸の化け違いのような蕎麦ができたもんだ、た〜くさん。

こうなったらどうしても、  
食べなければいけない！のだ（涙…）

そもそも、蕎麦は日本人と心身ともに苦楽を共にしてきた食べ物である。金銀細工所で金銀が散れば蕎麦粉に付着させ集めたということから金が吸い付く願いをこめた商家の縁起物「晦日蕎麦」。

また、五臓の停滞物を除くとの伝えから、旧年の穢れを去るための「年越し蕎麦」、体の汚れを清掃する意の「引っ越し蕎麦」と生活に密着してきた。

そのうえ、栄養価が優れているのだ。奈良時代・養老6年（722年）に元正天皇は飢饉対策として、生育期間の短い蕎麦の栽培を奨める詔勅を出した。小麦よりタンパク質が多く、アミノ酸の質が良く、ビタミンB1・B2が豊富。とくに、ルチン（ビタミンPのひとつ）は、ポリフェノールの一種で血管強化作用・抗酸化作用があり、ビタミンCの吸収を促進するという。

……そんないいことばかりの蕎麦だが、冷蔵庫の家主であると同時に荒野の暴れん坊蕎麦がき大将だ。

情けない状況を脱出するため、毎日蕎麦を作り食べるという、夜鳴蕎麦屋ならぬ昼泣き蕎麦屋となった次第である。

（閑話休題）

熊：「えー、人というものはいろいろと、この……好き嫌いだの、気がかわっているなんてえものが、ありましてナ、ソバをちょっと召し上げるといっても、おれはこういうものじゃア食えないとか、いろいろ違うようで……。」

与太：「ウン、おれはテンプラ……」

熊：「なに？」

与太：「テンプラッ！」（と、プの字に力こめる）

熊：「ツバがはねかえるね、おまいのあア。もう少しツバのはねかえないように、いえねえかい？」

与太：「テン、フラ……」

熊：「そりゃあ腹がへってるみたいだヨ」



四角の蕎麦は「かけ」です。  
テンプラッが欲しかったア。



## 新年会の開催

令和5年1月22日（日）神田神保町のレストラン「エスペリア」で江戸ソバリエ倶楽部の新年会が開催されました。前回は令和2年1月19日に築地のボンマルシェで行われたマグロの解体ショーのパーティですから、あれから3年ぶりです。出席者は来賓者を含め61名でした。12時30分に小川会長から開催の挨拶があり、次いで来賓の江戸ソバリエ協会のほしひかる理事長からご挨拶がありました。

そして次はメインの落語高座です。そば打ち4段の腕前の三遊亭金也師匠の出番です。

演目は新作の「時そば」です。さすがそば打ちの経験と知識を駆知した力作でした。

蕎麦屋の名前や人の名前がボンボン出てきてとても面白かったです。三遊亭一門の昔の師匠の名前が出てきましたが、中でもかってテレビで大活躍だった三遊亭小金馬師匠が思い出されます。新年から落語を聞くと1年間笑顔でいられそうです。

次いで懇親会に移りました。3年間総会や新年会が中断していたため、3年ぶりに再会する面々です。みんな懐かしい顔に会話が弾んでいました。

懇親会の合間に江戸ソバリエの同期会の紹介や、赤尾さんのクイズ、一ノ瀬さんの版画オークションで楽しいひと時が過ぎました。また会場の一角には、ほしさんの新刊本の即売コーナーが設けられました。そして新年会は午後3時に閉会しました。

新型コロナの感染者が日本で最初に確認されたのが、2020年1月19日です。2月にはクルーズ船「ダイヤモンドプリンセス号」での感染者の病院への搬送のニュースが日本中を驚かせました。それから3年経ちましたが新型コロナは依然として猛威を奮っています。今後どうなるか予断を許しません。皆さんどうかくれぐれも健康にはご注意ください。そして来年も元気な笑顔で再開しましょう。（川俣 静）



## 新年会の写真集

小川会長の挨拶



来賓のほしさんの新刊本の販売コーナー



熱演する三遊亭金也師匠



来賓の林幸子さん



乾杯の音頭 前浜静男さん





同期会の集い

1～4期



5期



7期



8期



9期



10期



11期





1 2 期



1 3 期



1 4 期



1 5 期



1 6 期





懇親会



## 蕎麦フォトアートギャラリー

### 湯桶



そばを食べた後そば湯を飲む習慣が始まったのは、1750年頃江戸中期以降のことだとされている。しかしどんな容器で飲んでいたかは、文献には出ていないのでよく分らないという。湯桶は本来そば湯専用の容器ではなく、婦人の化粧用具や、酒を注ぐ容器、茶道具として使われていた。江戸時代までの湯桶は曲げ物(曲げわっぱ)つまり丸型で、角の湯桶は明治以降に作られたものである。江戸時代丸い湯桶の口はやけ火箸でくり抜いて作ったので口の中が黒いのだそうだ。

「そばやの湯桶」とは、角の湯桶の口が横に突き出ていることから、人が話をしている横から口出しすることを言う。また「湯桶読み」とは、湯桶(ゆとう)の湯は訓読み、桶は音読みであり、普通漢字熟語は音読み、訓読みで統一されている。上を訓読み、下を音読みすることを「湯桶読み」という。

(2023/2/28 物知り博士)

### せり蕎麦

金沢の蕎麦屋さんで、冬の人気メニュー鴨鍋の丼にせいろ蕎麦をせりにくぐらせ頂いた。



金沢せりは茎が細くて筋っぽさがなく柔らかいのが翌朝。シンプルな金沢雑煮(せりと御餅)には欠かせない加賀野菜だが、手間ひまがかかるため栽培農家が減ってしまったとのこと。

せり蕎麦単品のメニューもある。

(2023/3/2 miho)



## そばスイーツ



そばの恵み



ブラマンジェ



フィナンシェ

先ごろ、世界遺産の日光で「日光市食のビジネス交流会」が開催されました。地元の食に関連する企業 26 社が出展して、県内外からバイヤーがたくさん参加してたいへん盛況な催しでした。その中にスイーツで出店のおそば屋さんがありました。後日、お店に伺って「たくみ庵」主人青木さんのそばスイーツ論を拝聴しました。

「そばの恵み」…そばのゼリー寄せ。粗挽きの星が浮いています。「ブラマンジェ」…そば茶が生クリームと牛乳でババロアになりました。「フィナンシェ」…そば粉をバターで練り上げ型入れして焼いたものにそば茶で煮出したホワイトチョコレートを掛け回して、クラッシュした韃靼そばをまぶします。

何れもご主人の心優しいこだわりが生み出したもの。外人さんにも大人気とか。日光にお出掛けの時は、世界遺産探索のひと休みに如何ですか？（もちろん、おそばもあります！）

日光そば処 たくみ庵 日光市匠町 7-46 0288-53-6323

I 期 松本政憲 (2023/2/17)



## 第17回江戸ソバリエ講座の認定式

令和5年2月12日(日)第17回江戸ソバリエ講座の認定式が午後1時30分から神田明神で行われました。今年の江戸ソバリエ41人が誕生しました。晴れて江戸ソバリエになられ

た皆様には心から祝福したいと存じます。江戸ソバリエ講座は3年ぶりの開催でした。昨年の8月に新型コロナの感染が続く中、江戸ソバリエ講座を開催された江戸ソバリエ協会のご努力には敬意を表したいと思います。



優秀賞を受賞された受講者



Better living as human

**江戸ソバリエ協会だより**

蕎麦の花 手打ち 蘆薈 食べ歩き 粋な仲間と楽しくやろう♪

特定非営利活動法人 江戸ソバリエ協会

Edo Sobalier Society

<http://www.edosobalier-kyokai.jp>

\*\*\*\*\*

### 第17期江戸ソバリエ認定者の皆様おめでとうございます。

2003年から開始いたしました江戸ソバリエ認定事業は今年の2023年で20年目を迎えます。その間、コロナ禍のため休止した年もありましたが、昨年秋に第17回目の江戸ソバリエ認定講座を開き、その結果41名様を「江戸ソバリエ」として認定させていただきました。

なお、優れた作品を提出されました下記の13名の方を表彰いたしました。

#### 《舌学最優秀賞》1名

菅野博、

#### 《舌学優秀賞》4名

市川伸子、須藤司、為本晃弘、井手上健一、

#### 《脳学優秀賞》7名

碧野圭、高田在子、小笠原祥子、江森翠、新寄照幸、鳥海修一、渡邊誠、

#### 《特別賞》1名

荻原武雄

(順不同、敬称略)

新しく江戸ソバリエになられた方、これからも江戸蕎麦、日本の蕎麦、和食の、文化継承に寄与されることを願っております。

\*\*\*\*\*

### 「わが家の年越蕎麦、私たちの年越蕎麦」入賞者決定

江戸ソバリエ協会では、江戸から続く「年越蕎麦」の風物詩を継ぐために「わが家の年越蕎麦、私たちの年越蕎麦」を募集しています。これまで35作品が入賞されていますが、令和4年第12回は4組の作品を入賞といたしました。

\*高島陽一(江戸ソバリエ・ルシック)「『晦日蕎麦の会』100回を終えて」

\*佐藤悦子(江戸ソバリエ・ルシック)「年越蕎麦と思い出」

\*小林照男(江戸ソバリエ・ルシック)「2022年の我家の年越蕎麦は『牡蠣そば』になりました」

\*奥平真里子・高橋文雄・宮本学(江戸ソバリエ)満木葉子「私たちの年越蕎麦 ～世界一旨い茶そばを作る」

・入賞四作品と、林幸子審査委員長の参考寄稿はこちら→

[江戸ソバリエはシンクタンク \(edosobalier-kyokai.jp\)](http://www.edosobalier-kyokai.jp)

・関連寄稿「蕎麦と地球 = 江戸ソバリエ19年目の年越蕎麦」はこちら

<http://www.edosobalier-kyokai.jp/tk/thinktank.html#list3>

(順不同、敬称略)

\*\*\*\*\*

### 舌学・手学・脳学的レポート大募集♪

皆様方のこれまでの蕎麦活動や蕎麦への思いを書いてみませんか。

・作品締切：随時

・ご応募先：[toiawase@edosobalier-kyokai.jp](mailto:toiawase@edosobalier-kyokai.jp)



・作品掲載：江戸ソバリエ協会ホームページ <http://www.edosobalier-kyokai.jp/>

\*\*\*\*\*

### ☆☆江戸ソバリエ認定事業 20年♪

令和五年(2023年)は江戸ソバリエ認定事業20年目を迎えます。つきましては、あらためて「江戸蕎麦が日本蕎麦の標準」であることを講演や執筆を通して主張していきたいと思っています。どうか江戸ソバリエの皆様もご協力くださいますようお願い申し上げます。

①ほしひかる著『新・みんなの蕎麦文化入門～お江戸育ちの日本蕎麦』(アグネ承風社)

②ほしひかる著『小説から読み解く和食文化～月の裏側の美味しさの秘密』(アグネ承風社)

※上記2冊のお申込：アグネ承風社 [agne-shofu@post.plala.or.jp](mailto:agne-shofu@post.plala.or.jp)

③ほしひかる監修『蕎麦のひみつ』(メイツ出版)

※上記のお買い求めはお近くの書店で。



④料理研究家・協雅世×ほしひかる対談動画(全4回、各約10分)

その1「江戸ソバリエ協会とは」

<https://vimeo.com/799749082/994e2be1bd>

その2「蕎麦の伝来」

<https://vimeo.com/802939850/90feb74a98>

その3、4は4月配信予定。

⑤ほしひかる講演：小松庵銀座店にて『森の時間』にて、『小説から読み解く和食文化～月の裏側の美味しさの秘密』発売記念として、参加費無料。

そのi「日本の美味しさ(仮題)i」4月10日(月)16時～17時

そのii「日本の美味しさ(仮題)ii」4月24日(月)16時～17時

⑥ほしひかる講演：日本家政学会にて「お江戸育ちの日本蕎麦」、4月15日(土)、ただし会員のみ。

### フェイスブック「江戸ソバリエ協会」開設

ソバリエにゆうすなどのお知らせをフェイスブック「江戸ソバリエ協会」でも提供したいと思います。メンバーとしてご参加希望の方はお知らせください。ただし、江戸ソバリエ認定者にかぎりません。

・お申込先：[toiawase@edosobalier-kyokai.jp](mailto:toiawase@edosobalier-kyokai.jp)

☆☆江戸ソバリエならびに江戸ソバリエ・ルシクの名刺を携帯しましょう。

作成実費は100枚1700円です。お振込先は完成時にご連絡します。

皆様のご健勝とご活躍をお祈りいたしております。

Better Living as Human ♪

= 江戸ソバリエ協会理事長 =

\*\*\*\*\*

## 江戸ソバリエ倶楽部事務局からの連絡事項

### 1) 令和5年度総会開催について

令和5年1月に3年ぶりの新年会を開催したところ、多くの方にご参加いただきありがとうございました。5月には4年ぶりとなる総会を開催し、会員の皆様の交流を図っていただく予定です。久しぶりに会員の皆様と再会 ご期待ください。

日程：令和5年5月21日（日）予定

詳細につきましては、4月中旬にご案内のはがきをお送りしますのでご覧ください。  
皆様のご参加お待ちしております。 会長 小川有三

### 2) 新メーリングリスト運用について

江戸ソバリエ倶楽部では、新しいメーリングリストを作成し、運用をしています。メーリングリストに加入をご希望の方は、事務局のアドレス宛にメールでお申し込みください。

### 3) 江戸ソバリエ倶楽部ホームページについて

江戸ソバリエ倶楽部ホームページでは皆様の投稿を募集しています。蕎麦をテーマにした記事、蕎麦仲間の紹介記事、蕎麦フォト・アートギャラリーなどなんでも歓迎ですので事務局までお送りください。

江戸ソバリエ倶楽部ホームページ <https://edosobalier-club.com/>

### 4) 年会費納付のお願い

新年度(令和5年4月～令和6年3月)の年会費1,000円の納付をお願いいたします。年会費は前納制となっておりますので、令和5年3月31日までに納付いただきますようお願い申し上げます。また過年度の会費未納の方も併せて納付をお願いいたします。

各々「**払込取扱票**」を同封いたしました。なお 払込手数料は各自ご負担ください  
郵便局の振込口座は下記の通りです。

口座名義 江戸ソバリエ倶楽部

郵便振替口座番号 00190-4-724749

### 5) 住所変更と退会届について

住所を変更された方、退会を希望される方は下記事務局までご連絡ください。  
住所変更のご連絡のない場合は郵便物の送付が遅延する事がありますので、ご協力をお願いいたします。

江戸ソバリエ倶楽部事務局 赤尾吉一

携帯 090-8177-6062

Email [archi-cosmo@syd.odn.ne.jp](mailto:archi-cosmo@syd.odn.ne.jp)

## 会員投稿原稿募集

次号作品原稿募集（締め切りは2023年6月30日）

- ・蕎麦をテーマにした記事や楽しいそば仲間の紹介記事を募集します。

記事の原稿（1200～2000字程度）をワード文書で作成の上、名前（ペンネーム可）を記載してメール送信してください。そば打ち、食べ歩き、旅行、イベント参加の体験談や、そばの歴史、蕎麦猪口の収集談等の記事をお寄せください。

- ・蕎麦フォト・アートギャラリー

蕎麦をテーマにした自分で撮影した写真（デジタル）や、自分で描いた絵、イラスト（原画）を添付の上、作品の説明の目安として、表題（20字以内）、本文（120字以内）、撮影制作日時、名前（ペンネーム可）を記載してメール送信してください。尚、絵イラストの原画は下記の広報担当まで郵送してください。原画は後日返却いたします。

- ・照会、メール送信、郵送先

広報担当 鈴木幹雄 Eメール [mikiegg7910@gmail.com](mailto:mikiegg7910@gmail.com) 携帯 090-8506-0809  
〒352-0012 埼玉県新座市畑中 1-11-3-719

川俣静 Eメール [shizuka1492@jcom.zaq.ne.jp](mailto:shizuka1492@jcom.zaq.ne.jp) 携帯 090-7848-3274  
〒240-0111 神奈川県三浦郡葉山町一色 1492

## 編集後記

昨年8月には第17回江戸ソバリエ講座が3年ぶりに開催されました。今年に入り1月には、倶楽部の新年会を開催しました。また2月には江戸ソバリエの認定式がありました。どれも3年ぶりの復活です。しかしコロナの感染が収束したわけではありません。現在は第8波の最中です。昨年12月から今年の1月の2か月間で感染者、死者数が急増しました。（死者数は1万5千人）現在も毎日1万5千人の感染者が出ており予断を許さない状況です。オミクロン株の流行は世界中で集団免疫が広がり感染対策が緩和されています。日本でも、コロナは2類から5類に移行して、ワクチンや薬代や入院費が国費の負担から個人の負担になるようです。流行が再燃したらどんな混乱が起こるか心配です。本号で「私の蕎麦打ち練習法」の記事を掲載しましたが、そば打ちを徹底的にデータ化した研究にはとても興味深いものでした。引き続き第2弾を掲載予定です。（川俣静）

江戸ソバリエ倶楽部通信 50号

発行日 2023年3月20日 発行者 江戸ソバリエ倶楽部

編集者 川俣静 鈴木幹雄 竹村佳昭 岡本美穂