

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図	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
動ける体勢	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	
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
麺棒の活用法	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