１ 郷土の特色あるそばの打ち方

そばの打ち方では、無駄の無い、合理的な手法ということもあり、現在で

　　　　は江戸流の打ち方が全盛となっている。

しかし、そば文化の幅を広げ、奥行きを深め、更に発展させていくという

観点からは、地域の気候風土に育まれたそば食文化を支える伝統的な技法を

も保存し、継承していくことが同時に極めて重要なことと言える。

　今回は、各地に古くから伝わっている「つなぎ」と「打ち方」について取

り上げる。

（１）様々な「つなぎ」

　「津軽そば」（青森県）

　青森県の津軽地方では、つなぎに小麦粉を使うのではなく、大豆を水に漬

けておいたものを擂り潰し、ししたを使う「津軽そば」がある。

作り方には、大豆の粉、大豆の搾り汁、豆乳を使うなどいくつかのやり方

　　　　がある。

代表的な作り方は、大豆を１～２日水に浸けて少し発酵させたものを擂鉢

で擂り潰して呉汁を作り、布漉しして豆乳を取る。そば粉にその豆乳を加え、

よく混ぜてから火にかけて、丁寧に練って「そば練り」（そばがき状のタネ）

を作り、小分けして練り玉（「もと」と言う）にし、冷水に浸して１晩寝かし

ておく。木鉢にそば粉を入れ、小分けにしておいた練り玉の水気を切ったも

のを崩しながら合わせてよく練り上げ、延して、切って生そばを作る。

この生そばを、すぐには茹でずに、夏は一晩、冬は二晩くらい冷暗所で寝

かせてから茹でると、ツルツルとして独特のコシがあり、大豆の仄かな甘み

が特徴の熱い種物に向いた蕎麦ができる。

茹でて水に晒した蕎麦は、梅雨時でも３～４日は悪くならないと言われる

ほど保存性が良いことから、江戸時代の夜蕎麦売りには適した製法だったよ

うだ。享和２年（１８０２年）の写本『拾玉智恵庫』では、「蕎麦粉をこねる

時、大豆の呉汁を少し入れて打つべし。打ちて後一日置きてもそこねず」と

その保存性が強調されている。

江戸時代、津軽地方で生産量の少ない小麦を手に入れることは難しく、米

を年貢として納めなければならない厳しい状況に置かれていた農民にとっ

ては、不足する食料を補うためにそばを食べざるを得なかったようだ。そこ

で、普段の食生活でどうしても不足する蛋白質を補給するために、そば打ち

の材料として大豆を活用する方法を考え付いたとも言われている。

しかし、実態は、わずかな食料でも無駄にしない対応を迫られて編み出さ

れた窮余の一策という面もあるように思える。これが、意図したものだった

かどうかは別にして、結果として、保存性が良くて無駄にならず、栄養面で

も優れた蕎麦の誕生につながったのは事実であり、先人の知恵と工夫に改め

て感心せざるを得ないようだ。

「へぎ蕎麦」、「越後へぎ蕎麦」、「十日町蕎麦」、「手振り蕎麦」（新潟県）

　新潟県の魚沼地方（小千谷、十日町）には、１年間寝かせ、十分乾燥させ

て褐色になった海藻のフノリ（布海苔、布糊）を煮て、緑色のゼラチン状に

なったものをつなぎに使い、独特の強いコシとツルツルとしたのど越しを持

たせた淡い緑色の「へぎそば」（「小千谷蕎麦」）がある。

へぎ（片木）とは、屋根を葺く材料とするために、杉や檜材から薄い板を

ぐ（って「へぐ」から「へぎ」に転訛）時に出た余り材の板を活用して

作った器のことであり、地元ではへぎに縁を付けたお盆のことを「へぎ」、

略して「へぎ」と呼んでいる。

このへぎ折敷に載せて提供される蕎麦であることから、へぎ蕎麦と呼ばれ

　　　　るようになったのである。へぎは、３０ｃｍ×５０ｃｍほどの長方形で、こ

れに３～４人前の蕎麦を盛るのが一般的である。

洗い水の中にある茹でた蕎麦を親指にからませて軽く手振りして水を切

り、へぎに一人ひとりが取り易いよう小サイズに丸めて波のような模様に盛

った蕎麦のことを「へぎ蕎麦」、「越後へぎ蕎麦」と称している。

また、水を切る時の動作から「手振り蕎麦」、糸を手繰るような動作で親指

に引っ掛けるようにして盛るところから「手繰り蕎麦」とも呼ばれている。

フノリ（フクロフノリ）は、糊としての力が強いことから、布を洗い張り

する際の糊や日本画を描く際の下塗り、日本壁、漆喰壁、製紙等にも用いら

れている。

十日町には、越後上布から派生したとされている布に細かなシボ（皺）が

出ているのが特徴の絹織物（）がある。この製造の過程で、

（横糸）にりを掛けて固定する際にフノリを使い、織り上げた後でフノリ

を洗い落とし、揉んで撚りを戻して縮ませる手法が採られている。

　また、フノリは、カラムシの織物の緯糸を張るためにも使用されている。

このフノリの接着剤としての機能に着目して、そばのつなぎになるのでは

ないかと考えた人がいて、使ってみたらうまくいくので、その後、そばのつ

なぎとして一般に普及し、越後へぎ蕎麦の誕生となったと見られる。

　打ち方は、ゼラチン状になったフノリをそば粉の半分くらいの量（そば粉

の状態や湿度で調整する）入れて、水は使わずに、フノリの水分だけで混ぜ

合わせる。巻延しを行い、大きい円形に延していく。麺生地を縦方向に半分

にたたみ、先からさらにその半分をたたむ。もう一度先からたたみ、６枚た

たみにする。横長の麺生地を半分に切り、切った麺生地を切り口が揃うよう

に重ねる。独特の細長い形の駒板を使って切っていく。大量のお湯でそばを

茹で、冷水で締めて、親指に蕎麦を巻き付けてへぎに波模様に盛っていく。

　　　「ボクチ蕎麦」、「富倉蕎麦」（長野県）

長野県の北部、新潟県との県境に位置する飯山市富倉地区には、ヤマゴボ

ウと呼ばれるキク科の多年草の「オヤマボクチ(雄山火口)」の葉の繊維質の

部分をつなぎに用いる「ボクチ蕎麦」がある。

オヤマボクチの葉を６月から9月頃に摘み取り、天日でよく乾燥させ、揉

んで取り出した繊維質の部分を重曹（重炭酸ソーダ＝炭酸水素ナトリウム）

でアクを抜きながら茹で、水洗いし、よく乾燥させて取り出した（綿毛

のようなもの）をそばのつなぎに使うのである。

　また、オヤマボクチの生の葉を煮て、甕に入れ、一夏寝かせて腐らせた物

を水の中でよく洗って繊維のみを取り出し、乾燥させるという方法もある。

ボクチとは、火口（「ほぐち」→「ぼくち」と転訛、元々は火縄銃を撃つ際

の着火剤）のことであり、昔は乾燥させたヤマゴボウの繊維が着火剤として

最適だったところから付いた名前である。

ボクチ蕎麦の作り方は、水に乾燥したオヤマボクチの繊維を入れて、軟ら

かく煮上げてそば粉に加え、繊維がそば粉に万遍なく行き渡るように湯捏ね

を行う。オヤマボクチの繊維は強く、麺生地がなかなか延びないので、上か

ら体重をかけて押し延しをしたり、麺棒に巻いて叩くようにして延していく。

麺生地は、和紙の上に広げて１時間くらい乾燥させ、麺生地の表面が白く乾

燥した状態になってからたたんで、手ごまで切っていく。

オヤマボクチを使うと、薄く延ばすことができ、コシは強いが固くはなく、

優しい食感の蕎麦ができる。

　　　「薩摩蕎麦」（鹿児島県）

山芋（自然薯、つくね芋、銀杏芋、長芋）をつなぎに使う地方は多いが、

鹿児島県では碾きぐるみの黒っぽいそば粉に擂り下ろした自然薯をつなぎ

にして打つ「薩摩蕎麦」がある。

薩摩蕎麦は、薩摩揚げと刻んだミカンの皮を載せた蕎麦で、コシが強く、

腹持ちが良いとされている。

自然薯（山野に自生している野生の山芋。鰻が年を経て川を遡り、自然薯

に変じたというような伝説もある）は、農山村では手軽に手に入れることが

でき、粘りが強いことから蕎麦を切れないようにできるだろうということで、

比較的早い時期からそばのつなぎに使われていたと見られる。

（２）打ち方による違い

　　 　 「深い捏ね鉢の使用」

　　木鉢は、現在は口径の大きいやや浅めの平底や丸底の鉢が一般的である

が、長野県の松本市奈川地区では、陶器製のやや深めで口径が小さいかぶ

と鉢を使用して水回しを行うやり方が残っている。

兵庫県の一部では、石見焼の深鉢を使用している。

笠間焼にも、昔はそば打ちに使用する深鉢があった。

　　　　「一本棒・丸延し」

　　そばの打ち方は、昨今では江戸流の三本の麺棒を使用して長方形に延し、

駒板を使って切り幅を揃え、短い切れ端を少なくする打ち方が合理的とい

うことで全国を席巻している。この打ち方は、商売上、客に出せないよう

な短い切れ端をできるだけ少なくするとともに、狭い麺台を効率的に使っ

て大量のそばを打つという要請に応えて、江戸時代のそば職人によって考

案された画期的な手法であった。しかし、情報伝達の手段が乏しかった当

時においては、全国的な広がりはあまり無かったように見える。

そば打ちが始まった当初は、１本の麺棒を使って麺生地を延し、巻き延

しで麺生地を手前に引く際に麺台にトントンと打ち付けて丸く薄く延し、

手ごまで切るという方法が一般的であった。

　「そば打ち」という言葉が今でも使われているが、その語源は、巻き延

しでトントンと麺生地を打ったところにあるように思われる。

　また、昔は、そばを打つ際に使用する麺台には足が付いてなく、捏ねも

延しも切りもすべて座って行っていた。明治になり、文明開化と共に西洋

風の生活様式が導入され、椅子の使用が一般化してきたが、それまでは、

日本人の日常生活においては、座ることが当たり前であって、一般的な作

業においても座って行うものが大部分だったのである。

現在のように長い足を付けた麺台ができて、立ってそば打ちができるよ

うになるまでには、結構な時間がかかっている。

　一本棒・丸延しの技法は、現在でも戸隠そば、富倉そば、山形の板そば、

出石そば、出雲そば等に残されている。

一本棒・丸延しの伝統的な技法は、そばの原初的な打ち方であり、そば

文化の幅を広げ、奥行きを深めていく上でも重要であり、きちんと伝承し

ていく必要があると言える。

　　　「戸隠そば一本打ち」

　信州では、昔から一本棒・丸延しでそばを打ってきた長い歴史がある。

　戸隠は、自然条件がそばの栽培に適していることから、霧下そばと呼ば

れる香り高いそばができ、昔からそばの本場となっている。

戸隠では、伝統の技「一本棒・丸延し」でそばを打ち、食べやすいよう

に、「ぼっち盛り（法師盛り）」と呼ばれる小分けして盛って提供する方法

を採っている。

　「ぼっち盛り」という名称の由来には、地域の山岳信仰や修験道との関

連があるとされている。飛鳥時代から奈良時代に活躍した呪術者で修験道

の開祖と言われている役行者（賀茂役君小角）は、木曽駒ヶ岳へ修行にや

ってきて、世話になったお礼にと村人に蕎麦の種を一握り置いて行った。

村人は、その種を蒔いて大事に育て、やがて名物の信州そばにしていった

という伝説も残されている。

　戸隠の一本棒・丸延しは、背丈ほどもある長くて太い麺棒を使い、麺生

地を巻き付けて大きな延し台の上に転がし、延し台に打ち付けるようにす

る巻延しで円形に延していく豪快な打ち方で知られている。

麺生地は、手前から前方に半分重ね、更に横から重ねて４分の１の銀杏

の葉のような形になった麺生地を手前から先端をずらして重ね、先端を切

り取って長方形に整え、一定の幅で切っていく。

　　　 「トントン打ち」

　　福島県の磐梯町でも、独特の打ち方が残されている。

　　そば粉に熱湯を注ぎながら菜箸でかき混ぜ、手もみで混ぜていき、盛り

固めてそのまま少しおいて蒸らす。そのそばの塊を崩していき、粉全体の

水の浸透状態を見ながら加水し、よく練り上げていき、丸出しを行う。

丸出しを終えた段階で、割れが見えてきている麺生地の周囲の部分を１

ｃｍくらい切り取り、それを若干濡らしてよく練り直し、麺生地の真中に

載せて、麺生地に親指で押し込むように練り入れて、全体の厚みを均等に

延していく。

巻延しを繰り返し、麺生地の直径が９０ｃｍくらいになった段階で、薄

く延すために、４０ｍｍの太い麺棒に麺生地を巻き付けた状態で麺台にト

ントンと打ち付けながら、直径１１０ｃｍ、厚さ１．５ｍｍくらいの丸い

形に延していく。

畳みは、手前から先に２枚重ねて半円形にし、左側から右に４枚重ねて

円の４分の１の形にし、更に手前から前方に折り重ねていき、前方の１５

ｃｍほどを残してその部分を切り離し、畳んだ状態になっている麺生地の

上に載せ、１．３ｍｍくらいの細目に切っていく。包丁は、会津特有の中

抜きのそば包丁を使用している。

これに似た技法は、高遠藩領であった長野県朝日村にも残されているこ

とから、会津のそば打ちは高遠藩でそば栽培を奨励した蕎麦好きの保科正

之公によってもたらされたものと見ることができる。

　　　　「ち蕎麦」（福島県南会津）

　　福島県の南部、山間の村には、菜切り包丁を使い、布を裁つよう

に手ごまで切るところからその名が付いた「裁ち蕎麦」がある。

　ハンゾウと呼んでいる捏ね鉢にそば粉を入れて、熱湯を加えながら菜箸

で混ぜていき、粉全体に湯が回ったら粉の状態を見ながら水を加えて練り

に入る。生地の硬さを見ながら水を加え、力を込めてよく捏ねていく。

熱湯を加えて捏ねたそば粉１０割のそばは、畳むと切れやすいので、両

手に入るくらいの大きさの玉（「こでっち」と呼ぶ）をいくつか作り、それ

を会津桐で作った長さが６０ｃｍ、直径７ｃｍという独特の太い麺棒を使

用して、１つずつ直径５０ｃｍくらいの丸か楕円形に延していく。

こうしてできあがった麺生地を何枚か重ねて、麺棒を定規にして半分に

切り、それらを切り口を揃えて重ね、菜切り包丁に手を添えて手前に引き

ながら切って麺にしていく。

現在では細打ちの蕎麦も提供されているが、従来からの裁ち蕎麦は、太

打ちであった。

　標高２０００m級の山々に囲まれた桧枝岐は、稲作には向かず、古くか

らそばを栽培して糊口をしのいできた歴史があり、「そばはっとう」など

そば粉を使ったそば料理が今も残っている。

　　　　「足で踏むそば打ち」

　　　　　　そばは、手を使って練るのが当たり前と思っていたが、茨城県の北部の

一部地域には、饂飩を作る時と同じように、そばを練る際に足を使って踏

む昔ながらのやり方が残されていた。昔はビニールなど便利で衛生的な物

が無かったので、畳表で作った踏みゴザというものに挟んで、直接そばに

足が触れないようにして踏んだという。

手を使わずに足で踏んだのでは、均質なそばなどできるはずがないと思

うが、そば粉と小麦粉が半々のようなものを、手作業である程度の水回し

を行ってから、練りの段階で足を使って踏んだとも考えられる。

江戸時代でも、客の多い人気蕎麦店では大量のそばを打たねばならない

ことから、手を使っていては間に合わず、足で踏んで作っていたことが記

録されている。

　次回は、「郷土の特色あるそば②―そばの食べ方」です。