麺になったのは蕎麦よりの方が早い

　　現在のような麺の形になったのは、蕎麦より饂飩の方が早いと見られている。

うどんの原材料となる小麦の栽培は、今から１万年くらい前の西アジアで始まり、

シルクロードを通って中国へもたらされたと見られている。西アジアは、麦類や豆

類の栽培、山羊、羊、牛、豚の家畜飼育の起源の地と言われている。

　最終氷期は１万年くらい前に終わったが、その直前の寒の戻りと見られる寒冷期

に、祖先達は、食料を安定的に確保する必要に迫られ、生活の領域に自生していた

野生の植物を栽培して、穀物を得る原始的な農耕を始めたものと見られている。

　西アジアの肥沃な三日月地帯と呼ばれるイラクやイラン、トルコの国境付近では、

自生していた大麦や小麦の栽培が始まり、８千年前くらいにはメソポタミアやイン

ダスで麦類の農耕が始まり、５千年前にはエジプトやヨーロッパに広まっていった

と見られている。

小麦粉から麺を作る技法は、おそらく中国で開発（黄河流域の喇家遺跡で約４千

年前の地層出土の土器に細長い麺が付着していた）され、人の移動に伴い、各地と

の人々の交流の中で様々な産物が食文化と共に伝播していったものと考えられる。

この出土遺物よりは大分新しいが、１１４７年刊の『』には、当時の

首都東京（河南省開封）でというそば麺が市の売り物として出ている。これは、

包丁を使って麺を切る「切り麺」ではなく、そば粉を練って穴の開いた木の器に入

れてのように押し出す方式（「押し出し麺」）だったようだ。

　日本での小麦の栽培は、縄文時代に始まっていると見られる。当時は、小麦を石

皿（火山弾のような多孔質の石で作ったのような物）を使用して粉にし、水で

練ったものを植物の葉で包み、火に入れて焼いて食べたものと見られている。

その後、奈良時代に遣唐使（６３０年から８３９年まで１５回にわたり多大な困

難の中で交流が行われ、様々な文物がもたらされた）が中国から饂飩の原型となる

「」や「」の製法を持ち帰ったことから、蕎麦切り（当時はまだ誕生して

いなかった）より饂飩が先に貴族社会に広まったと言われている。

　　饂飩は、「索餅」からなったという説と「混飩」＝餡入り団子（小麦粉で作った皮

の中に餡を入れて食べるワンタンのようなもの）から名付けられたという説がある。

菓餅１４種の中の「索餅」は、その後「」と呼ばれる麺になっていくところから見れば、索餅説が有力ではないかとも思われる。索餅は、『』（養老律令の

施行細則を集大成した古代の朝廷運営マニュアル）によれば、「小麦粉と米粉を混

合して臼に入れ、塩湯で練り合わせて作る」とされている。

　　また、小麦粉を水でこね、手で細長く薄く延ばし、茹でて食べたものに餺飥（は

くたく、ほうとう）がある。清少納言の『枕草子』にも「ほうとう」が登場してい

るので、当時貴族社会では「ほうとう」が食べられていたことがわかる。しかし、

平安時代には、そばは飢饉に際しての非常食の扱いで、貴族社会や富裕層ではほと

んど食べられていなかったようだ。

　山梨県名物の「ほうとう」は、武田信玄が甲州を訪れた高僧から、生麺と野菜類

を味噌汁の中に入れて煮込んで食べる陣中食としての「ほうとう」を教えられたの

が発祥という説がある。また、信玄公が自らの刀で野菜類を切ったことから「宝刀

（ほうとう）」と名付けられたとも言われている。「ほうとう」は、作る段階で、塩

を入れず、すぐ切って使うので、食感は柔らかく煮崩れし易く、味噌と混じり易い

特徴がある。貴族社会で食べられていた「ほうとう」が、いつの時代かに甲州にも

たらされ、地域の農産物とうまくかみ合って、その後の郷土食としての「ほうとう」

に発展していったのではないかと考えられる。

　　一方、混飩は、餃子やワンタンのようなものになったと見られている。

　　日本では、やがて混飩を温かい汁に入れて食べるようになり、これがと呼ば

れ、これがって、おんとん→うんとん→うんどん→うどんと転訛していったので

はないかとも考えられる。

中国から伝わった「切り麦」から日本で独自に進化したとの説もある。

平安時代に、空海が遣唐使と共に中国へ渡った際に、饂飩の技術を修練して帰国

し、後に故郷の讃岐地方に広めたとの伝説も残っている。

　　鎌倉時代には、臨済宗の僧弁円（円爾）によって中国の宋から、水車の力で小麦

粉を製粉する技術と新しい麺の製法がもたらされている。製粉が簡単にできるよう

になったことで、我が国に粉食文化が急速に広まっていったと考えられる。

この麺は、き臼で細かく製粉された小麦粉を練って、植物油を塗りながら麺状

　に細く延ばす方法であり、手延べ素麺の誕生であった。安土桃山時代には、大和の

　三輪神社の神主が始めた「」が京で人気となっている。

更に、室町時代には、小麦粉を捏ね、麺棒で延し、包丁で切った「」が誕生

し、熱くして食べるものを「」、冷やして食べるものを「」と呼んでいる。

この「切り麺＝切麦」が現在のような饂飩に発展していったと見られる。

そして、切り麺に使う小麦粉をそば粉に置き換えてみたらどうかという自由な発

想から、「蕎麦切り」が誕生したのではないかとも考えられる。

あるいは、饂飩を作ろうと作業をしていたところ小麦粉が足りなくなってしまっ

たので、試しに近くに有ったそば粉を足して打ってみたら、たまたまそば粉の量が

多かったので、予期せずに新しい食べ物としての「蕎麦切り」ができてしまった。

このように、蕎麦切りが偶然の産物として生まれた可能性も否定できない。

新しい食べ物は、こうした偶然や遊び心が幸いして誕生したというものが意外に

多いのである。

蕎麦切りは室町時代に出現か？

　そばは、縄文時代には石皿（石で作った擂鉢のような物）を使用して粉にし、水

で練って木の葉に包んで火で焼いて食べていたと見られている。

その後、臼が稲作と共に渡来し、米きに使用されるようになった。そばも同様

に臼で搗いてみると、外側の黒い皮が取り除け、そば米を手にできた。これを雑炊

のような形で、煮て食べていたと見られている。臼で搗けば自然に実が砕けて粉に

なる部分も出るので、粉になったものをそばがきにしたり、水を加えて練り、団子

や餅の形に成形し、茹でたり、煮たりして食べることも行われていたと見られる。

　そばは、つなぎを入れなければ切れやすく、細長い麺状にすることが難しかった

ので、そばの製粉ができるようになってからも、暫くの間は「そば掻き」や「そば

団子」、「すいとん」、クレープ状にして焼いた「そば煎餅」や「そば餅」のような形

で食べられていたのではないかと思われる。

　　そばが現在のような蕎麦切りとして登場したのは、室町時代とされている。蕎麦

切りの発祥地説には、「信州説」と「甲州説」の２つがある。

　　「信州説」は、彦根藩士の森川許六（松尾芭蕉門人の十哲の一人）編、宝永３年

（１７０６年）刊の『』の中で、俳人雲玲が「そば切りといふは元信濃ノ

国宿より出てく国々にもてはやされける」としていること、更に、正保２年

（１６４５年）版の松江重頼編の俳諧作法書『』で、「蕎麦切信濃ヨリ始ルト

云」としていることなどが根拠となっている。

　　「甲州説」は、尾張藩士で国学者の天野信景が江戸中期に出した雑録『塩尻』の

　中で、「蕎麦切は甲州より始まる。天目山（寺）へ参詣する人が多かった時に、

地元の人が食を提供する際に米麦が少なかったので、最初はそばを練って提供して

いたが、その後饂飩を学んで蕎麦切りになったと信州人が語っている」旨の聞き書

きがあることに拠っている。饂飩を打つ技術でそばを打つということは、一般的に

思い付き易い発想でもあることから、この聞き書きは、案外蕎麦切り誕生の真相を

語っているのではないかとも思われる。

しかし、これらはいずれも伝聞であり、裏付けの記録は確認されていないことか

ら、確定するまでには至っていないのが現状である。

　　一方、文献では、天正２年（１５７４年）長野県木曽郡大桑村須原の「」

　の仏殿普請が完了した際のお祝いの寄進記録（『定勝寺文書番匠作事日記』）に、「徳

利一ツ、ソハフクロ一ツ千淡内」、「振舞ソハキリ金永」とあり、金永という人が「蕎

麦切り」を寄進して関係者に振る舞ったことがわかる。これが、現時点では蕎麦切

りの初見とされている。これは、今まで明らかになっている文書の範囲の中での初

見ということであり、蕎麦切りの起源については未だ確定していないのである。

　　しかし、ある事象が文字に記録されるのには、それが社会的に一般化していて、

　その文字の意味する内容＝定義が世間一般で認知されているということが前提に

なるので、現代のように情報が瞬時に世界を駆け巡るような環境が無い限り、ある

事象が世間に認知される言葉となるまでには、その発生から少なく見ても３０年か

ら５０年の時間はかかっているものと考えられる。そのようなことから推定してみ

ると、「蕎麦切り」が誕生したのは、この定勝寺文書の記述よりかなり前であること

だけは確実と言える。

　　また、蕎麦切り発祥の地と言われている地域を見てみると、信州説に出てくる本

　山宿（中山道の宿場の一つ、木曽６９次の内３３次、長野県塩尻市宗賀）と定勝寺

のある須原宿（長野県木曽郡大桑村）、甲州説の「天目山棲雲寺」（山梨県甲州市）

は地理的に近く、行政境が無ければ同じ一くくりの地域であるとも言える。須原宿

の北隣に位置するのが上松宿であり、ここには寛永元年（１６２４年）創業と言わ

れる寿命そばの「越前屋」があることなどから、この信濃周辺一帯の地域が蕎麦切

り誕生の初期の頃において先導的な役割を果たしたことは、疑いないと思える。

蕎麦はお寺で進化、発展した

　　お寺は、遣隋使や遣唐使の時代から、仏教関係のみならず外来の様々な先進文化

の導入と普及の窓口として重要な役割を果たしてきているが、蕎麦切りの誕生や普

及の場合においてもその例外ではないと考えるのが自然だと思う。

　　鎌倉時代の仁治３年（１２４３年）、全国的な大飢饉に際して、博多ので、

宋人の貿易商謝国明がそば粉を使い蕎麦を作って町人に食べさせ、飢えをしのいだ。

これが、「運蕎麦」、「年越し蕎麦」と呼ばれるようになったとの言い伝えがあり、

境内に「饂飩・蕎麦発祥の地」という碑が残されている。しかし、これはそば餅だったという説もあり、蕎麦切りだったかどうかは必ずしも明確になっていない。当時、京都五山の東福寺（臨済宗）は、宋や明との貿易を盛んに行っていたが、承天寺は博多でその貿易の実務を担う窓口になっていたことから、そばが食べられた可能性は高く、蕎麦禅林発祥説の有力な根拠ともなっている。

　　蕎麦切りの発祥の地には「信州説」と「甲州説」の有力な２つの説があって未だ

決着には至っていないが、小生は、当時先進文化の受発信基地となっていた京都あ

るいは博多あたりのどこかの寺の誰かが、精進料理の一種として饂飩の延長で蕎麦

切りを考案し、それが好評となり、その後お寺を中心に各地へ広まっていった「寺

方蕎麦」（寺で僧達が打って食べていた蕎麦）が、門前蕎麦となり、信州や甲州で一

般化したという流れではないかと見ている。饂飩は小麦粉を使うが、饂飩が打てる

人であれば、そば粉を使って饂飩のようなものはできないかと考えてもおかしくは

ないと思う。天目山の蕎麦切り発祥の伝聞は、その辺のことを証明しているのでは

ないだろうか。

　　また、饂飩を打つ時に、そば粉より値段の高かった小麦粉を節約するために、何

　がしかのそば粉を入れて打つようなことも、案外行われていたのかもしれない。そ

　ば粉を小麦粉の増量剤として使う方法であるが、何でも試してみようと考える人は

　いつの時代でもいるもので、好奇心のなせる技が後世に残る食文化の扉を開いたよ

　うにも思える。

　　慶長１３年（１６０８年）の『妙興禅林沙門恵順寺方蕎麦覚書』には蕎麦の調理

法が記されていることから、当時、お寺では蕎麦が盛んに作られていたものと見え

る。こうした寺方蕎麦が、玄そばの生産が盛んだった信州で広まっていき、その後

木曽・甲州街道を経て江戸に入り、江戸の人々の暮らしに合った食文化として大い

に発展し、大名の参勤交代を通して江戸と各地の交流が進むにつれ、全国各地へと

広がっていったというのが実態なのかもしれない。

　　蕎麦が何故お寺で進化、発展したのかというと、精進を旨とする僧侶にとっては、

蕎麦は大豆と並んで大切な蛋白源として常食していたが、僧侶にはがあっ

て魚を原材料とした鰹節が出汁に使えない（お寺で出す蕎麦つゆは精進汁）こと、

同様に酒も使えないことから酒との相乗効果で出汁にコクや旨味を出せないとい

う環境にあった。こうした様々な制約条件を前提として、蕎麦そのものを美味しい

ベストの状態にしていく必要があったからと考えられる。ある意味では、大きな制

約を受けている環境の中で、人間の最も基本的な欲求である食欲（食い意地）を満

たすために、そばの料理方法に精魂傾けて改善工夫を凝らしていった、その涙ぐま

しい努力が、結果として美味しい蕎麦の誕生をもたらしたと見ることもできる。

　　お寺では、法事などの仏事に信者が蕎麦供養として蕎麦を寄進することも多く、

その蕎麦を関係者に振る舞ったり、客や檀家のもてなし、貧民救済に使ったりと、

広く活用していたようである。また、「寺で食う　蕎麦に奉加の　がする」という

句があることから、信者からの自発的な奉加（寄進）ばかりでなく、蕎麦振る舞い

にかこつけて、寺側が檀家を集めて寄進を求めることも、しばしば行われていたよ

うである。

　　このようなことが背景となったのか、全国には、東京の深大寺、長野の善光寺、

福井の永平寺、島根の出雲大社など有名な寺社の門前町で蕎麦が名物になっている

所も少なくない。

次回は、「江戸で蕎麦が大発展したのはなぜか？その背景を探る。」です。