１　そばの材料に特色があるもの

　　　　　　そばを打つ際に、一般的には、そば粉だけあるいはつなぎとして何かを

　　　　　加えているが、それ以外の材料を加えて打つ蕎麦もある。

　更科粉に様々な食材を加えて打つ変わり蕎麦には多様なものがあるが、

一般的な蕎麦にも特別な食材を加えて打った蕎麦がある。

　　　　「魚蕎麦」（島根県の宍道湖や日本海に面した地方）

　　　　　　「魚蕎麦」は、そば粉に、魚肉を擂鉢で擂ったもの、塩、卵、酒（出雲

地伝酒）を加えて打ち、薬味にネギと大根おろしを使って食べるのが一般

的である。大量に獲れた魚を無駄にしないための工夫が偲ばれる。

「鰯蕎麦」（千葉県九十九里浜）

　　　　　　「鰯蕎麦」は、イワシの内臓と骨を除き、熱湯に浸して脂を取ってから

よく擂り潰し、水を加え、山芋のつなぎで打った蕎麦であり、おろしショ

ウガや粉山椒を薬味にして食べている。鰯は、多獲性魚とも呼ばれ、豊富

に採れる魚の代表とも言えるが、栄養価も高く手軽に使用できる鰯を擂り

身にしてそばに打ち込んだところに、先人の知恵と工夫が伺える。

そばを打つ際に、材料として魚を使っている例が意外に少ないのは、何

故だろうか？　それは、蕎麦が大衆の好む安価な食べ物で、魚を使うと蕎

麦の提供価格が高くなり、客が減ってしまうと予想されること、蕎麦には

お寺と密接に関係して発展してきた背景があり、精進料理の意識が根底に

あることなどからではないかと考えられる。

　　　　　　しかし、魚の本場では、漁獲量の多い魚等を擂り身にして、そば打ちに

活用しているところも見られる。その根底には、各種の食材を組み合わせ

た美味しさの追求と貴重な食材を無駄にしないというもったいないの精

神があるように感じられる。こうした様々な工夫がなされてきた結果、各

地に名物の誕生を見ているのである。

２　そばの作り方に特色があるもの

「り蕎麦」（長野県大町市、信濃町柏原）

　　「凍り蕎麦」は、蕎麦を長期間保存できるように工夫した産物である。

　作り方は、蕎麦を茹で上げ、冷水に漬け、指に巻き付けて小さな輪にま

とめ、籠の上に並べて、厳寒の夜間の外気に晒して凍らせる。これを、生

乾きの状態では直射日光に当てない（日光による劣化を防ぐため）ように、

日が射す前に納屋等の風通しのよい所に取り込み、１月くらいかけて夜間

の凍結と昼間の解凍を繰り返して乾燥（み乾きと呼ばれる）させ、最後

は日光に当てて完全に乾燥させるという手間暇かけてできあがる。

凍り蕎麦を食べる時には、即席麵を食べる場合と同様に、熱湯をかけて

数分間置いて普通の蕎麦のように戻してから食べるのである。凍り蕎麦は、

一部で和食の高級食材としても用いられている。

凍り蕎麦は、「凍みコンニャク」（茨城県常陸太田市、大子町）、「凍み餅」

（大子町）、「凍み豆腐」（各地）等と同様、食材の水分を凍結と乾燥を繰り

返して除去し、保存性を高めた伝統的な保存食の一種フリーズドライ食品

である。

これらの保存食は、冬季に夜間には氷が張る厳しい寒さと日中は晴天で

　　　　　氷が解ける気温があり、空気の乾燥状態が確保できるという限られた地域

の特有な気象環境を食品加工に活かしたもので、「凍みの食文化」とも言

える先人の知恵が凝縮されている。

３　蕎麦のトッピングに特色があるもの

　　　　　　蕎麦に何か他の食材を載せて食べることは、結構昔から行われている。

　　　　　江戸時代に始まった天婦羅などの様々な種物がその代表的なものである。

　　　　　　ここでは、地域の独特な食材を活用した蕎麦を見ていく。

「はらこ蕎麦」（岩手県三陸海岸）

　　 「はらこ蕎麦」は、鮭が河川を遡上して来る秋から冬にかけての三陸地

方で食べられる名物蕎麦である。

　南部鼻曲り鮭の腹子をほぐしてイクラにし、蕎麦の上に載せて熱いかけ

汁を注ぎ、イクラが半熟状態になったところを食べる、鮭の本場ならでは

の味覚を活かした蕎麦と言える。

　　　　「にしん蕎麦」（京都、北海道他）

　　　　　　「にしん蕎麦」は、かけ蕎麦の上に身欠き鰊を甘露煮にしたものを載せ

た蕎麦で、文久年間（１８６１年～１８６３年）芝居茶屋として創業した

京都の蕎麦店「松屋」の2代目が明治４５年（１９１２年）頃考案したの

が発祥とされている。

　京都の「にしん蕎麦」は、上品な出汁に身欠き鰊の脂が溶け出し、独特

の深いコクが生み出されていて、蕎麦と鰊の相乗効果で栄養のバランスも

良く、人気のメニューとなっている。

鰊は、江戸時代には北前船で江差（北海道）から京都に輸送され、食品

として利用され、京都の名物になったのである。

　北海道の「にしん蕎麦」は、関東風の濃い目の出汁のかけ蕎麦に身欠き

鰊の甘露煮が載り、刻み海苔が添えてある。

「すんき蕎麦」（長野県木曾開田村）

　　　　　　冬に雪が多い地域では、露地野菜の利用に制約があることや冬季の貴重

な野菜類の有効利用という面から、多様な漬物が開発されている。その漬

物で蕎麦を食べたらどうだろうと考えた人がいて、「すんき蕎麦」が誕生

したものと見られる。

　「すんき」は、作るのに結構な手間暇がかかる漬物の一種でもある。

　　　　　　木曾菜（カブ菜の一種）を茹でて、乳酸発酵させて作った酸味の強い漬

物を「漬け」（酸っぱい茎＝「すぐき」が「すんき」に転訛）と呼ぶ。

これを、寒中に陰干しして保存しておき、秋口になってから煮て「すんき

の素」を作り、これを茹でた木曽菜に加えて３～４日漬け込み、乳酸発酵

させて種を作る。この種を活用して「すんき漬け」を大量に作るのである。

このすんき漬けを細かく刻んで削り節と一緒に温かい蕎麦の上に載せ

　　　　　て食べるものが「すんき蕎麦」である。

　　　　　　すんき漬けには、乳酸菌が豊富に入っていて、整腸作用等があることか

ら、近年健康食品としても注目されてきている。

「大根蕎麦」（全国各地）

「大根蕎麦」は、千切りあるいは細かく刻んで茹でた大根を蕎麦と混

ぜ合わせて一緒に食べるもので、全国各地に見られる。

「大根蕎麦」は、「引き菜蕎麦」（岩手県）、「そばのセンゾボウ」（新潟県

佐渡）とも呼ばれている。

　 センゾボウ（繊蘿蔔）とは、中国語で大根（）のことを「ルオポ」

と呼んだので、繊維のように細長く切った大根（繊蘿蔔）＝「センルオポ」

が訛っていつしか「センゾボウ」となってしまったものと見られる。

麺類と大根を一緒にして食べる食習慣は、中国から伝わったとされて

いるので、佐渡では中国語の発音が蕎麦の名称として残されたものと考

えられる。

大根蕎麦は、食糧難の時代に蕎麦の見た目の量を増やそうとして大根

を加えたのが起源と見られる。しかし、怪我の功名というべきか、大根の

辛さが蕎麦の上品な甘さを引き立たせ、食感もよくなり、独特な風味を

醸し出していることから、支持を広げ、現在にまで伝わっている。

４　蕎麦の汁に特色があるもの

「越前おろし蕎麦」（福井県）

　 福井県におけるそばの栽培は、越前朝倉氏の第７代当主の朝倉孝景が飢

饉や戦時の際の非常食としてそばの栽培を奨励したことに始まるとされ

ている。

　　　　　　「越前おろし蕎麦」は、慶長６年（１６０１年）に初代越前藩主結城秀

康の家老本多富正が府中（旧武生市、現在は越前市）を拝領した折に、領

内に非常食としてそばの栽培を奨励し、一族郎党と一緒に連れてきたそば

打ち職人にそばを打たせ、大根おろしの辛い汁で食べることを勧めたのが

始まりと言われている。

大根の辛み成分は、アリルイソチオシアネートという化学物質で、大根

を擂り下ろすと細胞が壊れ、中に入っている辛み成分と酵素が混ざり合っ

て反応し、辛みが生じるが、揮発性があるため次第に辛みが薄くなってい

く。辛み成分は、皮に近い層に、尻尾の方により多く含まれている。

　「越前おろし蕎麦」は、地元の碾きぐるみのそば粉を使い、つなぎには

強力粉を使用して打ったそばを茹で、深皿に盛ったやや黒っぽいコシの強

い蕎麦にネズミ大根や北山大根の辛いおろし汁と生醤油又はかけ汁を合

わせた汁をかけ、つゆを蕎麦によく絡めて食べるのが一般的である。

しかし、最近では蕎麦の上に大根おろしと花かつおを載せ、その上から

そば汁をかけて食べる方法も普及してきている。

　「おろし蕎麦」は、そばを食べる際に必ず大根おろしを使うことから付

いた名称である。

　「越前蕎麦」の呼称が一般に使われ始めたのは、昭和２２年（１９４７

年）に昭和天皇が越前市を訪れた際に、「うるしや」の蕎麦を賞賛されたの

が契機と言われている。

　　　　「高遠蕎麦」（福島県会津若松、長野県高遠）

　　　　　　「高遠蕎麦」は、辛味大根(高遠周辺では「山ダイコン」と呼んでいる)

の搾り汁に醤油か焼き味噌で味を付けた汁で食べる蕎麦のことである。

　木曽地方では、囲炉裏の灰の中で熱した辛味大根をおろして布濾しし、

焼き味噌を混ぜて更に布濾しした鬼汁（辛汁）で蕎麦を食べている。

福島県では、蕎麦好きの高遠藩主保科正行が会津若松に移封されたこと

から、この地方にも高遠蕎麦が伝わったとされている。保科正行は、高遠

から山形、会津、江戸へと行く先々でそば文化を広めていった大きな功績

がある。藩主の移動は、家臣団や多くの関係者の移動が伴うので、それら

を支えるために衣食住、文化も含め、関連する各種職人等の移動もあり、

結果として食文化の転移も起こるのである。

　長野県高遠町では、平成１０年（１９９８年）に地域活性化のための事

業として、会津若松の蕎麦店の支援を受けて、戦国時代から高遠で伝わっ

てきた「辛つゆ蕎麦」の名称を「高遠蕎麦」に変えて提供するようになり、

人気となっている。

　　　　「けんちん（巻繊）蕎麦」（茨城県北部）

　　　　　　茨城県北部には、地元産の根菜類等を活用した具沢山の「けんちん汁」

　　　　　で食べる「けんちん蕎麦」がある。

　「けんちん」の材料は、ダイコンやニンジン、ゴボウ、サトイモ、芋が

ら(サトイモの茎の皮を剥いて乾燥させた物)、ネギ、キノコ、コンニャク、

豆腐等その土地で穫れる根菜類等で、これを繊切りにして油で炒め、味噌

か醤油仕立て（両方使う所もある）にして「けんちん汁」を作る。

これに３ｍｍくらいの太目に打った蕎麦を入れて食べる、冬季の蕎麦で

あり、体が温まり栄養満点の食べ物として人気の高い茨城県の郷土蕎麦の

代表である。けんちん蕎麦の場合は、具沢山で濃厚な汁に負けないように、

七三くらいにつなぎを多くして打った太めの蕎麦が合っていると言える。

　現在では、具に肉（茨城県北部で生産されている「奥久慈しゃも」

は地鶏日本一になった抜群の品質を誇る）を入れた「軍鶏けんちん」が開

発され、美味しさで評判をとっている。しかし、けんちん汁が精進料理の

一種であることからすれば、肉を入れるのはご法度とも言えるようだ。

また、温かいけんちん汁に冷たい蕎麦を別盛りで出す「つけけんちん蕎

麦」は、蕎麦そのものを味わったり、けんちん汁と合わせて蕎麦を味わっ

たりできることから、蕎麦好きの間で人気となっている。こうした需要に

応えて、季節も冬季限定でなく一年中提供している店が出始めている。

　茨城県は、江戸時代からそばの産地でも有名であり、根菜類も豊富であ

ったこと、千切りにすれば端まで残さずに使えて無駄が出ないこともあり、

もったいないの精神と体が温まり栄養豊富で健康に良いという２つの利

点からけんちん蕎麦が普及し、現在に至っているようにも感じる。

「けんちん汁」の由来については、「ソバ、そば、蕎麦のアラカルト第１

回―けんちんとは何なのか？その由来は？」参照

５　熱い蕎麦の出し方に特色があるもの

　　　「お煮かけ」、「とうじ蕎麦」（長野県、山梨県、岡山県）

　　　　　　　　　蕎麦を熱々の状態で食べられるように工夫したものがある。

　　　　　　「お煮かけ」は、茹でた蕎麦を一人前ずつ小さなとうじ籠に入れて、野

菜類を沢山入れた熱い味噌汁の中にくぐらせてから器に盛り、上からその

具沢山の味噌汁をかけて食べるものである。

　とうじ籠を使用するところから、「とうじ蕎麦」とも呼ばれている。

　　　「釜揚げ蕎麦」（島根県出雲）

　　　　　　「釜揚げ蕎麦」は、一般的な蕎麦のように茹でてすぐに冷水に入れて晒

すことをせずに、茹で揚げた熱い蕎麦をそのまま蕎麦湯と一緒にどんぶり

に盛って、濃い目の汁と薬味を足して味を調えてから食べるものである。

　１０月は全国の神々が出雲に集まり地元に居なくなることから神無月

（出雲では神々が集まることから神在月）と呼ばれているが、集まった

神々が地元へ帰る１０月１７日と２６日には、これらの神々を送るための

儀式「」があり、その際に釜揚げ蕎麦を食べたのが始まりと言

われている。

６　蕎麦を食べる器に特色があるもの

　　　「蕎麦」、「出雲蕎麦」（島根県出雲）

「割子蕎麦」の名称は、蕎麦を盛る器に由来している。割子とは、昔武

士の弁当箱として使われたが基で、これが蕎麦を野外で食べる際の器

として用いられ、割子と呼ばれるようになったものと見られている。

　割子の形は、角形から長方形や菱形、小判型に変わり、現在は洗いやす

いこともあり丸型が主流となっている。

　　　　　　「出雲蕎麦」は、一般的には３段重ねか５段重ねの割子に盛った、碾き

ぐるみでやや黒い太目の蕎麦の上から、直接つゆと薬味をかけて食べ、上

の器を食べ終えたら、残った汁をその下の器の蕎麦にかけて適宜薬味と汁

を追加して食べる。これを繰り返して、最後に蕎麦湯を混ぜて飲むという

食べ方が一般的である。薬味には、青ネギ、南蛮おろし（大根に赤トウガ

ラシを挟んでおろしたもの）、削り節、海苔、生卵が使われている。

　　　　　　出雲地方のそばは、松江藩主松平直政が国替えで信州松本から移封され

た際にそば職人を連れてきて始まったと言われている。一方、石見銀山の

初代奉行だった大久保石見守が信州更級からそば職人を従えてきて始ま

ったという説もある。いずれにしても、当時の蕎麦の先進地である信州か

ら伝えられたことは、確かなようである。

また、茶人であり大の蕎麦好きとして知られる松平治郷（不昧公）は、

この地方にそばを広めた立役者でもあり、茶懐石に蕎麦を取り入れた人と

も言われている。不昧公は、お茶の世界ばかりでなく、そば文化の発展に

もかなり大きな役割を果たしたことがわかる。

　　　　「蕎麦」、「皿蕎麦」（兵庫県豊岡市出石）

　　　　　　「出石蕎麦」は、出石焼（寛政年間に有田焼の技法を取り入れて出石に

生まれた白磁）の皿に盛った蕎麦であることから付いた名前である。

また、蕎麦を盛る際に使う皿の方により注目した場合には「皿蕎麦」と

呼ばれるのである。これは、屋台で蕎麦を提供する際に、持ち運びに便利

なに蕎麦を盛ったところから、皿蕎麦と呼ばれるようになったもの

と見られる。

　　　　　　「出石蕎麦」は、１本の麺棒で丸く延して作った碾きぐるみでやや細め

の蕎麦を、出石焼きの直径１０ｃｍほどの小ぶりの平皿に蕎麦を盛り、５

皿を１人前として提供されたものを、薬味として出てくる葱、山葵、大根

おろし、とろろ、生卵を使い、汁をかけてすすり込むのが一般的である。

宝永３年（１７０６年）に信州上田藩から但馬国出石藩に国替えとなっ

た仙石越前守政明が、信州の腕の良いそば職人を連れてきて出石に蕎麦を

広めたと言われている。

　これとは別に、出石城主の菩提寺となっているを再興した沢庵和

尚が里人に伝えたという説もある。

７　蕎麦を盛って提供する器に特色があるもの

　　　　「板蕎麦」（山形県寒河江市、村山地方）

　　山形県寒河江市周辺では、甘皮も碾き込んだ太めの蕎麦を山形の銘木金

　山杉で作られた長方形の大きな木箱に盛って提供する「板蕎麦」がある。

　　昔、農家の共同作業の際に蕎麦を振舞ったことから始まり、一度に複数

　の人がそばを食べられるようにと大型の木箱を使ったことが「板蕎麦」の

起源と見られる。

　　　　　　板蕎麦の作り方は、桐製の直径７ｃｍの太い延し棒で巻延しを繰り返し

ながら丸出しを行い、本延しは巻棒を使い、巻延しで１２０ｃｍくらいの

大きな円形に延していく。畳みは、手前から２枚重ねにしていき、上部の

１０ｃｍほどを残した位置で止める。残した下側の部分を手前に折り重ね

（部分的に３枚重ねになる）、上辺を手前の辺に折り重ねる（同５枚重ね）。

中心で２つに切り離し、右半分の向きを変え、切り口を合わせて左半分に

載せ、部分的に１０枚重ねになった麺生地を３ｍｍくらいのやや太めに切

って茹でる。３～５人前の太くて噛みごたえのある蕎麦を、長方形の箱板

に均すように平たく盛って提供する。

　内陸部では、板のことを「へぎ」（新潟の「へぎそば」と同じ呼び方）、

庄内地方では「そね」と呼んでいる。

「へぎ蕎麦」、「越後へぎ蕎麦」（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。

　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。

　「へぎ蕎麦」については、ソバ、そば、蕎麦のアラカルト第１４回「郷土

の特色あるそば①―そばの打ち方」参照

８　蕎麦の食べさせ方に特色があるもの

「蕎麦」（岩手県盛岡、花巻）

　　「椀子蕎麦」は、岩手県の旧南部藩領であった盛岡や花巻に伝わる蕎麦

の独特の食べさせ方である。

　　　　　　土地の方言で「椀こ」と呼ぶ平椀に、一口か二口分くらいの少ない量の

蕎麦を盛り込み、客が椀の蕎麦を食べると間髪を入れず次の蕎麦を投げ入

れ（「」というこの地方の客の一番のもてなし方）て、「どんどこ、

じゃんじゃん」という掛け声を掛けながら、もっと食べろとお替りを無理

強いする、客もどのくらいで断るべきか、その駆け引きをも楽しみにする、

もてなし蕎麦振る舞いの一種である。

　再麺と呼ばれるこうした風習は、会津地方の「おだちそば」、出雲地方の

「かけそば」にも見られる。

お替わりを強いるのが御馳走という発想であるが、この形の商売が始ま

ったのは明治以降のことと言われている。昔は、食糧事情が悪かった背景

もあり、客に腹一杯蕎麦を食べさせるということが満足感に繋がることか

ら、最高のもてなしと見なされたのである。

椀子蕎麦には、一般的にはマグロの刺身やスジコ、イクラ、花カツオ、

鶏そぼろ、漬物を添えている。薬味には、大根に唐辛子を差し込んでおろ

したを使っている。精進の場合には、魚は使わずに、薬味として

海苔にネギかセリ、刻みクルミを添えている。

次回は、「郷土の特色あるそば③―そば料理」です。