１　蕎麦切り以前のそば料理

　　　かつては、縄文時代は自然の動植物を採集して食料とする採集経済の社

会とされていたが、その後各地の遺跡から農耕の痕跡が発掘され、縄文時

代にも自然状態での採集から特定の有用植物を栽培して収穫を見る形の

原始的な農耕が行われていたことが確実となってきている。

そばは、焼畑農耕に適していて、あまり手間のかからない作物であるこ

とから、縄文人も焼畑でそばを栽培していたのかもしれない。

　　　　　　縄文時代には、そばがどのようにして食べられていたのか、明確ではな

　　　　　いが、遺跡からの出土物で見ると、そばの実を「石皿」（多孔質の石を掘り

窪めて作った現代の「」のような物）で粉砕し、水を加えて練って木

の葉で包み、たき火の中に入れて焼き、クッキー状になったものを食べて

いたことが明らかになっている。

（１）そばの抜き実を使う料理

　　　　　　そばの食べ方は、最初は玄そばを何らかの形で砕いて粉状にして使うこ

　　　　　とから始まったと見られている。当時は、当然に外皮の黒い皮が粉と一緒

に混ざり合っている状態の粉を使っていたこととなる。

その後、偶然に外皮の付いてない状態になっていたそばを食べてみると、

　　　　　食感が良く、美味しく食べられることに気付いたことから、意図的に外皮

を取り除いてみたらどうだろうかと考えた人がいて、抜き実の活用に道が

開かれたものと考えられる。

　しかし、効率よく大量に抜き実を取り出す方法は、江戸時代になってか

ら、粒の大きさを揃え、石臼を若干浮かせて使い、黒い皮を取り除く技術

が開発されるまで待たなくてはならず、かなりの年月がかかっている。

　それまでは、玄そばからき抜き実を作るのは、手作業だったはずであり、

少し煮たり、蒸したり、水に浸けて皮を剥きやすく工夫したとしても、か

なり手間暇がかかるものだったと思われる。

　従って、そばを食べる場合には、特別な場合を除き、普段は簡便な方法

（潰して黒い外皮を含む粉状になった物を使用する）を採られることが多

く、手間暇かかる抜き実を使うことは意外に少なかったのではないかと考

えられる。

　　　　「そばがゆ」、「そば米雑炊」、「そば雑炊」

　　　　　　玄そばを蒸して乾燥させてから黒い皮を取り除いたそば米や丸抜きを、

状に煮たものが「そばがゆ」である。

そば米を野菜と一緒に煮込み、味噌仕立てにしたものは、「そば米雑炊」、

「そば雑炊」と呼ばれる。鶏肉や魚、シイタケ等で出汁を取って作る所も

ある。

（２）そば粉を使う料理

　　　　「そばがき（蕎麦掻き）」（全国）

　　　　　　石臼の普及と製粉技術の向上により、そば粉が簡単に手に入るような環

境ができ、一方で蕎麦切りが誕生すると、そば粉は主として蕎麦切りに活

用されていた。

しかし、蕎麦切りが出現する前はどのような形で食べられていたのかと

いうと、そば粉に熱湯を加えてかき混ぜて簡単に作れる「そばがき」であ

ったようだ。即ち、そばの粉食の原型と言えるものが「そばがき」なので

ある。

　①　「そばがき」の様々な呼び方

「そばがき」を「掻い餅、かいもち」（青森、秋田、山形、福井、岡山、

福岡）、「けぇもち」（岩手、長野）、「そばねり」（北海道、宮城、新潟）、「そ

ばねりくり」（山梨）、「そばねっけ」（千葉）と呼ぶ所もある。

これらは、いずれも「そばがき」がそば粉に熱湯を加えて箸や棒でよく

かき回したり、練る作業によって作られるものであることに由来する名称

と考えられる。若干の違いは、各地の方言に由来するものと言える。

女房言葉では、そばがきの色が眉を描く薄墨に似ていることから、そば

がきを「薄墨（うすずみ）」と呼んでいる。豊臣秀吉は、そばがきが好物だ

ったようで、細川幽斎が秀吉からそばがきをご馳走になった際に、「薄墨

に作りしまゆの蕎麦かほをよくよく見れば帝（三角）なりけり」との歌を

詠んでいる。（『きのふはけふの物語』）蕎麦かほとは、横向きの顔のこと

で、そばの実の三角の形にもかけている。

　御所では、そばの実は三角（３つの角＝稜辺がある）で、ミカド（帝）

にも通じることから、帝を食べたのでは不敬に当たるとして、そばの葉の

形から連想して蕎麦を「」と呼んでいる。

　１７世紀に書かれた『百姓伝記』によれば、当時「蕎麦切り」が禁止さ

れていた農村も多く、それらの地域では、「そばがき」や「そば餅」が食べ

られていた。これらの「そばがき」は、米飯の代わりとなるように、雑穀

や根菜類を混ぜて増量し、腹をふさぐのに適した形となっていたと見られ

ている。そばは飢饉の時の非常食と言われてきたが、厳しい年貢の取り立

てに喘いでいた農村では、命を繋ぐために日常的に用いられていたという

のが実態なのかもしれない。

そばが好きな人たちの中では、そばの本当の美味しさを楽しむのなら、

「そばがき」に限るとも言われている。そばがきは、そば粉と水だけで作

られ、そば粉そのものの良否がストレートに出て来ることから、一切の妥

協も許されないし誤魔化しもできない。従って、美味しいそばがきを提供

している蕎麦店は、蕎麦そのものも美味しいと推定できるのである。

「蕎麦切り」は、太さや固さ、色合い、茹で加減、汁、薬味等店によっ

て多少の差があっても概ね一定の範囲に収まると言える。しかし、「そば

がき」には、これでなければならないというような型が無いので、蕎麦店

によって様々なものが提供されていて、その多様性を味わうことが蕎麦好

きの一つの楽しみともなっている。

　②　「そばがき」の作り方

　「そばがき」に使用するそば粉はどういう物が良いかというと、好みに

もよるが、風味を楽しむなら、優良な玄そばの抜き実を石臼で粗碾きにし

たものがお薦めである。

　「そばがき」の作り方には、「椀がき」と「鍋がき」という二つの方法が

ある。

「椀がき」は途中で熱を加えない原初的な作り方、「鍋がき」は途中で熱

が冷めるという「椀がき」の短所を改善したやり方で、失敗が少ない方法

と言える。

「椀がき」は、熱の低下を防ぐために、椀を熱湯で十分に温め、そのお

湯を捨てて水分を拭き取った中にそば粉を三分目くらい入れて、そば粉の

１．３倍程度の熱湯を注ぎ込み、太い箸等を使ってぐるぐると渦巻き状に

手早く掻き回し、粘りが出てきたら更によく練り上げ、全体に透明感が出

て来ればできあがりとなる。

　「椀がき」の場合は、そば本来の香りと味を楽しめるが、素早く万遍無

く全体を混ぜないと、粉の部分が残ったり、生煮えになってしまったりす

るので、十分な注意が必要となる。

　「鍋がき」は、そば粉と加えるべき水の量（そば粉の１．５倍くらい）

を量っておき、鍋に水とそば粉を入れてよくかき混ぜてそば粉を溶かして

から火にかけ、粘り気を見ながら練り上げて作るもので、「椀がき」のよう

に粉っぽいところができない方法と言える。

「鍋がき」のやり方で、水だけ先に入れて沸騰させ、予め計っておいた

　　　　 そば粉を入れて一気に掻き上げるやり方もあるが、この方が熱を加えてい

る時間が極めて短いので、そばの風味を損なわない合理的な方法とも言え

る。ただし、粉の部分が残らないように注意する必要がある。

　「鍋がき」で作った「そばがき」を平たくして火にかけ、両面に焦げ目

を付けたり、油で揚げたりすると、酒のつまみに良いものができる。

　また、「そばがき」に加える材料として、黒ゴマや刻み海苔、抹茶、きな

粉等を入れて掻き上げると、様々な「変わりそばがき」が楽しめる。

　「そばがき」をトロトロに柔らかくして冷やし、ムースのようにしたも

のは「」と呼ばれ、江戸時代に生まれている。

　「そばがき」の食べ方には、そばつゆで食べる、山葵醤油を使う、きな

粉や餡を付けるなど様々あるが、好みに応じてそれぞれ違った味を工夫し

て楽しむと良い。そば粉だけでなく、カボチャやサツマイモ、キビ等を練

り合わせて食べる地方もある。

　「そばがき」は、そば粉（１００％）に熱湯を加えることにより、そば

粉の澱粉を糊化（アルファ―化）させたものであり、消化吸収が良く、そ

ばの様々な栄養を手軽に摂ることができることから、健康食品としても注

目されている。

③　「そばがき」の変型判

　　　　　各地に、「そばがき」の変型判とも言えるものがある。

　　　　「そばかっけ」、「かっけはっと」、「そばはっとう」（青森県、岩手県、宮城

県、福島県）

　　　　　　「かっけ」とは、かけら、切れ端という意味の方言である。米の乏しか

った時代には、そばかっけが祝い事に使われた地方もある。

　「そばかっけ」は、延したそばの生地を三角形に切って、大根と豆腐を

煮た鍋の中に入れて、茹で上がった熱々のものに、味噌にネギ、ニンニク

を加えて酒と味醂でのばしたネギ味噌やクルミ味噌を付けて食べる。

　「はっと」とは、「法度」即ち禁止の意味で、江戸時代に南部藩主がこの

地の蕎麦を食べたところ大変美味しかったので、このような上等な食べ物

を農民が食べてはならぬとご法度にした。これに反発して、農民は「これ

はご法度のそばではなく、石のかけらです」と抗弁したのが始まりと言わ

れている。

また、農民がそばの生産に力を入れ、米の生産を怠るようになっていた

ことを憂いた藩主が、農民が蕎麦を食べることを禁止するためにご法度と

して取り締まった。これに対抗して、農民は、細長い麺状の蕎麦を平べっ

たい板状の形に変えて、これは蕎麦ではない、「はっと」（お上の「ご法度」

に反発した農民が敢えて「はっと」の名称を使った反骨心と当てこすりが

感じられる）だと主張したことによるとの説もある。

　一方、丸延しで蕎麦を作る時に出る切れ端を無駄にしないで、三角形の

ような不整形に切って食べたのが始まりとも言われている。

　福島県の桧枝岐では、「はっとう」、「そばはっとう」と呼び、厚手に延した

そばを小ぶりの三角形に切り、茹でて、煎った（ジュウネ＝食べる

と１０年長生きすると言われ、荏胡麻油は健康食品として注目されている。

ジュウネンがジュウネと訛った）と砂糖を擂鉢で擂って作ったたれに付け

て食べる。この形は、第三の説を裏付けているように感じられる。

　　　　「柳ばっと」、「柳葉」（岩手県遠野）

　「柳ばっと」は、そば粉を水でねて、小さくちぎって紡錘形にし、指

で平たく延ばして柳の葉のような形にしたもののことであり、「柳葉」と

も呼ばれる。

　これを茹でて、ネギ味噌や酢味噌を付けて食べたり、大根、キノコ、鶏

肉等と一緒に味噌仕立ての汁の具に使ったりする。

江戸時代には、蕎麦切りを作るのには手間がかかり贅沢であるとして、

農民が蕎麦切りを作って食べることはご法度とされていた。しかし、農民

は、自分達が丹精込めて栽培した美味しいそばを何とか食べようとして、

そば粉を使い柳の葉のような形に成型した物を「柳葉」とか「柳ばっと」

と称して、これは蕎麦ではないとして食べ続けたとされている。

蕎麦の形と名称を変え、しかも「ご法度」に対する当てこすりのように

敢えて「はっと」という名称を付けて、堂々とそばを食べ続けたところに、

当時の農民のしたたかさと自分達だけ美味しい物を食べ農民に厳しく当

たったお上に対する反骨精神が読み取れる。

「やなぎだんご」、「てこすりだんご」（青森県七戸町）

 「やなぎだんご」は、「柳ばっと」と同様にそば粉を水で捏ね、小さく

ちぎって柳のような紡錘形にして茹でたものである。

　「てこすりだんご」は、練ったそば玉を小さくちぎり、手の平でこす

って指の太さほどにし、これを両手で押して細長い扁平な形に整え、茹で

たものである。両手でこするようにして作る動作から付いた名称である。

　これらは、いずれも「はっと」と同様に、蕎麦ではないということを名

前でも主張したことが明らかである。

　　　 「にぎりばっと」（山形県大石田町）

　「にぎりばっと」は、そば粉を練って作った塊を、打ち粉を付けて小さ

く握って茹でた「はっと」のようなものであるところから付いた呼称と考

えられる。

「そば餅」

 「そば餅」は、そば粉に湯を加えて練った「そばがき」を皮にして小豆

餡や漬け物等の具を包んだものである。

「あずきはらませ」(長野県飛騨)

「あずきはらませ」は、「そばがき」に塩味の小豆餡を孕ませるようにた

　　　　　っぷり入れ、茹でて作る。

「そばがき汁粉」

　　　　　　「そばがき汁粉」は、餅の代わりに「そばがき」を入れた汁粉である。

「あずきばっと」（小豆法度）（青森県五戸町）

　　　　　　「あずきばっと」は、小豆餡に幅広の蕎麦を入れて食べるものである。

　　　　　　「ばっと」とは、「ほうとう」のことであり、小豆に入れて食べるほうと

う故に「小豆ほうとう」が訛ったものと見られる。

「きらずそば」（岩手県二戸郡）

　　　「きらずそば」は、そばの全粒粉におから（豆腐糟）と塩を入れて臼で

　　搗き、餅のようにし、これを串に刺して茹でたものである。これに、味噌

かジュウネ味噌を付けて食べている。

「はやそば（早蕎麦）」（長野県山ノ内町、栄村）

　　　　　　「はやそば」は、大根を千切りにした物にそば粉を加え、熱湯を注いで

かき混ぜた「そばがき」を、そば汁で食べるものである。

　「はやそば」は、平成１３年（２００１年）に長野県無形民俗文化財に

選定されている。

　「むじな蕎麦」（長野県小諸市八満）

　　　　　　「むじな蕎麦」は、大根の味噌汁の中に、そば粉を適量加えてかき混ぜ

て作り、とろみが出て来るとできあがる。

　　　　「そばすべし」(徳島県)

　　　　　　「そばすべし」は、イリコ（カタクチイワシの煮干し）で採った出汁の

中に、大根の葉、ニンジン、豆腐、鶏肉等を刻んで入れ、そば粉を振り掛

けながら加熱し、汁にとろみが出るとできあがる。

「そばかゆもち」（岩手県八幡平市）

　　　　　　「そばかゆもち」は、鍋のお湯にそば粉を振り入れながら作り、ニンニ

ク醤油やネギ味噌で食べる。

③　「そばがき」を焼いたもの

　　　　「そば焼き餅」（各地）

　そば粉に湯を加えて練った「そばがき」を皮にして小豆餡や漬け物等の

具を包んだものが「そば餅」であり、それを焼いたものが「そば焼き餅」

である。

「そば焼き餅」には、地域によって、「いびきりもち」（そばがきを囲炉裏

　　　　　の熱い灰の中に埋めて、蒸し焼きにして作る、青森県、岩手県）、「そばぽ

っとり」（静岡県、愛知県）、「そばやき」（島根県）、「はいやけ」（高知県）と

いった様々な呼び名がある。「はいやけ」、「はいころがし」は熱い灰の中に

入れて焼くところから付いた名前と見られる。

「ほど焼き（焼き）」（岩手県）

　　　　　　そば粉を水で溶いて作った団子の中に小豆餡やクルミ、黒砂糖を入れて、

柏の葉で包み、熱い灰の中に入れて蒸し焼きにしたものを「ほど焼き」と

呼んでいる。火床とは、火を燃してできる熱い灰のことである。

　　　　「そばおやき」（長野県）

　「そばがき」を丸いお供え型にしたものか、「そばがき」を皮にして小豆

餡や漬け物等の具を包んだものを焼いたのが、「そばおやき」である。

　「うちわ餅」（秋田県、岩手県）

　「うちわ餅」は、そば粉を熱湯で捏ね、握りこぶし大に小分けし、平串

に刺して、のような形に成形し、茹でる。これに、エゴマ（ジュウネ）

と味噌、砂糖を加えて擂ったジュウネ味噌やクルミ味噌を塗り、焼いて食

べる「そば焼き餅」の一種である。

　　　　「しまんじゅう」（長野県）

　　　　　　「梁越しまんじゅう」は、味噌にネギのみじん切り、おろしショウガ、

ユズを加えてネギ味噌を作り、水で溶いたそば粉を合わせてよく練り、饅

頭くらいの大きさにして、そば粉を上下から振り掛けて椀の中に入れ、お

手玉の要領で梁を越すくらいに高く放り上げ、椀で受け止める動作を繰り

返しながら丸め、それを柏の葉で包み、囲炉裏の熱い灰の中に埋めて蒸し

焼きにしたもので、熱々のものを食べる。

　「梁越しまんじゅう」の名称は、そば玉を梁を越すくらいに高く投げ上

げて作る動作から付けられたものである。

そばを作る動作の中に、食材を空中高く投げ上げて落とさないように椀

で受け止めるという、見ている者をアッと驚かす軽業まがいの技を取り入

れた、遊び心満点のユニークな作り方と言える。

　そば玉を作り上げるための作業としての意味は少なく、むしろ普段見た

ことも無いような動作を取り入れることで、見ている人を楽しませようと

いうサービス精神に裏打ちされたパフォーマンスに主眼があると言える。

　おそらく、酒席の座興のように、見ている客をびっくりさせて座を盛り

上げ、楽しませようということで考案された手法と見られる。

　同様の発想で、高い所から落下させて作る手法の活用を考える人もいて、

脚立に上って２．５ｍの高さから注いでカフェオレを作るパフォーマンス

で人気のコーヒー店もある。また、高い所から落として作るカクテルを売

りにしているバーテンダーなどもいる。

 「でっち」（福島県桧枝岐）

　　「でっち」は、残飯を温めて粥状にした物にそば粉を入れて捏ね、でき

たものを焼き、味噌を付けて食べるものである。残った食料を粗末にし

ないで美味しく食べるための知恵と工夫が偲ばれる。

２　各地の特色あるそば料理

　　　　「蕎麦鮨」（各地）

　　　　　　「蕎麦鮨、蕎麦寿司」は、干瓢、椎茸、卵焼き等を中に、周りに茹でた

蕎麦を置いた海苔巻で、幕末頃には江戸で売られていた。

「蕎麦稲荷」（各地）

「蕎麦稲荷」は、油揚げの中に蕎麦を主体に、椎茸や卵焼き等の具材を

入れた物である。

次回は、「郷土の特色あるそば④―そばの在来種」です。