ソバ、そば、蕎麦のアラカルト第２０回

　粉をく

　　　ソバは、中国の雲南地方をルーツとして、世界各地へ伝播しています。

我が国へは稲よりもはるかに早く、１万年以上前の縄文時代にもたらさ

れ、様々な形で食べられてきた極めて長い歴史があります。

ソバは、それぞれの地域の気候風土の中で自然に交配したり、淘汰された

り、人為的な選別を繰り返されたりして独自の進化を遂げていて、その結

果、各地に固有の品種（在来種）が誕生しています。

　更に、近年、国や県、民間企業によるそばの品種改良が行われるようにな

り、新たな品種も誕生してきています。

前回までは、そばの在来種や新たに作出された品種、そばの栽培について

見てきたので、今回は、収穫した玄そばからどのようにして「そば粉」を手

に入れるのか、そばの「製粉」について取り上げてみます。

　　　　　　　　　　　　　　　　　幹事長兼事務局長　野上公雄

石臼の誕生

　　　　古代の人々は、生きるために自然界から獲得できる肉や魚、貝、木の実、雑穀、根菜類、キノコ等多様な食材を様々な形で利用していた。

　　　　木の実や雑穀は、最初は生のまま食べることから始まり、次いで焼いたり煮たりする方法を考え出し、その後どこかの誰かが偶然にこれらの食材を砕いたり擂り潰したりして粉にして食べる方法を発見し、その手法を広めたことから、その後の石臼の開発と豊かな食生活への扉が開けたものと考えられる。

　　　　石臼の萌芽は、石皿（多孔質のやや大きめの石を掘り窪めて、その中に

食材を入れ、適当な大きさの石で叩いたり転がしたりして擂り潰してい

く現代の擂鉢のような物）にあり、これが世界各地で相当長い期間使われ

ていた。（ソバ、そば、蕎麦のアラカルト第２回参照）

　　　　石臼は、紀元前７００年頃のトルコ周辺で作り出されたとかスペインで誕生したとかいくつかの説があって、未だ確定はしていない。

　　　　その後、今から２，５００年前頃の古代ギリシャにおいては、細かに粉を碾ける石臼が使用されていて、パンの文化へとつながってきている。

　　　　石臼の最初は、石皿の延長で、上下２つの石の間に原料を入れ、上の石を前後に動かして擂り合わせることにより製粉する方式で始まり、この方式で製粉作業をやっているうちに、上石の前後の直線的動きよりも円運動のように回転させる方式の方が効率よく製粉できることに気付き、上の石を回転させる方式の石臼の誕生へと繋がったものと考えられる。

　　　　しかし、上臼と下臼の動きを円滑にするための軸受けや石臼の両面に溝を掘り込んで凹凸を作り、粉を効率よくいたり、粉の排出を円滑に行えるようにしたりすること、水車などの動力を活用した石臼の大型化など、石臼が発展していく上ではいくつかの大きな工夫が必要であり、完成形になるまでにはかなりの年月がかかっていたことは想像に難くない。

石臼の構造と仕組み

　　　　石臼は、中心部がやや高く周辺部に向かって緩やかに傾斜した形に石材を整え、その表面に溝を刻み、中心にを立てて作った若干凸型の臼を下臼として据え、下臼と同様の形の溝（上臼の溝の形と下臼の溝の形が同じだと、上臼を裏返しにかぶせて回した時に下臼の溝ときちんと交差するようになる）を刻み、吞み口（材料を入れる穴）を開け、中心に芯棒を受けるくぼみを設けた若干凹型の上臼をかぶせ、反時計回りに回転させて粉を碾き出す道具である。　手回しの場合には、上臼が容易く回るよう、上臼の外側に回転用の握り棒を取り付けておく必要がある。

　　　　石臼には、中心部から放射状に出る主溝（円を８分割の場合は８本、６分割の時は６本）と主溝に平行な形の副溝（本数は石臼の大きさによって様々）を彫り込んであり、残された山の部分が目と呼ばれ、上臼の回転により上下の臼の目が交差して粉を効率よく碾き、移動させる役割を果たすようになっている。　溝は、臼の接着面を少なくして回しやすくし、粉を石臼の外側に少しづつ移動させ排出していく役割を果たしている。

　　　　石臼は、下臼の中心にある芯棒（軸）が上臼の中央部の芯棒受けに入って、上臼が回転してもきちんと下臼と重なるような構造になっている。

　　　石臼は、この下臼の芯棒の高さを上げ下げすることによって上臼と下臼の間の空間（含み）を広くしたり狭くしたりすることができ、この含みを調整することで含みに入る原材料の量を増減させて粉を碾く量を加減し、粒子を細かくしたりくしたりできるようになっている。

上臼と下臼とは全面で密着して擂り合っているわけではなく、芯棒に近い部分ほど若干隙間があり、吞み口から原材料を入れると石臼の回転に伴い大きい塊から小さい塊へと擂り砕かれ、周辺に向かって移動しながら徐々に細かく擂られていき、外周の５～１０ｍｍくらいの所が密着していて粉を細かに碾いていく構造となっている。

この何も入れなければ上下の臼が密着している最外周の部分は、粉が連続的に臼の外へ排出されることで上臼が若干浮いた状態になるので、粉を碾き出す量によっては粒子を粗い状態で取り出すことができるのである。　密着する部分を多くすると細かく碾けるが回すのが重くなる。

石臼を使った製粉では、上臼の重さと入れる原材料の多少、臼の回転速度の三者のバランスが大切であり、適切に粉を碾くためにはそれらの微妙な調整が必要となる。

石臼は奈良時代に中国から伝来

　　　　玄そばを製粉するのには、一般的に石臼が最適とされている。

石臼は、奈良時代推古天皇の１８年（西暦６１０年）に、高句麗からの

渡来僧が、「」（碾はひく、磑は臼の意）という石臼の製造技法

を我が国にもたらし、臼の文化が始まったとされている。　九州の大宰府

にある観世音寺には、直径が１m、上臼と下臼それぞれ４００kgを超える

ような大型の碾磑が残されている。　奈良の東大寺や唐招提寺にも、天平

の遺物らしき碾磑が残存している。

しかし、この碾磑は、大量生産用の石臼であり、大型で重く、水車等を

利用して動かす必要があったこと、これを活用するだけの粉碾きの需要が

当時の国内に無かったことなどから、残念ながら我が国では普及しないま

ま廃れてしまった。

　　　　また、石臼が普及しなかったのは、弥生時代以来我が国の主食が固い小麦ではなく、米や雑穀、芋などであり、比較的容易に粉砕できることから、たてとくびれ臼という簡単な道具でいただけでも製粉が間に合い、石臼で細かに粉を碾く必要性が乏しかったためとも見られる。

更に、硬い石材を適切に加工する技術そのものが当時の我国に無かった

　　　ことも、石臼が普及しなかった大きな要因と言われている。

　石臼の普及は鎌倉以降

　　　　石臼が一般化し、穀物を粉にするのに使われるようになるのは、鎌倉時代になってからのようである。

京都五山の一つ東福寺の開山（円爾）が仁治２年（１２４１

年）宋（中国）から持ち帰った物の中に、「水磨様」と記された石臼式水

力利用製粉所の図面がある。　石臼は重く、回転を継続安定させるために

特別の力が必要となるので、その普及は水車の登場、実用化まで待たなけ

ればならなかったのである。

聖一国師は、筑前博多に開山した承天寺（宋から帰化した綱首謝太郎国

明が建立）で飢饉の際に人々にそば餅を振る舞ったり、そばの栽培法を教

えたことなど、、蕎麦、等の粉食文化の普及に大きく貢献した

と言われている高僧である。

　　　　その後、室町時代には、強大な力を持った武士や上流階級に茶の湯が広まり、これに伴い抹茶を碾ける微細な加工をした茶臼（）が開発され、石臼の普及が促進されることとなった。　全国に（茶臼山）という地名が２００近く残っているが、これも抹茶を碾く石臼の普及の名残りと言える。

　　　　更に、水車の普及により、水車で大型の石臼を回して効率よく製粉することができるようになった結果、そばの製粉も行われ、そば掻きやそば団子、そば餅（クレープ状の薄い焼き煎餅）が一般化したものと見られる。

　　　　また、手軽に使える小型の手回し石臼は、江戸時代の前期には農民の所帯道具のうちでも最も重要なものとしてかなり普及していたことが、天和２年（１６８２年）刊の『百姓伝記』に載っている。

そば粉は「く」か「く」か？

　　　　玄そばを製粉してそば粉を取り出すことを、そば粉を「ひく」と言う

が、その際の表記として、石臼挽きとかロール挽きというように、「挽く」

という文字が一般的には使われている。　これは適切であろうか？

この「挽く」は、江戸時代、葛飾北斎の冨嶽三十六景の２０遠江山中

　　　に描かれているように、動力の製材機械が無かった時代に、き職人

が手作業で太い木材から大きい縦挽きを使って板材を挽き出す、即

ち「木を切って板を作る意味で使用する文字」であって、音は同じでも

粉をひくという意味は持っていない。　鋸で板を挽き出す際には

出るが、鋸では蕎麦の実を粉にすることはできない。　従って、そばの製

粉の意でそば粉を「挽く」という文字を用いることは、明らかな誤用なの

である。

そばの実を石臼で擂り潰してそば粉を取り出す作業の「粉をひく」意

　　　味で使う場合には、石臼の同義語である「」の碾という文字を使っ

て「碾く」と表記することが正しい。　碾という文字は、元々石臼（磑）

で粉をひく意味で、「く」と読むからである。

しかし、一般的にインターネット等で「ひく」という字を検索しても

「碾く」という文字にはたどり着けないことから、文字の意味を知らない

ままに多くの人達が誤用しているという残念な面も認められる。

　粉を挽くと使っている人（そばにかなりの知識を有している人でも誤

用している）は、奈良時代に高句麗からもたらされた「碾磑」という石臼

の歴史を踏まえ、これに由来する「碾く」という文字を使用するように改

め、今後は「粉を碾く」、「石臼碾き」と表現するよう、そば界全体に浸

透させていってもらいたいものである。

　特に、全麵協の会員は、率先して「粉を碾く」、「石臼碾き」と使うよ

うにし、そうでない蕎麦店や製粉業者を啓発していっていただきたい。

製粉方法はロール碾きか石臼碾き

　　　　そば粉は、熱に弱く、熱にされると、微妙な香りが飛んでしまい、風味が落ちるので、熱が加わらないように製粉することが必要となってくる。　そのため、現在では、石臼を低速で回転させ、熱を持たないようにして製粉する方法が主流となっている。

　国内に石臼用の石材がいくつかある中で、が最高の評価を得てい

るが、これは蟻巣石が多孔質であり、放熱効果が高く、石臼にした場合に

は石が擦れて発生する熱を蓄積しにくいという利点があるためと言える。

　　　　そばの製粉の仕方には、機械製粉と石臼製粉の二大手法があるが、両者の一番大きな違いは、そば粉の粒子が均一になるかばらつきが生じるかというところにある。　このそば粉の状態の違いが、蕎麦とした時に様々な差となって現れて来るのである。

　機械製粉（ロール式製粉）の特徴

機械製粉（ロール式製粉）は、細かい溝を切った金属製の２本のロール（円筒）をそれぞれ違う回転数で高速（毎分２５０～３００回転）回転させ、その間にそばの実を通して回転数の違いで生じる摩擦によって、そばの実を引き裂くような状態で製粉する方法である。　ロール式製粉では、ロールの間隔を調整してそば粉の粒子の大きさを加減することで、そばの実の各層の粉を取り分けることができる。

ロール式製粉（ロール碾き）は、大量に均質な粒子のそば粉を生産するのに適していて、打ち易い粉ができる利点がある。

昔は、機械製粉は熱を持ち易く、粉焼けが起きるので、そば粉の風味が落ちると言われていたが、現在では水冷式のロールを取り入れることにより、ロールの熱によるそば粉の品質劣化は防げるようになってきている。　また、コンピュータによる集中制御方式の最新の製粉機では、何段階かに分けて製粉して、御前粉を取り出したり、各層の粉を何パーセント加えるとかいったブレンドも自在にできるようになっている。

そばの実は、粉になりやすい柔らかい部分から順に製粉されていくので、粉になった部分を篩分けして取り出し、粉になっていない部分を製粉する作業を順次行っていくと、一番粉、二番粉、三番粉と性質の違ったそば粉を選別して取り出すことができるのである。　しかし、ロール製粉は、高速でそばの実をつぶすことでそば粉が細かく（５～１８０μ）、均質（５０～１５０μが全体の約７０％）になり過ぎ、蕎麦にした際に風味が落ち、面白味が無くなるとも言われている。

つくば市にある国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構食品部門では、金属製の低温微細製粉装置を開発している。　これは、冷却装置を備えていて、そば粉に熱を持たせずに、そばの抜き実を直径８０μ～１００μの微細粒に碾いた全粒粉を製粉歩留まり１００％近くで作り出せるものである。　この装置で碾いたそば粉は、粒子が極めて細かいことから、あまりそば打ちの技術が高い者でなくとも、手軽に十割そばを打てるという、使い易い粉の供給に道を開いたものとも言える。

　石臼製粉の特徴

石臼製粉では、そば粉に熱が加わらないようにするために、上臼を低速（１分間に１６回転くらい）で回転させながら、上下２つの臼の間のわずかなでそばの実を粉砕し、粉を外周へ押し出しながら細かくしていく。　石臼は、臼に刻まれた溝と残った山（「目」と呼ぶ）の部分が臼の回転で互いに交差することとなり、溝の部分を移動する粉は粒子が比較的大きいまま、溝の無い部分に来た粉は微細粉になり、臼の回転に伴い次第に外に排出されていく効率的な仕組みとなっている。

石臼は、長時間使用していると目が摩耗してきて、適切にそば粉を碾けなくなってくるので、状況を見ての目立てが必須となる。

石臼では、上下の臼の隙間に比べそば粉の粒子が格段に細かいことから、そば粉が臼の中を移動しつつ細かにされる状態が不均一となり、得られる粉の粒子の分布を見ると大小（１μ～７００μ）のばらつきが出てくるという特徴がある。

この粒子のばらつきをより多くするために、石臼を正円に回転させるのでは無く、意図的にブレを作って碾こうとして、軸にわずかな遊びを設け、上臼が正円ではなく、若干楕円軌道を描く（目の交差のパターンが多様になる）ようにした手碾きの石臼を使用している人もいる。

しかし、どのような玄そばでも同様な粒度分布になるのかというとさにあらずで、実の充実度合いに左右され、完熟した実からは大小様々な粒の粉が、未熟な実からは細かい粒子のそば粉しか出て来ない。　色や香りを重視する早刈りの玄そばは、完熟そばと比べると粒子のばらつきの面では、若干劣ることとなるのである。

　碾き方の違いによって生じる差

　　　粒子が大きい（粗碾き）と、がりが悪くなり打ちにくくなるが、蕎麦

の味わいは良くなる。　一方、粒子が小さいと繋がりやすく打ちやすくな

るが、風味は落ちることとなる。　粒子が小さいと香りや甘みが製粉した

時点で飛んでしまうが、大きければそれらの美味しさを演出する成分が

粉粒の中に残っていることから、食べた時に風味を感じることができる

のである。　また、粒子の大小は、歯ごたえ、舌触り、しといった蕎

麦の食感を左右する要因にもなっている。

昨今、蕎麦を楽しむ人の増加に伴い、石臼碾きのそば粉が人気を集めているのは、蕎麦にした場合、様々な大きさのそばの粒子が味の幅や食感の変化をもたらし、微妙な蕎麦の風味をし出すのに役立ち、美味しいと感じる人が多くなると言われているからである。　中でも、石臼碾き自家製粉で粗碾きが抜群の風味を醸し出すとして、これを売りにして人気を高めている蕎麦店が近年増えつつあり、新しい流れとも言えるような状況になってきている。

　そば打ちを始めた初期の段階で、長くつなげるのに苦戦しているレベ

ルでは、つながりやすい細かい粒子のそば粉を必要とする。　しかし、そ

ば打ちの技術が向上してくると、風味や食感等に目が向くようになり、

次第に粗碾きの打ちにくいそば粉に挑戦するようになってくる人が多い

ようである。　全麵協の段位認定会では、四段位に粗碾きが課される。

碾きぐるみ

石臼碾きの場合は、基本的に碾きぐるみ（黒い外皮まで碾いた全粒粉、

抜き実を碾いた全層粉）で甘皮が入っているため、色は淡い黄緑色で、味、

香り風味に富んだ蕎麦を楽しむことができるのである。

石臼を使った製粉でも、最初は、玄そば（黒い皮を被ったそば）をそのまま碾いていた（元々の碾きぐるみ）。　そのため、篩の目をくぐり抜けた細かく黒い外皮が、星のようにそば粉の中に点在していた。　星の無い白くきれいなそば粉ではそば粉の感じがしないなどという「黒いそば信仰」は、蕎麦好きの中にも依然根強く残っているが、これは好みの問題に帰着するものの、製粉技術の進歩を良く知らずに、外皮まで粉にしていた昔の碾きぐるみのそば粉の印象をい去れないという面もあるためだと考えられる。

黒い星の入ったそば粉は、昔ながらのそば粉だと言えばそれまでだが、星が多いと蕎麦にした時にごそごそとした食感が残り、食味が悪くなることは避けられない。　しかし、栄養の面や健康増進という観点からは、そばの実全体を活用した繊維質の豊富な昔ながらの碾きぐるみの黒い粉に軍配が上がることも否定できない。

江戸時代の元禄頃（１６９０年代）になって、石臼の上臼をわずかに浮かせて玄そばを碾き、黒い皮を取り除いて甘皮だけになった物（碾き抜き、抜き）を作り、それを更に石臼で碾いてそば粉にする「碾き抜き蕎麦」という技法が開発された。　これで、星の無いきれいなそば粉が得られ、そばの風味や食感も格段に向上するようになったのである。

「蕎麦」（碾きぐるみの生粉打ちが主で、やや黒く太め）は、江戸の人が江戸で一般的になっていた「江戸蕎麦」（基本的に二八の細打ちで黒くない）と区別するために呼んだものであるが、嘉永6年（１８５３年）の『江戸細撰記』に登場する「両国田舎」という蕎麦店で出していた蕎麦が田舎蕎麦と呼ばれたところから付いたという説もある。

昔は玄そばをそのまま碾いていたために色は黒く食感も劣っていたが、近年は丸抜きを碾いた全層粉を使うことにより色もそば本来の鶯色になり、風味も増した蕎麦が田舎蕎麦として出されるようになっている。

細心の注意と高度の技術が最良のそば粉を生み出す

優良な玄そばが手に入ったら、製粉の前の準備作業を丁寧に行う。

①　玄そばを唐箕にかけてゴミとかシイナ（中味の入っていない実）等

の不要物を取り除く。

②　石や砂等のを取り除くための「石抜き」を行う。

③　そばの外皮に付いている土やほこりなどの汚れを落としたり、そ

　ばの実に付いている葉柄やがく（花びらを支えていた）をきれいに

　取り除くための「磨き」を行う。

④　皮むきをムラ無く効率よく行うために、５～７種類の粒の大きさ

　に区分する「粒揃え」を行う。

⑤　粒度の揃った玄そばの「皮むき」（抜きと言う）を行い、完全な抜

きの状態にする。

こうした事前の作業を、順次細心の注意を払って丁寧に行う必要がある。　これによって、外皮（殻）を完全に取り除いた抜き実（甘皮を被った状態のそばの実、そば米）が得られるのである。　昔は、目立てが荒く、上臼と下臼の間を少し空けた「抜き臼」を活用して抜きを取っていたが、途中で割れてしまうものが多く効率が悪かった。　現在では、電動式の皮むき機を使用して効率よく抜きが得られるようになってきている。　また、カラーセンサー付きの粒選機も導入されていて、これを使うと、黒い皮を付けたままの実や褐変したような実が除去され、不良品の混じらないきれいな抜き実が得られる。

その後、石臼を使った製粉作業に入るが、ここでも、自分がどのようなそばを打ちたいのか明確なイメージを持って、石臼の回転速度、臼の目立ての状態、上下の臼の隙間（含み）、そばの抜き実を落とし込む量等を微妙に調整する必要がある。

更に、得られたそば粉を実際に使用してみて、結果を検証し、どこに調整が必要なのかを明らかにし、適度に修正を加えるといった根気のいる作業を的確に続けなければならないのである。

そばの実は、大きさによって若干違った特徴が出る。　充実した大きな実は総じて風味に優れ、小粒の実は香りや色に良い傾向が出やすい。

そばの製粉歩留まり即ち玄そばの重量の何パーセントがそば粉になるのかというと、玄そばの充実の状態に大きく左右されるものの、平均的には６０％から７０％である。

そばの実の構成は、品種や生産地によって若干の差はあるが、概ね外皮（殻）が１９％、甘皮が１４％、胚乳と胚芽で６６％、その他が１％となっている。

玄そばを抜きにした時に得られるそばの外皮（殻）は、枕の材料として広く使われていて、最も快適な睡眠が得られる素材という研究結果も出ている。　しかし、そばアレルギーの人にとっては、枕に残っている微量なそば粉にも反応するので、使用に当たっては注意が必要である。

　そば粉の特性

　　　　そばの実は、「果皮（外皮）」という外側の黒い皮（殻）を取り除くと、「甘皮（種皮）」という薄緑色の内側の皮が出てくる。　外皮を取り除いたものを抜き実（単に「抜き」とも呼ばれる）と言う。甘皮の内側には、子葉（胚芽）を挟むようにして胚乳がある。　抜き実をつぶすと、中心の子葉（発芽して双葉になる）の部分から割れて、真っ白い胚乳が出てくる。子葉部は、薄い黄緑色で、味、甘み、香りが強く、栄養分も多い。

　　　　甘皮を碾き込むと、薄緑色（保管状態が悪く、劣化している抜き実だと黒ずんだ茶褐色となる）のそば粉となり、食感はやや劣るが、香りと甘みが強く、粘性が出てくるのである。　新そばの薄緑色を強調したいがために、そばの実を播いて若芽が１０ｃｍくらいに成長したものから葉を摘んで、擂鉢で擂って緑色の擂り汁を入れてそばを打ち、緑色を強調するようなことも一部では行われている。

　　　　そばの製粉は、抜き実を粉砕し、製粉、篩分けという一連の作業を段階的に行うことが一般的であるが、この方法によれば、更科粉、一番粉、二番粉、三番粉、四番粉とそれぞれ違った性質を持つそば粉を採ることができる。

　　　　「更科粉」は、抜き実を粗碾きし、上割れ（２～３個に大きく割れたもの）だけを取り出し、機械製粉（ロール碾き）した微細な粉であり、高純度の澱粉質で、色は雪のように白く、粘り、風味は少なく、茹でると透明感が出る上品なそば粉である。　更科粉は、御膳粉（最上級のそば粉）とも呼ばれ、御膳蕎麦は最高級の蕎麦切りでもある。　更科粉は、見た目の美しさと舌触りの良さが特徴で、更科蕎麦、あるいは茶蕎麦、切り、切り、卵切り（玉子蕎麦切り）等の変わり蕎麦に使われている。

　　　　「一番粉」は、粗碾きで最初に砕ける実の中心部の粉（内層粉）であり、澱粉質が多く（９０％超）色は白いが、味と香りは薄く、蛋白質は６％程度でそばを繋ぐ力は弱い。　そのため、そばはねで打つことになるが、蕎麦独特の歯ごたえとほのかな甘みの出る粉である。

　　　　「二番粉」は、一番粉を取り分けた残りの実を碾いて取れる粉で、実の中心部より少し外側(胚乳部が主体で子葉の部分も入っている) の粉（中層粉）である。　二番粉は、淡い緑黄色を帯び、香り、味が良く、蛋白質（１０％程度）等の栄養価も高い、風味のある打ち易いそば粉である。

　　　　「三番粉」は、二番粉を取り分けた残りの実（甘皮主体）を碾いて取れる粉（表層粉）で、やや緑黄色をした香りの強い粉であり、蛋白質（１５％程度）が最も多く含まれているので繋がり易く、旨味は出るが、繊維質も多く、食感はやや劣る。

　　　　更に残った部分を碾いて篩にかけて採る「四番粉」は、「」とも呼ばれ、香りは高いが歯ぬかりして食感は良くない。　主に乾麺用として使われる。

　　　　最後に残った粉は、「さなご」（「さな」は「」と同じで、窓や目のある物を指し、篩の目から落ちないで残った粉のため「さな粉」）とも呼ばれ、やや黒っぽい粉で、ほとんどが繊維質のため食感は良くないが、乾麺の色付けなどに使用される。

　　　　「全粒粉」（「碾きぐるみ」）は、黒い殻を付けたままのそばの実全体を碾いて粉にしたもの、全層粉は黒い皮を除いた抜き実全体を碾いて粉にしたものである。　昔はそば粉を部分に取り分けできなかったので、芯の部分から甘皮、外皮の部分まですべて混合された状態の粉となっていた。全層粉には、蛋白質が１２％程度含まれているので、このつなぐ力を活用して水だけで十割そばを打つこともできる。

　こだわりの自家製粉

こだわりの蕎麦店では、自分の好みに合った最良のそば粉を作るために、石臼を使用した自家製粉に取り組む処が多い。　美味しい蕎麦を提供していく上で、粉屋から買ったそば粉では、製粉からそばを打つまでの時間の経過によるそば粉の劣化が避けられないことや自分の求めるそば粉と違った物を提供されるなど、品質的に満足できなくなり、それならば自分で製粉をやるしかないとなるわけである。

蕎麦そのものが美味しいか否かは、９割方使うそば粉（素材）の良否で決まってしまう。　打ち手が最高の技を駆使しても、素材のそば粉が満足のいくものでなければ、本当に美味しい蕎麦はできないと言える。　そして、そば粉の良否は玄そばの品質の良し悪しによって決まってしまうので、最高の玄そばを選定し、手に入れる努力が必要となってくる。　毎年質の高い状態の良い玄そばを手に入れ良質なそば粉を作るには、それなりの工夫が求められるのである。

自家製粉を行いそば粉の品質のばらつきをできるだけ少なくしていこうとすれば、玄そばをいくつかの地域の信頼できる農家から直接購入して、適量をブレンドするといったことも当然必要となってくるのである。それは、そばが気象条件によって大きく左右される作物であり、玄そばの品質は、豊作の時は良質なものが多く確保され、不作の時は良質なものが少ないという宿命を持っているところから、良いそばが穫れると評判の産地でも毎年最高の水準のものが確保できるとは限らないからなのである。　そこで、いくつかの産地の玄そばを取り寄せ、適量をブレンドすることによって年による変動幅を少なくし、そば粉を一定水準以上の品質に保つ対応がなされるわけである。

また、ブレンドの技術が確かであれば、香りや甘み等の特徴を強調することもでき、単品では得られない良さを引き出すことも可能と言える。

なお、折角こだわりの自家製粉をうたっている蕎麦店であるならば、「石臼碾き」と正確に表示してもらいたいものである。

ブレンドには繊細な感覚と技術が必要

　　　　玄そばの品質は、同じ品種であっても、生産地や畑の状況、その年の気象条件、刈り取りの時期、乾燥や調整の程度等によって、かなりの幅で変化している。　いくら良いと評判のそばであっても、年によっては期待を裏切るような状況が出ないとも限らないのである。　そこで、製粉業者は、そば粉の品質を毎年一定幅の中に安定させるために、何種類かの玄そばのブレンドを行うのが常である。

品質の良いものを使い、そうでない物にどのくらい加えれば、全体のレ

ベルを引き上げられるか、品質の良い物にどのくらいそうでない物を加え

ても品質が低下しないか、味、香りを増すための最適配合はどうなのかと

いった観点から、同一品種間ばかりでなく、多品種を用いたブレンドも行

われる。　そういったさじ加減は、製粉業者のブレンドの最奥技術であり、

これによって、蕎麦店が安心して使える品質の一定したそば粉が毎年確保

できているといった面もある。

　　　　自家製粉を行っている蕎麦店の中には、製粉業者と同様に、いくつかの産地の玄そばを調達して製粉し、適切なブレンドをすることにより、店の提供する蕎麦のレベルを常に一定の水準以上に維持するよう、的確な努力をしている処もある。

　　　　一般の蕎麦屋では、二番粉に三番粉をブレンドした並粉が用いられる場合が多いようである。

　昔の蕎麦は今の蕎麦より美味しかったのか？

昔の蕎麦の方が今の蕎麦より美味しかったと言う人もいる。

遥か昔に食べた蕎麦の味の記憶を今も鮮明に覚えているという鋭敏な味覚の持ち主がどれだけいるかは疑問であるが、これがごく少数の極めて鋭敏な味覚の持ち主の評価とすれば、傾聴に値する意見でもある。

味の差が生じる要因を探ってみれば、そばの品種改良以前に栽培されていたのが在来種であり、生育状況も味も多様な形質が含まれている玄そばを粉に碾いた結果、そば粉が新しく品種改良されたそばより幅広い性質を有していて、これが蕎麦になった場合の美味しさを高めることにつながっていたためとも考えられる。

また、昔は、石臼を使った全粒粉であり、粉にそばの全体の性質がそのまま反映された面も影響していると見られる。

そばの品種改良は、味もさることながら、作りやすく多収穫となるようにと経済効率を第一義的に目指したので、結果としてそばの味の幅を狭めてしまったというマイナスの面も認められる。　こうしたことから、産地や品種の違う玄そばをブレンドして使うことは、そのマイナス面をカバーする効果が大きく、合理的な手段とも言えるのである。

　そば粉を劣化させないように

　　　　そば粉は、空気に触れたり高温にさらされたりしていると、脂質が酸化していき、時間の経過とともに劣化が進み、香り、風味が落ちてしまうので、粉にしたらすぐに使いきった方が良い。　その日に碾いたそば粉しか使わないというようなこだわりの蕎麦店もあるが、現実には残ったそば粉を保管しなければならないことも生じる。　その場合には、空気に触れないよう密封状態にして冷暗所に置き、できるだけ短期間に使いきってしまうことが大事なのである。

　　　　「木鉢下」という言葉があるが、木鉢を据える台となる丸桶のことで、

蕎麦屋では、この中にそば粉と小麦粉を一定割合で混合した粉を入れて

おいたのである。　碾かれたままの粉は、周りの湿度に応じて水分を吸っ

たり吐き出したりしている。　この湿度の吸収許容量がそば粉は小さく

小麦粉は大きいので、両者を混合しておくと、空気中の湿度の高低に応じ

て小麦粉が水分を吸ったり吐き出したりして、そば粉そのものの湿度を

増減させないように働くのである。　つまり、そば粉だけで置くよりそば

粉の鮮度を良い状態に保てるというわけである。

ここにも、ビニールの袋や冷蔵庫の無かった時代に、如何にそば粉の鮮

度を良好な状態に保っていくか、様々な試行錯誤を繰り返しながら、鋭い

観察眼で微妙な差異を見極めていった昔のそば職人達の凄さを感じるこ

とができる。

次回は「そばを打つ」です。