

# 江戸ソバリエ倶楽部通信



元祖そば切り

慶文長十九年甲寅年



常明寺にて振舞被  
慈性

## [目次]

そば文化交流 . . . . .	p. 2	第12回総会の記事 . . . . .	p. 15
オリーブと花見の . . . . .	p. 4	ソバリエサロンレポート . . . . .	p. 15
108円で作る頭巾 . . . . .	p. 7	蕎麦フォトアートギャラリー . . . . .	p. 16
温泉が好き . . . . .	p. 9	江戸ソバリエ協会便り . . . . .	p. 18
山かけせいろ . . . . .	p. 10	次号作品・原稿募集 . . . . .	p. 20
新潟十日町の旅 . . . . .	p. 11	編集後記 . . . . .	p. 20
京都ツアー . . . . .	p. 13		

## 会員投稿コーナー

### 「そば文化交流会」で繋げたい、幸福国ブータンと日本

江戸ソバリエルシク 平林 知人

“2011年の3月11日、日本は東日本大震災に遭い、国民が悲嘆にくれていた。その時、颯爽とブータンの5代ワンチュク国王が若くて聡明な王妃をお連れになり、お見舞いに駆けつけてくださり微笑ましい風が流れた頃である。縁あってブータンの要人達にそばを打って振舞うというイベントの機会を得た。そば文化交流会を思い立ったのは、その時の魅惑的なブータン国王の爽風香るふるまいに対し、いつの日か「そば」を通じて何かの形でお礼の気持ちを伝えたいと考えたからである。2005年の愛地球博のパビリオンを訪れた時の印象も又その一つになっている。（写真右 交流会風景ブータン人は冗句は通じる）



ピンク色に染まる蕎麦畑

8月の末は雨季から乾季に移る時期であるが、蕎麦のピンク色花咲く風景を見るのが大きな目的の一つでもあるので敢えて此の時期を選択した。旅の風景や国の形については、江戸ソバリエ協会のHP「国境を越えた江戸ソバリエたち」で紹介しましたので、ご覧頂きたい。少し切り口を変えて、幸福の国ブータンは何を教えているのか、何が学べるか、日本人として何ができるのかを考えてみたい。

★☆☆ 先ず思うのは自然環境を大事にする国民である。つまりそれに逆らわずに適地適作によって、その自然からの恵みをいただくという考え方が沁み通っている。標高は200mから7、500mの間で暮らしているが 平地（とは云っても這いつくばるような棚田を想像してもらいたい）では、米、りんご 野菜、を中心に栽培し3000m級で蕎麦雑穀5000m級はヤクの放牧（牛に似た家畜でチーズを造る）と云うように。山の間を縫う狭い峠道の風景は見事であるが、“どうしてトンネルを作らないの”と聞くと、“自然環境を壊すでしょ”、と返ってくる。私たちは直ぐに効率とかお金の問題と考えがちだが、そうではない。理解する為もう一つ感動する話を紹介する。目的地である中央ブータンの「ブムタン」へ行く途中のドチュ・ラ（峠）からインド側に向った小さな村だが（ポプジカという）未だに電気がない生活だという。“どうしてなの？” それは“ヒマラヤから越冬の為に飛来する尾黒ツル（絶滅品種になってるらしい）が電線に引っかかって死んでしまう、それなら自分たちが電気生活を我慢すればいいじゃないか”と考えたからだという。それを聞いて思わず胸が熱くなり涙ぐんでしまう。今の日本人なら、なんと云うか“早く電気を通せ”と、権利を主張するに違いない。

★☆☆ 「生きとし生けるものは殺生しない」という世界観、で国民が生きている。先の紹介した紀行文にも描いたが、せせらぎの聞こえる小川に川魚は沢山居るように見えるがそれも獲らない。大きな市場のそこにも生鮮魚はない、勿論のこと、精肉もない。更に「切り花」も見かけない。山道を移動する車の私たちの視界に映る風景は、「牛（乳牛のジャージー種と思われる）」と「お犬さま」である。集落の街中にも同じだ。彼らは車が迫っても避けないし、横臥して反芻さえしている。が、だからと云って腹も立たないし寧ろ微笑ましくさえ思う。なぜそのように優しく生き物（動物や植物たち）と接しているのか。良く解った、仏教文化から来ている輪廻転生の世界観からくるものだ。「過去の人生は今そこに視る牛であったかも知れない」し「次は犬に変身するかもね」と考えるからであろう。食事の際にもそんなブータン人の光景に出合った。決して蠅も殺さない、追い払うだけである。そんなことをしていたら蠅だらけになるのか、街は牛のフンだらけのなるのか、景色を見る限りそれは無さそうだ。自然のバランスなのであろう。



ヤクのチーズとリンゴ



ツアーツアー（散骨）風景

★☆☆ 墓が無いのはそんなに「はかない」ことなのか。（笑）不思議な風景に出会った。埋葬には鳥葬、風葬、いろいろ世界にはあるが、ブータンでは散骨（ツアーツアーという）方式である。火葬した後に川に流すがその一部（頭蓋骨）をすり潰し、経文を入れて粘土で固めた円錐形の小さな形（起き上がり小坊子を想像してください）を仏塔にして清流のある、程良い山の日当たりの斜面に並べてもらうのである。

後は大自然に還るだけだ。風となり、水となり、土となって。

★☆☆ そのような「国の形、民族のこころ」は僧侶による統治システムで支えている。僧侶は就学徒も入れて6万人というから人口の1割にも相当する。そして教育、医療は全部、国で負担するという。医者はいないが地域の産婆さんが支えているようだ。

★☆☆ 最後になるが、なぜブータンの人たちは日本人が好きか。日本とブータンの架け橋になってくれた先輩日本人の誇り「西岡京治」という偉大な功績者の存在があることを忘れてはいけない。(了)

## オリーブの花見と祖谷そばの旅

江戸ソバリエ うずらの会 7期生 海 緑風

### 満開のオリーブ園と瀬戸の島

3期生の古津昇さんのオリーブ園が四国香川県の多度津にあります。江戸ソバリエ通信26号から30号まで「オリーブづくり奮戦記」が連載されています。オリーブの実(塩漬け)やEX(エキストラ)バージンオイルの試食などが何度かあり、うずらの会のメンバーでは多度津のオリーブ園へ訪問したいとよく話題となりました。私はオリーブの樹が気になって仕方がなかったものです。どのように花が咲き、結実してゆくのかと・・・瀬戸内海の太陽・風を知りたいと思っていました。



満開のオリーブ園と瀬戸の島

5月24日から26日まで古津さんの企画で伊嶋、加藤、安原、野口、海のうずらの会5名が参加しました。安原さん以外は岡山経由で瀬戸大橋を特急で渡り海原を目にして丸亀駅に到着です。あいにくの雨でしたが早速うどん県に敬意を表して古津さんお勧めの「綿谷(わたや)」へ。行列のある店でしたがここでの「肉うどん」(写真)は絶品でしばし蕎麦のことは忘れて



しました。その後、猪熊源一郎美術館、せとうち美術館東山魁夷などに立ち寄り、四国への第一歩は始まりました。東山魁夷の絵を見た後、館内CAFÉで伊嶋さんはさりと瀬戸大橋のスケッチです。

### 満開のオリーブの木と花

小雨が降る午後となりましたが一路古津さんの多度津オリーブ園へ。オリーブの花は満開で感激の一言です。花言葉は平和・知恵・安らぎの意味があるそうですが一つ一つは白い4弁の中に黄色の蕊があり明るさがあります。開花から1週間から10日ほど咲き誇るとの事。濃緑色の葉色は表で、裏は銀白色で趣があります。葉っぱの数の何十倍も花が咲いていてこれがオリーブの実となるとき感動が目に浮かびました。古津さんが役員をしている「株式会社一蒼のダイヤ」はOLIVE JAPAN 2017国際オリーブオイルコンテストで賞を受賞しています。手摘みの一粒一粒に込められた意識の結果かと思えます。その工場も見学でき説明を受けイメージが完成しました。満開のオリーブの花と畑から見る瀬戸内海はのどかでいつまでも立ち留まりたい心境です。



満開のオリーブの木と花

2日目は近くにある四国金毘羅大歌舞伎小屋(写真)と表書院の障壁画に描かれた丸山応挙



の絵を鑑賞。その後古津家とゆかりのある熊手八幡宮(1800年前建立)を訪問しこの祭りで知り合った人とのつながりがオリーブ育成まで発展していることを知り感無量でした。そして今年新しく定植された古津オリーブ園の視察です。三つの園を合わせると総数350本を育て、日々汗を流して瀬戸内海の太陽・風を受けている様子のご苦労が分かるような気がしました。昼は「根っこ」屋でうどんを食べ、夜は古津さんがUターンのために家をリフォームされた際、蕎

麦工房もつくりそこで手打ちそばを御馳走になりました。うどん県から蕎麦発祥の地となりそうです。瀬戸内海の刺身と、古津家の畑のソラマメ・玉ねぎ(画 加藤正和)を使い、安原さん手作りの料理肴の数々



(安原食堂)でオリーブ料理も全開です。宿泊はお薦めの「古民家スティ・香露軒」(写真)です。江戸時代金毘羅参りの港町として発展し、明治の時代から国鉄基地(工場)であった多度津に滞在できる楽しさがありました。

3日目は念願かなって大歩危、小歩危の溪谷を眼下に在来種祖谷の蕎麦(徳島市三好)へ。深い溪谷の中で食する「祖谷美人」という蕎麦屋でいただく蕎麦は格別であり記憶に残る味となりました。蕎麦を愛する各期のメンバーが集まりオリーブを楽しみ学び、また秘境まで出かけ祖谷在来を食するという3日間は江戸ソバリエ宣言のありようでした。



祖谷溪谷



祖谷蕎麦

## 108円で作る頭巾

初めての人でも・ミシンでも手縫いでもOK

11期蕎士会 そばがきえっちゃん（佐藤 悦子）

蕎麦を打つようになってから、先輩たちの持っている道具や服装が気になり始めた。包丁・駒板・刷毛や蕎麦入れ…そして作務衣や前掛け・頭巾まで。

ある日、ちりめんの高価な頭巾が気になった。「買うと高いんだよな…作っちゃおう！先輩に頭巾をお借りしてサイズや造りを調べてみると、もしかして…手拭いで作れるのではと思ったが、手拭いというのは両端が切ったまま、これでは始末に手が掛かる。ところが、100円ショップの手拭いは全ての面が三つ折りされている。これなら出来るのでは？と作ってみたのがこの頭巾です。ミシンは苦手！という方は手縫いで…今や100円ショップの手拭いはとても充実しています。可愛い柄やPOPな柄で楽しんでください。



手芸好きな私にとって、我が家のこどもが中・高生の時代に（中学校で1,993年、高校で1,994年。私学は対応は様々）に家庭科教育が男女共修になったことはとても印象的でした。ということは間もなく40歳を迎えようとしている人達以降の日本人は、男女共に料理・裁縫などを学校教育で学んでいるということです。そして、更に女性たちのDIYが大流行（おおはやり）縫物だって男がやっちゃいけないことはない。豊かすぎる現代、手作りの〇〇は心を豊かにしてくれること間違いなし、是非挑戦してみてもは如何でしょうか。

今回の作り方の中で、2枚の布を縫い合わせるのにジグザグミシンで処理するというやり方がありますが、これは私の蕎麦活動の基盤である公民館活動の仲間（若い方）が、「手縫いは面倒くさいよ、こうすると簡単だよ」と教えてくれた。改善の余地はまだあると思います。更にご意見頂けるとより良い方法が見つかるかもしれません。ご意見お待ちしております。

頭巾の作り方レシピ

< 完成図 >

--- : わ (輪)  
- - - : つなぎ目

① 先ずは手拭いを細長く二つ折りにし、片方の端を左図のように裁断する。

② 三角形に切られた布が2枚できるので、これを右図のように縫い合わせるが、手縫いの場合には夫々の布端を合わせて渡しまつり (下図) で、ミシンで処理する人はジグザグミシンをかけて図 (下) のように縫い合わせる。

< ミシン > はジグザグで      < 手縫い > は渡しまつりで

③ 三角形に縫い合わせた布を更に本体に縫い合わせる。これも②と同様ミシンでも手縫いでもやり易い方法でどうぞ。

④ a の部分がまだ裁ち目のままでですから、三つ折りにしてミシンなら端ミシン、手縫いなら三つ折りぐけで処理する。

< 三つ折り >      < 三つ折りぐけ >      < 先端の始末のポイント >

< 端ミシン >

⑤ 最後に頭を入れる部分 (A) を作ります。完成図を参考に中心から其々 1.5 cm の位置を縫う。ミシンでも手縫いでも、縫い始めと縫い終わりは返し縫をしておくと丈夫です。

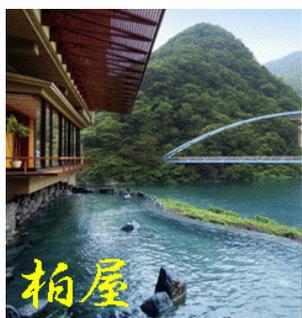
< 楽しみ方のポイント >

定番の和柄・POPな柄・小粋・可愛い etc...お好みの色と柄をお楽しみください。

## 温泉が好き

江戸ソバリエ11期 芝原雅人

「そばを打たないソバリエ」として活動中の11期生の芝原です。蕎麦好きの方には、温泉好きの方も多いのではないかと思えます。さて、東京圏からプチ旅行で行ける温泉名所は多々ありますが、マイ・ベスト3は、①箱根、②草津、③鬼怒川です。また「良い温泉地には良い蕎麦屋が見つかる」という法則を信じています。今回は、③鬼怒川温泉の奥座敷：川治温泉についてご紹介します。こじんまりとした温泉郷には、有名な「薬師の湯（公共）」「らんりょう（旅館）」、「柏屋（旅館）」など素晴らしい日帰り温泉が充実しています。そして湯上りに蕎麦の名店「朝日屋」さんが、打ちたての「二八の江戸ソバ」で待っています。至福のひと時を味わえること間違いありません。



日光鬼怒川上流



川治温泉郷



らんりょう



柏屋



薬師の湯



▲ 町のお肉屋さん  
名物ころっけ



▼ 江戸前そば 朝日屋  
ご主人 山越さん



江戸そば  
舞茸天  
うまし

## 山かけせいろう

ソバリエ3期生、無の会 根本利之

健診で食道に異常が見つかり手術を受けた。術後の経過は良好でだいぶ助かったが、退院後の自宅療養は大変だった。とくに食事。のどの通りをスムーズにするため口に入れる一口の量はお箸よりは小さいスプーンが便利。このスプーン1杯の量を20回から30回咀嚼してからゴクーン。これを繰り返すものだから1回の食事時間は30分から1時間。それでも食事量は手術前の半分以下、痩せて体重は大幅減。この状態が何カ月も続いて心底参った。ダイエットに取り組んでいる人からぜい肉を分けてもらいたいと今でも思っている。

おのずと食事はやわらかいものや汁物が中心となり、お粥、お茶漬け、茶わん蒸し、豆腐、鍋ものなどへ移行。漬物は山形名物「だし」のように細かく刻んだものへ、納豆は大粒からひきわりへ。

このような私の食生活の中で、蕎麦に関して新たな変化や発見があった。その一つは「山かけせいろう（≡冷たいとろろそば）」大好き人間になったこと。ふだんはもりやざるそばが定番でとろろそばには見向きもしなかったが、トロミがあって食べ易く極めてのどごしがいいことに手術後に気がついた。以来、昼食は山かけせいろうと決め、各店を回った。そこで気づいたことだが、山かけそばには各店各様のスタイルがあり「通常のもりやざるそばそのまま別小鉢にとろろが付いたもの」「もりやざるそばの上に出汁が入ったとろろがかけてあるもの（そばつゆは有ったり無かったり）」「冷たいぶっかけそばにすりたての白いとろろがついているもの」「そばつゆの中にとろろが入っているもの」など多様。食する前の形態は異なるが、咀嚼してのどを通るときはそばにとろろが絡まって表面摩擦抵抗を下げるのでのどごしは最高。お店で食したあと、自宅に戻って再現するのが楽しみになった。体重が元に戻るのは術後2年とか3年とか言われており、私の山かけせいろう行脚は当分続くことになる。



やぶ浅（吉祥寺）



武蔵野やぶ（西武柳沢）



にはち（武蔵関）

## 倶楽部企画イベント

### 「新潟県十日町の旅」に参加して

11期 蕎士会 颯川嘉夫

5月、日本一の豪雪地帯十日町市にも少し遅い春がやってきました。春は今年も多くの恵みを我々に届けてくれます。ソバリエ会員15名が現地「そば処小嶋屋」小林均社長（5期）ご夫妻と地域のお仲間の献身的な対応の中で、最高のおもてなしに接する旅になりました。

初めて参加させていただき、多くの仲間達のご支援で懇親を深めることが出来ました。ソバリエ倶楽部の結束力の素晴らしさ・強さを確認できた旅となりました。

2017年5月13日（土）12:20分、十日町駅に集合、小林社長にお出迎え頂きその足で新潟へぎそば「そば処小嶋屋」へ昼食の為立ち寄ります。簡単な自己紹介もそこそこに地酒4本をやっつけに、昼から本格的な痛飲です。山菜天ぷら、地元お新香、へぎそば、心行くまで山菜の美味に舌鼓を打ちました。

腹ごしらえを終え2台の車に分乗、日本三大薬湯の一つ松之山温泉郷「ひなの宿 ちとせ」へ向け出発です。ホウ酸含有量日本一の温泉に入り、日頃の疲れを癒します。外人観光客との国際交流をする会員、風呂で缶ビールを飲む会員等々、各人心の平安と生きている喜びを楽しみました。あっという間の入湯40分でした。

すべすべ肌を誰に体感させること無く次の訪問地へ向かいます。運転手は小林社長です。初日は180km・2日目は150km走破と伺いました。外は新緑で一杯です。

16時津南町 津南酒造（2000石）見学会、金賞受賞酒蔵、最盛期の人数は6~7名程度、杜氏も要らなければ全自動で日本酒が出来上がります。技術の進歩に驚きました。見学会後は楽しみな試飲会です。出される酒を断ることなく味わうこと無く胃袋に運びます。見学日は休日でも酒の購入ができません。地元の顔、小林社長の一言で4合瓶9本が土産となりました。

一路本日のお宿「のっとこい」を目指します。夕食準備には「そば処小嶋屋」から50年のベテラン料理職人が調理担当で派遣されています。

山菜の天ぷら、へぎそば、妻有ポークしゃぶしゃぶ、山菜煮つけ盛り合わせ、会員持参の肴類でテーブルには載り切りません。それに会員各位の持ち込み一升瓶銘酒が並びます。完全日本酒党の集まりです。富山の銘酒「満寿泉」は10数年ぶりの出会いでした。参加会員様には過分な差し入れ有難うございました。

翌朝6時前には小林会員が一番起床、朝風呂、朝飯の準備に臨みます。7時を過ぎ会員が朝ごはんの準備に起きて来ます。これまた、団結力にびっくりです。誰が指示することなくテーブルに載る食材を加工します。

魚沼産コシヒカリ、小林さん自前味噌汁（具は根曲がり茸）地たまご（小嶋屋県内6店舗出汁残を飼料として育つたまご）TKGである新潟納豆、雪室野菜雪下人参、トマトサラダ、前夜の残り物等、当然朝から迎え酒は云うに及びません。

メンバーは雄大ブナ林を目指します。途中天然記念物の幼いカモシカにも出会います。薄暗い木立を抜け、開けた左手に「新潟の名峰残雪八海山」が迎えてくれます。自然の恵みに感謝しながら散策を楽しみます。

2日目昼食は小林社長の山荘でのおもてなしです。これが小林マジックでした。颯川さん、今回は期待してくださいと事前説明を受けていました。この4月末まで大雪に見舞われる山荘です。メンバーを迎える為、どれほどのご苦勞があったのか、草刈、雑草取り・室内整備・電気ガス水道の完全準備の小林山荘には既にチューニングに励む2人のミュージシャンが先着しています。この2人が全メンバーの心をひきつけました。趣味でバンドを組むお父さんバンド「父辛子」(トウガラシ)です。参加者世代を意識した昭和40年代のフォークソングで参加者の心を掴みます。小林さんの奥様は、おひねりを割りばしに挟み投入、我々の会も遅れておひねり投入、これでミュージシャンに火が着きます。周囲10kmに住人がいない山荘です。生演奏も誰の迷惑もかけません。最大ボリュームで音楽を堪能しました。アンコール、アンコール、アルコール、アルコールで演奏が終わりません。



自分の体力の限界を超えた乗りに乗ったバカ騒ぎ?は音楽の持つ力です。参加者の心を一つにしてくれました。別れがあればほど辛いものであると感じさせてくれました。若者?十数人は涙を流していました。人間は遊ばなければ若さを保てない。こんな言葉を経験させてくれました。

地元小嶋屋小林ご夫妻他、宿泊先山田さん、阿部さん、小林社長小中学同期のおばちゃん 素晴らしい山菜料理を有難うございました。餃子屋のおばちゃん、元うぐいす嬢のおばちゃん、「父辛子」の渡辺さん、児玉さん、小林さんの素晴らしい地域のお仲間のご協力に感謝です。参加全員が大好きなお酒で、裸になりお付き合いをいただけた素晴らしい旅となりました。

良いお酒が取り持つ心良いの旅でした。健康っていいな～。仲間っていいな～。



## 「そうだ そば食べに京都行こう」の旅

石垣 佳之（企画運営部・ソバリエ1期）



今年のサクラには少し早い4月1日（土）に『そうだ、そば食べに京都、行こう』のツアーが実施されました（企画運営部主催）。8名の参加者（女性5名、男性3名）が10時に京都駅に集合し、さっそく市バスに乗って東山・清水寺参道（松原通り）にある本日一軒目のおそば屋さん『よしむら 清水庵』に向かいました。開店時間には少し間があったので、途中にある別のおそば屋さんでそば打ちの様子を見学してから入店しました。

『よしむら 清水庵』の本店は京都でも人気の高い嵐山の渡月橋近くにあります（『嵐山よしむら』）、こちら清水のお店は京都一番の観光スポット東山の中腹で清水寺参道に面し、しかもお店のテラスからは京都の街が見下ろせるという抜群のロケーションにあります。建物は大正時代の民家を移築したもので、外観も店内も京都らしく古風ながらもどこかお洒落な雰囲気漂っていました。さっそくビールで喉を潤してから、京野菜を使ったおそばなど、各自お好みのおそばを注文し美味しく味わいました。



よしむら清水庵の玄関



天せいろ

食事後、観光客で溢れる清水寺を参拝しました。『清水の舞台』で有名な本堂は50年に一度の檜皮屋根の葺き替え作業が始まっており、木の足場に囲まれた珍しい姿を見ることができました。観光客をかき分けるようにして三年坂、二年坂を経て秀吉の妻・ねねゆかりの高台寺に参詣し、八坂神社の前を通過して祇園四条駅から京阪電車に乗って、歴史の舞台にも度々登場し、酒造りでも有名な伏見に向かいました。

中書島駅で降りて、長建寺や濠川に行く十石船を眺めてから『月桂冠』と『黄桜』の酒蔵を巡り、坂本龍馬ゆかりの寺田屋を見学しているうちにあっという間に夕方になってしまいました。今度は近鉄電車の桃山御陵駅から地下鉄直通電車に乗って再び京都中心部に戻りました。

烏丸御池駅で下車して17時過ぎに2軒目のおそば屋さん『本家 尾張屋 本店』に到着しました。寛正六年（1465年）創業ということで、老舗らしい風格ある店舗の2階席に上がり、まずは伏見の銘酒をおそば屋さん定番の『そば前』で味わい、京都とおそばの話題で盛り上がりました。最後に名物の『宝来蕎麦』など、各自お好みのおそばを食べて仕上げました。

ご存知の方も多いと思いますが、京都で一番古いと言われる『本家 尾張屋 本店』は元々お菓子屋さんが発祥で、今でも『そば板』や『そば餅』『そばぼうる』などおそばにちなんだお菓子を販売していますが、参加者はそれらをお土産に買って予定通り18時30分に烏丸御池駅で解散となりました。



本家尾張屋本店の名物 宝来そば



蕎麦板とそば餅

なお参加者8名のうち4名は東京に戻り、残りの4名は宿泊してさらに京都を堪能しました。このツアーはもともと企画運営部で行ってきた『そば発祥の地を訪ねるツアー』の第三弾になります（1回目：山梨県甲州市・栖雲寺ほか、2回目：長野県木曾・定勝寺ほか）。訪問地を選定するにあたり、仏教寺院（特に禅宗寺院）とそばとのつながりは大変古く、ある意味“そば文化の発信地”とも捉えられる京都を訪ねよう、ということで決定しました。

実施時期については当初2015年秋の予定でしたが、他のイベントと重なってしまい、やむなく延期となっていたもので、訪れる季節も秋＝紅葉から、春＝サクラに変更しての実施でした。

この念願の企画は、サクラの開花が例年より遅れて見頃には1週間ほど早かったのが唯一残念でしたが、それでも天気にも恵まれて京都とおそば、それにお酒を満喫することができて、あっと言う間の楽しい一日でした。



よしむら清水庵の玄関前で参加者全員の記念写真

【今回訪問のおそば屋さんデータ】

よしむら 清水庵  
京都市東山区清水 2-208-9

本家 尾張屋 本店  
京都市中京区車屋町通二条下ル仁王門突抜町 322

## 第12回江戸ソバリエ倶楽部総会

平成29年5月21日（日）、ホテルニューオータニ・ガーデンコートで午後1時から

第12回江戸ソバリエ倶楽部総会が出席者66名のもと開催されました。

議案は（1）第11期活動報告及び決算報告（2）第11期会計監査報告（3）第12期活動方針案及び予算案（4）第12期役員、以上の議案が審議され承認されました。

第12期役員32名は以下の通りです。

赤尾吉一 石垣佳之 一ノ瀬静男 石田大三 岩井正道 穎川嘉夫 小川有三 岡本美穂

川俣静 菊地佳重子 佐藤悦子 鈴木幹雄

高橋玄生 竹村佳昭 長山登喜子 日高啓華

福田勝次 前島敏正 松本政憲 平林知人

平田悦雄 小林照男 畑貞則 吉田道人

（新任）岩井秀雄 神足リエ 高橋正 本多

恵子 本多正 本間奈々 山崎昇 渡邊美穂

子（以上あいうえお順）

総会の後、あいづ桐屋店主唐橋宏さんの「そば屋開業から会津のそばの地域づくり」と題して講演がありました。その後懇親会があり午後5時散会しました。（広報）



講演する唐橋宏さん

## ソバリエサロン・レポート

毎月第4木曜日に開催されているソバリエの勉強会“ソバリエサロン”をレポート致します。会場は、ホテルニューオータニ レストランガンシップです。

### そば粉ドーナツを作しましょう

そばの実カフェ sora 小池ともこさん

東村山市でオーガニック食材を使ってパンや焼菓子を提供し、地元だけでなく今や全国にファンが広がっている sora さん。そば粉を使った実験教室は毎回即時満席の注目の的。今回はソバリエの為に特別に出張講習会です。惜しみなくレシピを公開し、目の前で実演しドーナツ作りを体験・試食。3種類のそば粉のドーナツを試食し、食べ比べも。

寸感 蕎麦料理のバリエーションを増やそうと目を輝やかせていました。 2017/4/27 開講



## 一流の男女の食生活の秘訣

ビューティーフードコーディネーター鈴木梨沙さん

食生活の改善を教わる。積極的に摂りたい食材と極力避けたい食材。食事のルール10か条。旬の野菜・ミネラルが豊富な食材・植物性たんぱく質・オメガ3系脂肪酸・発酵食品を摂ろう。主な蕎麦の優れた栄養素と効能⇒ビタミンB群、ルチン、食物繊維、たんぱく質⇒抗酸化作用、腸内環境整備、高血圧予防、老化防止。蕎麦って、いいですね。

寸感 元気健康、ダイエット、美容！食にこだわりキープしましょうね。2017/5/25 開講

ソバリエサロンの今後の開催予定は以下の通りです。

- 93回 17年7月27日 永山寛康名人 「出版記念」と「そばの履歴書」と「そば料理実演」
- 94回 17年8月24日 音楽会 古川修先生と植田えりさん 「バンジョー演奏とボーカル」
- 95回 17年9月28日 栗原祐布子さん（桜美林大学アカデミー） 「箸講座」  
(特派員 #SOBA)

## 蕎麦フォト・ギャラリー

### 七福神蕎麦



静岡県伊東駅近くの飲食街に七福神蕎麦を食べさせる成木屋というそばやがある。昔七福神が乗った宝船が伊東の浦に着いたとき七福神達は腹をすかしていた。ふと見ると近くの草庵に成木屋という看板がかかっている。亭主が蕎麦を打っていた。七福神は蕎麦を一杯所望しあれこれといろいろな具をたくさん食べたいと言い出した。亭主は困って汁の中にとにかく海の幸山の幸をふんだんに入れて出したところ、うまいうまいと食べた。七福神は「これこそ福の蕎麦だ、おかげで腹も福れた」とお礼を言って去っていった。この話が近在に伝わり福の蕎麦として評判になって店も繁盛した。由来成木屋歴代の亭主は伝来のレシピを守って七福神蕎麦を受け継いでいるという話。

亭主曰く。昭和13年創業の時に先代が宣伝の為につくった話との事。七福神蕎麦にはえび、しいたけなど7種類の具が入っている。店先には石の七福神が並び由来書の看板までかかっているという念の入れ方である。真面目に考える話ではない。(2017/6/25 そば太郎)

### 唯一無二の山口県下関市の郷土そば <元祖瓦そば>です。

高温で熱した日本瓦の上に、茶そば、甘辛の牛肉煮、錦糸卵、海苔などを乗せ、薬味にもみじおろしとレモン。鰹出汁の効いた汁に浸けて食べる。食べ進む度に食感と味の変化するのが楽しみ。ご想像ください。

(2017/5/15 ジョン麵次郎二世)



### 「そば好」の立ち食い蕎麦

名店ひしめく日本橋であえて立ち食い蕎麦。老舗鰹節問屋「中弥商店」の直営店ならではの、つゆの美味しさを。プラタモリにも登場。味はもちろんコスパのよさで日本橋サラリーマンの心強い味方。お昼時は外まで行列、食券を買ってから並ぶんだと常連さんが教えてくれる。

かけそば290円 半ライス90円

かけ放題の「おかかごはん」がまたよい。

土日祝日はお休みです。

(2017/6/29 miho)



## 江戸ソバリエ協会だより

蕎麦の花 手打ち 蘆薈 食べ歩き 粋な仲間と楽しくやろう♪

特定非営利活動法人 江戸ソバリエ協会

Edo Sobalier Society

<http://www.edosobalier-kyokai.jp>

### ☆平成29年度江戸ソバリエ認定講座 心をこめて募集中♪

◎耳学(8月6日&27日)・手学(8月13日or20日)の3日間で、その道の専門家のお蕎麦の知識が共有できます。

教室：神田神社&千代田区スポーツセンター料理教室

◎認定後は多くのお仲間が交流をお待ちしています。

江戸ソバリエの先輩諸氏、とくに北川育子さま、前島敏正様、寺西恭子先生、高橋玄生様、小林照男様、大西正洋様、福島和子さま、安原淳子さま、平林知人様、高橋正様、金村貞司様、中島浩雄様、沼田実様、石垣佳之様、大橋茂様、松本一夫様、小池晃様、永幡紀明様、望月信子さま(6/29現在)には大変なご尽力・ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

引続き、さらにお蕎麦の輪を広げましょう♪

・講座内容：<http://www.edosobalier-kyokai.jp/pdf/annai2017.pdf>

・お申込先：[toiawase@edosobalier-kyokai.jp](mailto:toiawase@edosobalier-kyokai.jp)

### ☆更科堀井 夏野菜の会のお知らせ。

\*日時：8月8日(火)、または9日(水)午後6時～8時半

(なお、夏野菜の選定と料理の検討は7月20日に行います。)

\*会場：麻布「総本家更科堀井」(港区元麻布3-11-4)

南北線麻布十番駅4番出口より7分

商店街を直進、左側に「総本家更科堀井」の立看板が見えます。

\*会費：5,500円、お酒代は各自

\*募集人数：各日、24名様

\*食材：更科蕎麦+江戸東京野菜

\*主催：江戸ソバリエ協会+江戸東京野菜コンシェルジュ協会

\*料理指導：料理研究家 林幸子(江戸ソバリエ講師、アトリエグー主宰)

\*コメント：堀井良教(「総本家更科堀井」九代目店主)

大竹道茂(江戸ソバリエ講師)

ほしひかる(江戸ソバリエ協会理事長)

※常連の方からすでにお申込がたくさん入っていますが、比較的9日の方は席に余裕があります。

### ☆好評ソバリエ図書室

① 伏木享先生(江戸ソバリエ講師)の『だしの神秘』(朝日新書)

② 江戸ソバリエ協会の出版物

『お蕎麦のレッスン』(高陵社書店)、『蕎麦王国埼玉』(高陵社書店)

・お申込先：[toiawase@edosobalier-kyokai.jp](mailto:toiawase@edosobalier-kyokai.jp)

## ③ 『蕎麦春秋』vol.42 発売中

- ・江戸ソバリエ協会の「JAZZ&SOBA 会」の紹介
- ・「暖簾めぐり」は、越後十日町小嶋屋(江戸ソバリエ 小林均様)
- ・「そば粉でもう一品！」は、ウクライナ風ソバの実スープ(江戸ソバリエ いずみ様)
- ・他に、「古民家蕎麦屋を愛する会」(江戸ソバリエ・ルシック 伊嶋みのる様)や「大塚 de そばこん」の松井女将(江戸ソバリエ講師)の紹介、伊嶋みのる様のイラストなど、美味しい記事満載。  
・お申込先：[soba-shuju@l-time.com](mailto:soba-shuju@l-time.com)

## ④ 協会サイトに掲載している「How to Enjoy Soba」(お蕎麦の食べ方)が好評です。

<http://www.edosobalier-kyokai.jp/pdf/howtoenjoysoba0.pdf>

ご利用の際は江戸ソバリエ協会までご一報ください。

- ・ご連絡先：[toiawase@edosobalier-kyokai.jp](mailto:toiawase@edosobalier-kyokai.jp)

## ⑤ 協会サイトのレポート編にほしひかるエッセイ集 I～XI を掲載しました。

- I.「和食は料理の芸術品」
- II.「対馬から蕎麦の原初を思う」
- III.「SOBA、悠久の旅路」
- IV.「ソハキリ初見の常明寺を探す」
- V.「『本朝食鑑』の蕎麦を再現する」
- VI.「寺方蕎麦を散策す」
- VII.「深大寺蕎麦を演じる」
- VIII.「外食店の祖 誕生」
- IX.「江戸蕎麦は日本橋から始まった」
- X.「嘴から橋まで、箸のお話」
- XI.「これが江戸の粹な味」

※多くの方からご感想を頂き、励みになります。心より御礼申し上げます。

追伸

★江戸で一、二の老舗蕎麦店「巴町砂場」が6月末をもって閉店致しました。平成20年には「江戸ソバリエ・シンポジウム」にご登板頂くなど大変お世話になりました。あつく御礼申し上げます。

.....

〔特定〕江戸ソバリエ協会 理事長 記

## あなたの書いた記事をお載せませんか

次号作品原稿募集（締め切りは2017年10月25日）

- ・蕎麦をテーマにした記事や楽しいそば仲間の紹介記事を募集します。

記事の原稿（1200～2000字程度）をワード文書で作成の上、名前（ペンネーム可）を記載してメール送信してください。そば打ち、食べ歩き、旅行、イベント参加の体験談や、そばの歴史、蕎麦猪口の収集談等の記事をお寄せください。

- ・蕎麦フォト・アートギャラリー

蕎麦をテーマにした自分で撮影した写真（デジタル）や、自分で描いた絵、イラスト（原画）を添付の上、作品の説明の目安として、表題（20字以内）、本文（120字以内）、撮影制作日時、名前（ペンネーム可）を記載してメール送信してください。尚、絵イラストの原画は下記の広報担当まで郵送してください。原画は後日返却いたします。

- ・照会、メール送信、郵送先

広報担当 鈴木幹雄 Eメール [mikiegg7910@gmail.com](mailto:mikiegg7910@gmail.com) 携帯 090-8506-0809  
〒352-0012 埼玉県新座市畑中 1-11-3-719  
川俣静 Eメール [shzukal492@outlook.jp](mailto:shzukal492@outlook.jp) 携帯 090-7848-3274  
〒240-0111 神奈川県三浦郡葉山町一色 1492

## 編集後記

今回の通信34号には多くの旅行記事の投稿がありました。会員の皆様の幅広い活動が紹介出来たのではないかと思います。旅には交通手段がつきものです。毎日ニュースで思いもかけないような交通事故が頻発しています。余裕のある日程とできるだけ安全な交通手段を選んで楽しい旅をしていただきたいと思います。ところで7月2日東京都議選があり小池氏率いる都民ファーストの会が予想以上の大勝で自民党は大敗しました。自民党の従来の都政運営や森友問題に端を発した一連の疑惑への対応にうんざりした都民がいかに多かったかを如実に表す結果です。驕れるものは久しからずです。これから暑い夏が続きますがこしのある冷たいそばがうまい季節です。そばを食べて夏を乗り切りましょう。（川俣静）

### 江戸ソバリエ倶楽部通信 34号

発行日 2017年7月24日  
発行者 江戸ソバリエ倶楽部  
編集者 川俣静 鈴木幹雄 竹村佳昭  
岡本美穂