

# 江戸ソバリエ倶楽部通信

第11号 2009年11月20日  
 発行 江戸ソバリエ倶楽部  
 編集者 古津 昇  
 発行責任者 川俣 静

## 目次

蕎麦古寺巡礼第7回越前・永平寺・・・	p. 1
蕎麦・そば・ソバ・SOBA・・・	p. 2
神田祭・蕎麦打ち御奉納に参加して・・・	p. 3
江戸ソバリエの皆様との出逢い・・・	p. 3
赤そばの里紀行	p. 4
温泉と蕎麦の旅	p. 5
蕎麦道具のコラム第2回蕎麦包丁について①・・・	p. 6
血糖値と蕎麦（その4）	p. 7
江戸ソバリエ 蕎麦川柳	p. 8
蕎麦屋さん廻り⑩越前おろしそば「森六」	p. 9
江戸ソバリエのお蕎麦屋さんインタビュー① 竹もと	p. 10
そば粉を使った料理コーナー⑩ そばシフォンケーキ	p. 11
江戸ソバリエ認定委員会便り	p. 12
江戸ソバリエ倶楽部事務局からの連絡事項	p. 13
会員投稿のお願い!	p. 14
編集後記	p. 14



川俣 静 作

## 蕎麦古寺巡礼 第7回

### 越前・永平寺



山門（雲水は門前に立ち入山を請う）

禅宗は生活そのものが全て修行であり、座禅に留まらず食事や入浴、排泄も修行、これらの場所では無言とあわせて厳しい作法が要求される。また料理や清掃、農作業といった労働、作務も修行として平等に尊重される。道元が仏道における料理や食事の精神と作法を説いた「典座教訓（てんぞきょうくん）」や「赴粥飯法（ふしゆくはんぼう）」を読むと、米のとぎ方、僧堂の入り方、座り方、食器の並べ方、持ち方、洗い方、洗った水の処理等文字通り箸の上げ下ろしに至るまで詳細に規範を定めている。正直その完全癖にややうんざりするが、百聞は一見に如かず！ 一泊の予定で永平寺に参籠してみた。

道元は明晰な論理思考と真っ直ぐな性格故、比叡入山後わずか3年で戒を授かったにもかかわらず、国家仏教に疑問を感じて下山する。師事を願った禅宗の先達・栄西に先立たれてしまい中国に留学する。天童山で遂に心酔できる教義を説く如浄禅師に巡り合う。師の「深山幽谷に居して仏道を広めよ」、「只管打座（しかんたざ～唯ひたすら座禅せよ）」という言葉を守り、帰

国後1244年に越前の山中に禅寺を開山した。その年の中国の年号「永平」をとり寺の名前としたことから、中国に大変感化されていたことがわかる。

さて、参籠の起床は雲水と同じ午前3時半。朝一番の座禅を暁天座禅と呼ぶが、まだ星が見える暗いうちに一日の修行が始まる。朝ぼらけの法堂で百名近い雲水の若く低い読経が音楽のように森閑とした山中に響き渡る様は感動的で心が洗われる。

回転式の石臼や麵食文化は平安時代末期から鎌倉時代にかけて道元らの禅僧が中国留学から持ち帰ったといわれている。しかしながら現在の永平寺には寺方そば、麵打ちの伝統・習慣はない。雲水の食事は、小食（朝）

は粥と胡麻塩、漬物、中食（昼）は麦飯と一汁一菜、薬石（夕）は麦飯と一汁二菜で麵は出ない。音をたてない作法からは不適格でもある。月のうち四と九のつく日は雲水に少し自由が与えられ、食事僧堂を出て大庫院（台所）で取ることができる。寺に寄進された麵が出されることもあり、特に釜揚げうどんが入った大きな湯桶を皆で囲み食べる味は格別なようで、いつもと違って音をたてて麵を手繰ることもできる。厳しい修行作法から解放された麵食が、くつろぎの一時となっている。（平成21年7月4、5日参籠、横田元育）

\* 吉祥山永平寺 福井県吉田郡永平寺町志比



僧堂（魚鼓（ぎょく）を打ち諸事を知らず）

## 会員投稿コーナー

### 蕎麦・そば・ソバ・SOBA



イラスト：川俣さん

単なる蕎麦好きから、江戸ソバリエになって一年。公私ともにめまぐるしく蕎麦漬けの日々。若輩者ではございますが、蕎麦愛はたっぷり胸に秘めております。

蕎麦の洗礼を受けたのは、二〇〇三年に訪れた山梨県長坂の『翁』。既に高橋邦弘さんの姿はなかったけれど、その衝撃は大きかった。メニューは蕎麦と酒のみ。アテで出される蕎麦味噌で、酒をちびちびやりながら蕎麦を待つ時の高揚感。皆が一心に蕎麦をすすする音が響き、ゾクゾクしたのは忘れない。

目が覚めるほどの蕎麦の香り、田舎そばがウマイものなのだと感じたのも、蕎麦だけでこんなにも酒がすすんだのも、初めての経験だった。あまりにも美味しく、ざるそば三枚に田舎三枚をペロリ。そりゃあ、酒もガッツリ、ガッツリ。花番さんも目が点。厄介なお客であったに違いない。今でも鮮明に憶えている感動の体験だった。

後に『永田町黒澤』で、高橋さんの手打ち蕎麦と出会うことができた。夢にまで見た高橋さんの蕎麦は期待通りの美しさ。噛みしめる毎に膨れ広がる旨味。もう涙モノである。感動と美味しさで小躍りしたいのをこらえるのが必死だった。そう、私にとって蕎麦は感動玉手箱なのだ。時にハッとするほど新しく、そしてある時は古き良き伝統の姿を見せてくれる。蕎麦であり、そばであり、ソバであり、SOBA。そこが人を惹きつけて止まない蕎麦の魅力だと思う。肩肘張らず、背伸びせず、いつまでもサラッと蕎麦を手繰っていたい。

季刊誌『蕎麦春秋』にて「そば粉でもう一品」を連載中。ご意見いただけると嬉しく思います。

(Food coordinator & Writer IZUMI)

## 江戸ソバリエの皆様との出逢い

そば打ちを始めて三年になるが上達しない。本格的に勉強しようと江戸ソバリエ講座に参加した。昨年八月、第六期80名のうちの一人であった。

誰も知り合いのいない中、不安なお昼休み、一人の方が声を掛けてくださった。すらりと長身の素敵な女性（後で三児の母と聞いてびっくり！）もう一人これまた若い素敵な女性（こちらは独身）が加わって、三人でお昼を食べながら“食べ歩きは？”“一緒に行きましょう！”となり、次回の講義後、最後まで後片付けを手伝っていた男性二人を誘い、神楽坂「生粉打ち亭」へ、次回はその男性の案内で神田と決まり、「神田藪そば」と周辺散策、夜はそば打ちの講師・

宮澤さんの店「たかさご」へ、この日もそばにいた方々を誘い、10名程の参加があった。さて、年が明けて待望の江戸ソバリエ認定式、“祝賀会をやりたいね”との声で、御徒町「吉仙」へ予約を入れておいた。以前ご一緒した方々とまたまたそばにいた方々を誘い12名で大いに盛り上がり、若い方をお願いしてメールグループ ilovesoba を作ってもらった。その後も六本木「HONMURAAN（本むら庵）」、「屋形船」、「ビール工場見学ツアー」と集ううち、会名は「蕎麦会」、会長以下役員も決まり、メンバーは16名となっていた。会長の尽力により、メンバー以外の第六期ソバリエへ呼びかけて、更に12名の方が加わり、総勢28名となった。蕎麦を愛するという共通の趣味のご縁から輪が広がっていった。これからどう発展して行くのか楽しみで仕方がない。

今私はこの江戸ソバリエ倶楽部を通じて「石臼の会」、「蕎麦屋 de819 の会」にも参加させて頂いている。「石臼の会」では先輩の方々にそば打ち技術の手ほどきを受け、「蕎麦屋 de819」ではおそばの食べ歩きを兼ねて俳句の会を楽しんでいる。蕎麦と俳句には共通点がある。

昨年の講習から約1年、ソバリエの皆様との素敵な出逢いに感謝！！

（第六期江戸ソバリエ 水津優子）



イラスト：川俣さん

## 思い出



イラスト：川俣さん

よく骨董市をうろついている。私の狙う獲物はそば猪口で、もう三十年にもなる。初めのころは朝まだ暗いうちから出かけたものだ。業者さんのまわりにはすでに何人ものハンターがいて、ダンボールが開くのを待ちかねている。いざ荷が開くと、暗くて文様が良く見えないのにもう狩りが始まったものだ。今思えばとても寒かったのに平気で立ち続けていた。一昔前まで新井薬師の境内には、市の日だけ豚汁とおにぎりの店がでていた。それ

も楽しみのひとつで、何も収穫が無くてもその豚汁の温かさだけで満足して帰ったこともあった。

その頃はそば猪口もけっこう面白いものが出てきて、少ない小遣いを工面するのが大変だった。それでもある程度買えたのだから安かったということだ。今のそば猪口の値段には怒りすら感じる。てなことを言っているが、その値をつりあげた犯人の一味であるという反省も少しはある。

そして狩りの旅路は続いた。十二月の平和島の市に出かけて、白抜蛸唐草文のそば猪口に出会った。なじみの業者さんでいつも入り口から遠い所に店を構えているのだが、必ず二番目に行く

所だ。「あなたのためにこれを持ってきましたよ」といわんばかりの顔で迎えられたが、値段を聞いてがっくり怒りすら湧いてこなかった。とても無理だと諦めて市を回るも上の空で何も見えてこなかった。外に出てモノレールに乗って浜松町に着くと、私の足は真直ぐ銀行ATMに向っていた。

年が明けるとあの阪神淡路大震災、その業者さんの地方だったので心配していた。三月の市で再会すると、店は全壊したが命だけは助かったという。無事を喜びあったが、一つのそば猪口の命を救った巡り合わせについてもお互い感動した。わたしはそば猪口の文様の意味に拘っているが、一つ一つの器の思い出にも拘っている。それが蒐集と研究の原動力かもしれない。このそば猪口も「そば猪口美術館・岸間健食コレクション」で公開しています。

<http://sobachoko.jp>

(岸間 健食)

## 赤そばの里紀行

10月10日に信州の箕輪町にある「赤そば(高嶺ルビー)の里」に行きました。中央道伊那北ICを降りて広域農道を箕輪町方向に10分弱進むと、第一の目的地、赤そばが食べられる店「留美庵」が見えました。その奥には「赤そば畑」、花の終わ



留美庵横の赤そば畑

りかけ感は否めませんでした。一面の赤い花畑は見事でした。

早速店に入り、細めの十割「赤そば」(1100円)を頂きました。「おそばが赤い訳ではないんですね」という声が他の席からも上がっていましたが、店員さんの話しでは、通常のそばと比べるとやや赤味がかかっているそうです。もう10年以上「赤そば」に取組み、普通のそばより収量が少ないそば粉は一般には販売していないとのことでした。

<参考>留美庵 <http://www.tamatebako.ne.jp/rubian/>

次に「赤そば畑」の脇を歩いて5分程山側に入ったところにある「赤そばの里」に向かいました。小さな看板もありましたが、カーナビでは「西小学校」を目指すとわかりやすいです。仮設駐車場に車を置き森の中を歩くと、「古田の里」と看板の立った仮設の物産や手打ちそばの店があり、更に奥に進むと、視界が開けて「そば畑」に着きました。しかし残念ながら花は完全に終わってしまい枯れていました。地元有志「古田の里 赤そば会」の方

にお話を聞くと、9月20日過ぎ、シルバーウィークの頃が見頃で大変な人出だったそうです。ここでは昨年収穫の「赤そばのそば粉」(500gで1500円)や、「赤そば」を使った「甘酒」などが売っていました。ここでも「赤そば」(限定40食 900円)を頂きました。太めの田舎風でしたが、そばの香りをを感じる素朴なそばでした。(岡本美穂)

<参考> 古田の里 赤そば会HP <http://sky.geocities.jp/furutanosato/index.html> 東京からでしたら日帰りで十分楽しめるかと思しますので、機会がありましたらぜひおすすめ致します。



留美庵の赤そば



古田 赤そばの会仮設店 赤そば

## 温泉と蕎麦の旅

7年ほど前から友人と一緒に日帰りで「温泉と蕎麦の旅」に出かけている。特に山奥の温泉地には旨い蕎麦屋が多く存在している。奥深い秘境ほど幻の蕎麦や霧下蕎麦と言われるような旨い蕎麦が採れるのと、そば打ちに欠かせない良質の水があるからだと思う。温泉でゆったりと寛いだ後に蕎麦を食べ至福の時を過ごす・・・こんな贅沢は無い。

旅のポリシーは、なるべくお金をかけないで楽しむことである。従ってマイカー相乗りの日帰り旅行となり温泉に入り地元の蕎麦屋に立ち寄る。出発が朝早いので高速道路を使う必要も余りない。嬉しいことに5月から高速料金が一律千円になり行動範囲が広がった。

旅の企画は、日帰り可能な温泉地を決め、次に近辺の蕎麦屋をネットで探す。情報入手のコツは事前にネットで大まかに調べ、現地ではカーナビで詳細を入手することである。温泉地の蕎麦屋マップをつくり順番に制覇したり、日本地図に訪問地を記入してマイ地図を作成するのも楽しい。四万温泉と塩原温泉の蕎麦屋はほぼ制覇した。最近は少し足を伸ばして長野、福島、山形地区の蕎麦と温泉の旅を楽しんでいる。これまでの60数回に及ぶ「温泉と蕎麦の旅」の中からベスト3を紹介したい。



秘境の姥湯温泉

- ① 姥湯温泉と蕎麦屋「喜多屋本店」、蕎麦屋「玄」がナンバーワンである。姥湯温泉は米沢10湯にはいる秘境の温泉で、スイッチバックをしないと到着できない辺鄙な所にある。「喜多屋本店」は福島市内だが、女将の心のこもった対応で寛げる。朝から夜まで連続営業なのもいい。同じく市内にある「玄」、今は息子さんの世代になり自家製粉に奮闘されて旨い蕎麦を提供している。
- ② 万座温泉には湯巡り手形があり万座温泉ホテル、万座プリンスホテルと低料金で巡ることができる。特に万座温泉ホテルは『標高1800m 雲海に浮かぶ露天風呂』と唱われ、万座の一番高い位置にあり万座の町が見渡せる。万座は世界三大長寿地帯と酷似している由。三大長寿地帯は全て1600m以上の山岳高原 火山地帯にあり、この要因は高地火山のオゾン、ピュアな空気、陽光、そして気圧による。蕎麦屋は帰り道の川原湯温泉近くの「もみじ茶屋」がお勧め、田舎家をそのまま利用した店構えで落ち着く。
- ③ 福島県の本郷温泉には一枚岩で創られた露天風呂がありこれがいい。公共の湯のため数百円で入浴できる。秋の紅葉の時期には、落葉が旅情を醸し出す。あまり教えたくないが、最奥地にはヤマメを養殖している仙人のような住人がいる。このヤマメを食べに行くことも楽しみの一つである。蕎麦屋は「曲り屋」がお勧めである。

今後も月に一度は「温泉と蕎麦の旅」に出たい。このペースでいけば2年後には100回に到達できる。

(江戸ソバリエ倶楽部 事務局長 前島 敏正)

\* 「蕎麦春秋第10号」掲載の拙著「温泉と蕎麦どころの歩き方」に加筆修正した。

## 蕎麦道具のコラム

## 第2回目 蕎麦庖丁について ①

今回は、蕎麦包丁(二回連載)についての①のコラムを書かせて頂きます。

蕎麦庖丁①は、庖丁の大まかな材質と製法の説明。次回の蕎麦庖丁②は、庖丁の違いとまとめを解説したいと思います。

さて、第二回目の今回は、蕎麦庖丁①です。蕎麦庖丁で重要視されるのが、鋼の材質と製作者の職人さんの違いになります。まずは、庖丁の鋼の材質の違いについての説明を致します。

庖丁の鋼の大半は、島根県安来市の日立金属安来工場で、生産されています。JIS規格に比べて、更に不純物の少ない工場規格の鋼です。剃刀の刃で言えば、40%を超える世界シェアーを誇ります。蕎麦庖丁は、その中で、ステンレス製と鋼製の2種類があり、それぞれに1枚物鋼と付け鋼とに別れます。

『ステンレス製の1枚物鋼』は、鋼の中にクローム(Cr)を13~15%入れる事により、錆びにくいと言う特徴があります。ただし、切れ味は鋼よりも少し切れ味が悪くなります。蕎麦庖丁の金額は5千円以下からと比較的安く、手入れも簡単な事から、初心者の方にお勧めをしております。

『ステンレス製の付け鋼』ステンレス MV(ステンレスモリブデンヴァナジウム)は、サブゼロという製法で、ステンレスの錆びにくい特性を生かしつつ、1000度以上もの高温で焼きを入れた後、-70度前後で冷却を施すマルテンサイト化させたステンレス材です。錆びにくく、強靱な腰と鋭い切れ味を持ったステンレス鋼と言う特徴があります。蕎麦庖丁の金額は、1万円弱から2万円弱の価格帯で初心者から中級者までお勧めしております。

『鋼製の1枚物』は、鋼の中でも一番安い鉄製の庖丁です。鋼の1枚物で、地金を鍛接せずに一枚の鋼材で鍛造や成型した鋼です。ステンレス鋼に代表される庖丁と同じ成型方法で、プレス機で打ち抜いてグラインダーで削って、仕上げ刃付けをした庖丁の事です。ステンレスMV鋼よりも切れ味が良く、耐久性も高くなるのが特徴



鋼製の付け鋼の蕎麦庖丁  
(長さ360mm 重さ800g)

価格帯が一番高い蕎麦庖丁です。一本、一本を手作りで製作する為、切れ味と耐久性に優れていますので、蕎麦職人さんで一番使われている材質です。



ステンレス製の1枚物鋼の蕎麦庖丁  
(長さ300mm 重さ680g)

価格帯が一番安い蕎麦庖丁です。切れ味と耐久性は、鋼製に比べて劣りますが、錆びにくい特徴があります。

ですが、ステンレスに比べると錆びが出やすくなる欠点もあります。蕎麦庖丁の金額は、1万円前後の価格帯で初心者から中級者までお勧めしております。

『鋼製の付け鋼』は、大まかに、黄紙・白紙・青紙・銀紙に分かれます。鋼をなぜ紙に置き換えて呼ぶかと言いますと、出来あがった鋼は区別がつかなくなる為、職人さんが色紙を付けたのが由来です。黄紙に比べ白紙は、不純物のP(リン)やS(イオウ)の成分が減ります。更に青紙になるとCr(クローム)やW(タ

ングステン)の成分が入りますので、後者になる程、耐久性と切れ味は増していきます。銀紙は切れ味を保ちつつ、更に錆びにくい性質も持つ鋼です。付け鋼は、蕎麦職人で一番使われている程、切れ味と耐久性がすぐれているのが特徴です。

この付け鋼は、蕎麦庖丁を制作する職人によっても、切れ味と耐久性、庖丁のバランス、見た目すら変わってくるのも特徴の1つです。特に、鍛造で一本、一本を手作りで製作する付け鋼の蕎麦庖丁は、同じ紙質を使っている、職人によって金額が数万円違ってくるのはこの為です。鋼製の付け鋼と職人については、次回のコラムで、もう少し説明致します。

次回の第三回目は、蕎麦包丁のコラム②となります。(竹村佳昭)

## 血糖値と蕎麦 (その4)

江戸ソバリエの有志の方々と、韃靼そばを食して血糖値を測定したことについて少し詳しくお知らせします。食べ物のG I (グライセミック インデックス) をどのように求めるのかをご理解頂けると幸いです。韃靼そばのG Iを知るには、これを食べてみて、食べ始めたあとの血糖値の動きを2時間後まで追いかける必要があります。

まず、食べ物のほうの韃靼そばについては、茹で上がったそばをどの位の量を摂れば糖質量(炭水化物量)として50gなのかを知らなければなりません。それには元のそば粉100gには糖質がどの位含まれるのかを調べなければなりません。それを10割で打ったのか二八で打ったのかによっても、打って茹で上がって仕上がったそば何グラムを食べれば糖質量50g相当量になるのかが異なってきます。これを食べる段階で砂糖や味醂が入ったそば汁を使って食べれば、摂取する糖質量が変わってしまいます。食べ始めてからは、15分目ごとに血液中のブドウ糖の濃度を120分目まで測る必要があります。最近は簡易的に指先を細い針で刺す器具を使って、一滴の血液を採り血糖測定器で測ります。20秒で血液中のブドウ糖の値が表示されます。測定自体は簡単ですが、終わるまでの2時間は、出来るだけ静かに椅子に座った姿勢を保って頂く必要があります。



イラスト：川俣さん

何故ならば、食べたそばは口から食道を通って胃に入り、出てくる胃液と混じて胃の運動によって徐々に胃の出口(幽門部)から十二指腸へと移行します。そうしますと、膵臓からの消化酵素や胆嚢からの胆汁が十二指腸へと消化を助けるために分泌されてきます。十二指腸、空腸、回腸と続く長い小腸の間で、そばは消化されて短い単純な糖になって小腸粘膜から吸収されて、肝臓へと運ばれます。肝臓を通過する間に代謝されて血液にのって心臓に運ばれ、そこから全身の血液へと移行します。ここで血糖値として指先の血液で測定されるのです。この過程においてはいろいろな条件が血糖の値を左右するのに関わっています。食べる時にはそば汁を使わずに、食べた後は歩き回ったり、他のものを飲み食いしたりは出来ないのです。人によって違う唾液の出方、胃の運動の具合、胃液の分泌とその胃酸の具合、膵臓からの消化酵素の分泌具合、腸から吸収の具合、そして肝臓での代謝の働きなどが総合的に関与して、その方の血糖値の上昇・低下の程度に関係してきます。G Iの数値はそう簡単には扱えないのです。

(江戸ソバリエ4期生、医師、田中照二)

## 江戸ソバリエ 蕎麦川柳

## 《特選》

新蕎麦も 腕の評価は 去年並み  
台風にも 気力もへこむ 蕎麦畑

栃木は一坊  
愚蕎楽

## 《入選》

水回し 泥んこ遊びの 孫が真似  
啜り方 上手いね SOBAも 国際化  
角出しで またも負け越し ソバ修行  
よし！今だ ザルに流れし 本節の汁  
会議中 心は既に 昼の蕎麦  
この不況 ソバ「切り」と聞き ドキッとす  
幼な子の 顔すっぽり埋めて 月見そば  
息子の前 粋よそおっていて つゆこぼす  
蕎麦屋から 古本、サテン これぞ休日  
イギリスで 蕎麦の夢見た はよ帰ろ  
菊ねりも 崩れてかなし 捏ね芋  
友愛を つなぎに入れて 生粉を打つ  
新蕎麦の 香りに酔うて 長手打ち  
できばえは 天候しだいと 逃げを打ち  
きのご狩り 成果はゼロで 蕎麦せいろ  
つながらず のし棒かえて 気をつなぐ  
新蕎麦の 香りに打つ手 事足らず  
新蕎麦や 抱えた在庫 どこへやら  
隣の客に つられて頼んだ 天せいろ

晴れ女  
晴れ女  
チャエママ  
チャエママ  
酔待草  
酔待草  
お粗婆  
お粗婆  
好き田姉 \*サテン（喫茶店）死語？  
好き田姉  
メンクラ  
メンクラ  
二枚葉  
二枚葉  
二枚葉  
栃木は一坊  
愚蕎楽  
もっくん  
見栄っ張り



イラスト：川俣さん

「蕎麦焼酎に酔うては枕す窈窕美人の膝、醒めては握る天下の権！」果たせぬソバリエの夢を  
連句とせしものなり～

そばにいろ そばにいろよと そばを打ち そばにいろ そばにいろよと そばをきり  
そばにいろ そばにいろよと ふたりそば そばにいろ そばにいろよと そば湯わり  
そばにいろ そばにいろよと そば枕 きよし

## 【選者から】

特選一句～同感です。毎年旨い新蕎麦を味わいながらしみじみ思うのは、またひとつ馬齢を重ねたることと依然上達しない腕前。新旧の対比が冴えています。特選二句～同情します。楽しみにしていた収穫が直前の台風で一変、「へこむ」の一語が落胆の深さをよく表しています。

さて蕎麦川柳の掲載も今回で5回目を迎えました。投稿して下さった皆様のお陰で、120首を越える川柳を誌面に発表することができました。目下の悩みは投稿者が増えないことです。始めてみると、観察眼が養われ、脳を刺激しボケ防止にもなり（？）お勧めです。そこで今回はこのコーナーで《特選》を得た優秀な作品を特集して、江戸ソバリエならではの蕎麦川柳の神髄をじっくりと鑑賞していただく予定です。今まで頑張って作首した方も、これから川柳でも・・・という方も、改めて「川柳って何？」と考え、よりよい川柳作りの研鑽機会にさせていただき活発な投稿につなげたいと願っています。ご期待ください！！ (広報担当 K.Y.O.)



## 蕎麦屋さん廻り ⑩

## 越前おろしそば 森六



創業明治4年(1860年)の老舗の店構え

永平寺参りのついでに越前おろしそばの老舗「森六」に立ち寄った。北陸本線武生駅で下車。そこからタクシーを15分程飛ばして店に着く。普通の民家の店舗に入ると、土間と座敷にそれぞれ大きな丸テーブルがひとつあるだけの質素な雰囲気であった。

早速名物のおろしそばを注文。やがて黒々とした太打ちそばに大根おろしと鰹節が載った小皿が運ばれてきた。蕎麦湯が入った猪口も一緒だ。硬い挽きぐるみの田舎そばに大根おろしと生醤油の汁の風味が口いっぱいに広がり実に旨い。大根おろしの辛味をイメージしていたが、汁の甘さが意外だった。無心に手繰って、もう

一杯お代わりした。蕎麦湯にも少し大根おろしが入り、甘くさっぱりした後味だ。

この店の秘伝は大根にある。自家農園で栽培した四種類の大根をブレンドしている。辛味の強い「ねずみ大根」と「信州地大根」はおろした汁のみ使う。おろした身が旨い「練馬大根」は汁を捨てて身だけを使う。甘味、辛味が適度な「青首大根」は主に汁を使うが、身も三分の一ほど使う。この搾り汁に地元産甘口の生醤油を直接ブレンドして汁ができあがる。火も通さない大根と生醤油だけのシンプルだが味わい深い汁である。

越前ソバはやや小粒の在来種であるが、この地域にそば切りが広まったのは、江戸時代初期に本多富正侯が府中城主(武生市)として京都伏見より赴任した折にそば職人を連れてきたことによる。大名そばが発祥である。

店のある越前市や武生市は福井市の西方向にあり、戦国時代には朝倉家が一乗谷に城を築き越前国の中心として古くから繁栄していた地域である。越前焼きや越前和紙、うるしなどの伝統工芸品でも有名だ。森六のある町は越前和紙の産地である。戦後間もなく福井を訪れた昭和天皇に献上し越前おろしそばの名前を一躍全国的に有名にした老舗「うるしや」の店舗は古い漆問屋であった。残念ながら最近閉店してしまい、今では森六のおろしそばが越前一という評判も肯ける。駅から往復約四千円のタクシー代をかけた一杯六百円也の至福のそばであった。蕎麦も大根も旨い寒い季節の再訪を今後の課題としたい。

☆森六 : 〒915-0242 福井県越前市粟田部町 26-20 電話 : 0778-42-0216

☆参考資料 : サライ 2004年17号「日本の名蕎麦」(小学館)



おろしそばと蕎麦湯と一緒に運ばれてくる

(2009年7月4日訪問・横田元育)

## 江戸ソバリエのお蕎麦屋さんインタビュー①

## 竹もと」の竹本八郎さん

今号より、新企画【江戸ソバリエのお蕎麦屋さんインタビュー】がスタート。第一回目は、定年を機にプロとなった竹本八郎さん（64歳・江戸ソバリエ3期）に、何故、お蕎麦屋さんを志したのか、その経緯や夢と現実、更なる希望をお聞きしました。

## ■お蕎麦屋さんを志した理由、いきさつは何ですか？

定年後の「第二の人生に挑戦をしたい」これに尽きます。今まで趣味として蕎麦打ちをやっており、それで満足でしたが、自分の打った蕎麦が果たして通用するのか、試してみたかったのです。その思いを後押ししてくれたのは、友人や「無の会」の仲間達。プロとしてやる事に不安もありました。店は一人では出来ませんから。その際「一緒に」と賛同してくれた妻の存在は大きかったですね。アドバイスは勿論、つまみの「蕎麦餃子」は上海出身の妻ならではのアイデア。餃子の皮に蕎麦粉を使用した、言わば日中合作の一品。今や看板メニューになりました。

## ■苦勞されたこと、現在の悩みなどありますか？

素人が店を始めるわけですから、初めて経験する事もあり、趣味でやっていた頃とは違う苦勞もありました。例えば、開店当初は、蕎麦の茹で時間は一定に決めていたのですが、「丁度いい」「固い」など、お客様の好みもさまざま。そこで平均をとることにしました。しかし、麺の太さがバラバラだと茹で時間が変わってくる。それには、麺の太さを均一にしなければなりません。今では、麺の太さを均一にして打つことを基本としています。麺の太さを見て、時間を読めるようになりました。打ち方にしても、プロとなつては、基本を守りながらも、独自のやりかたでやっています。

現在の悩みどころは、集客です。どうしても人の波はある。二人でやっているの、忙しい時は目が回るほど。出来れば平均的に来て下さればと思いますが、こればかりは難しい。また、店



としては利益を出さなくてはなりませんし、四苦八苦です。「飲めるお蕎麦屋」にしたいと思っているので、お客様がいかにお酒を飲んで料理も頼んでくれるかということになります。それには、サービス心を持つこと。例えば、枝豆にしても決して茹で置きはしません。注文を受けてから作ることを心がけています。温かいものは温かいうち、冷たいものは冷たいうちにお出ししています。

## ■やりがいや喜び、今後の抱負などを聞かせて下さい

お客様からの「美味しい」の一言が何よりの励みです。こちら、蕎麦をお出しした時、お客様がどんな食べ方をするのか、気になって見ております。蕎麦通の方は、食べ方でわかります。まず、汁をつけず蕎麦だけを食、次に汁だけを味わう。そして汁につけ蕎麦を食べる…。そういう方が、一々頷きながら「旨い」と言ってくれた時は、さすがに嬉しいですね。麺の太さを均一



にし、丁度良い固さにして出すというこちらの苦労も報われる思いです。体力が続く限り70歳まではやりたいです。継続するには、お客様に飽きられないようにしなければ。料理にしても、同じものでは飽きられる。オリジナリティや季節感を出すことが大事。妻と試行錯誤をしながら研究を重ねています。蕎麦は奥が深いですね。毎日打っていても、温度湿度によって出来栄えが微妙に違って来る。毎日が勉強です。今日よりは明日との思いで蕎麦と向き合っています。

【竹もと】 世田谷区船橋 1-1-12 電 03-3420-8999 17:30~23:00。火曜定休

(大石 ゆかり)

## そば粉を使った料理コーナー ⑩

### そばシフォンケーキ

たっぷりの熱い焙じ茶と共に、フォークは使わず手でちぎりながらお召し上がり下さい。甘さ控え目なので、つついとお代わりを。

#### 材料(直径17cm シフォン型1台分)

(卵黄生地)

卵黄	3個分
三温糖	30g
蕎麦粉	70g
サラダ油	大さじ2
(メレンゲ)	
卵白	4個分
三温糖	40g



#### 作り方

1. ボールに卵黄と三温糖を入れ泡だて器で持ったりするまで混ぜ、そこにサラダ油を加え更に混ぜる。
  2. 1. のボールに蕎麦粉を振るいながら入れ、ダマが出来ないように、よく混ぜる。
  3. よく乾いた別のボールに卵白を入れ、全体がふんわりするまで泡立て器で泡立てる。
  4. そこに三温糖を3回に分けて加え泡立て、ぴんと角が立つ手前の柔らかなメレンゲを作る。
  5. 2. の卵黄生地にメレンゲを2~3回に分けて、ゴムベラで馴染ませるよう混ぜて加え、最後にさっくり底からすくうようにしてムラがなくなるまで混ぜる。
  6. 型に流して170度のオーブンで35分焼く。
  7. 焼きあがったら型ごと逆さにして冷ます。
  8. 完全に冷ましてから、ナイフを使って型から外す。
- ☆ 焼き上がったらずぐ逆さに！のんびりしていると生地が陥没してしまいます。  
☆ 今回は20cmの型で焼きましたが、17cmの型だと、もっと高さが出ます。

(天野 佳子)

## 江戸ソバリエ認定委員会便り

[I] 私たち江戸ソバリエは、蕎麦の食べ方、打ち方を学んだうえで、これまで蕎麦喰地蔵(九品院)、神田神社(神田祭)、国王神社(岩井将門まつり)への江戸蕎麦奉納を成し、そして三遊亭円窓師匠の蕎麦落語(「蕎麦稲荷」「蕎麦喰地蔵」「蕎麦閻魔」)、川嶋信子さんの琵琶曲(「蕎麦の花」)の創作に協力してまいりました。さらにこの度は、舞台公演に企画協力することになりました。内容につきましては、観てのお楽しみといったところですが、とにかく泣かせます! われわれにとって一番大切な「食は人情の源泉である」ということを痛感いたします。ぜひご覧いただくよう宜しくお願い申し上げます。



イラスト：川俣さん

### 題名：「蕎麦切り～人情のぬくもり～」

脚本・演出：米山 穂積 (米山企画・神田明神将門太鼓 代表)

企画協力：ほし ひかる (江戸ソバリエ認定委員会)

開演日：平成22年1月20～23日

会場：内幸町ホール (千代田区内幸町1-5-1)

入場料：3,500円

お問い合わせ：米山企画 03-3295-5890

[II] さる平成19年に開催されました「第40回サンフランシスコさくら祭り」において、蕎麦打ちボランティア16名(江戸ソバリエ認定委員会、江戸流手打ち蕎麦鶴の会)が参加し、現地の方々に大好評をいただきました。

この度、第43回サンフランシスコさくら祭り実行委員会より、再び参加依頼がまいりましたので、江戸ソバリエ認定委員会で検討しました結果、下記要領にて皆様方のご参加を募ることになりましたので、ご案内申し上げます。

なお、来年は咸臨丸遣米150周年にあたりますので、サンフランシスコ市においても併せて記念行事を開催予定とのことです。

何卒ふるってご参加くださいますようお願いいたします。

### サンフランシスコ蕎麦打ちボランティアチーム名：「平成咸臨丸」

旅行期間：平成22年4月14日～19日

蕎麦打ち：

① 日本国総領事館公邸にて

② 第43回サンフランシスコさくら祭り歓迎レセプションにて

旅費：約15万円(食事代は含まず)

応募締切：平成21年11月末日

参加者説明会：平成21年1月

参加資格：江戸ソバリエ認定者と江戸流手打ち蕎麦鶴の会員に限ります。

お申し込み先：江戸ソバリエ☆ほし [hoshi@edosobalier.jp](mailto:hoshi@edosobalier.jp)

[III] 江戸ソバリエの皆様におかれましては、「江戸ソバリエ宣言」にのっとり、様々なボランティア活動や趣味活動を楽しんでおられることと存じます。また、最近では様々な対外活動を

される場合も出てまいり、江戸ソバリエ認定者以外の一般の方々とお付き合いもふえてきてい  
ると思われま。つきましては、当委員会としては下記の「江戸ソバリエ・対外活動留意点」を守  
られた上でイベントを大いに満喫していただきたいと思ひます。よろしくご理解いただきますよ  
うお願い申し上げます。

#### 江戸ソバリエ・対外活動の留意点

- ① 衛生管理は万全か？ 食品衛生責任者講座の受講、衛生チェックの実施など
  - ② 外傷、事故への備えはしているか？ 保険加入の検討など
  - ③ 蕎麦アレルギー事故対策はできているか？ 開催場所付近の病・医院存在の確認など
- なお、この件は蕎麦打ち会だけにかぎらず、食べ歩き会などにおいても留意していただ  
くようお願い申し上げます。

(委員長 三上卓治)

## 江戸ソバリエ倶楽部事務局からの連絡事項

事務局長 前島敏正

### ■ 江戸ソバリエ倶楽部忘年会及び講演会開催のご案内

既に往復ハガキにて詳細ご案内しましたが、毎年恒例の忘年会と講演会を開催する予定です。万  
障お繰り合わせのうえご参加いただきますようお願いいたします。

【開催日時】 平成21年12月13日(日) 14:30~17:00頃まで(開演15:00)

【場 所】 店名：ラタウンクライヤー日比谷 《TEL&FAX》 03-3519-6690

住所：〒105-0003 東京都港区西新橋1-2-9

日比谷セントラルビル B1 地図 <http://www.towncryer.jp/TChibiya.html>

#### 【講演内容】

つくば市(独)「食品総合研究所」堀金彰氏による「十割そばを簡単に(実演)」講演会を開催し  
ます。講演後に講師を囲んだ懇親会を開催します。

【申込方法】 参加希望の場合は、11月30日(月)までに返信用ハガキでご連絡ください。

(連絡先) 前島敏正：携帯090-6176-8082 E-Mail sobalier@gmail.com

### ■ 江戸ソバリエサロンのご案内

来年(2010年1-12月)のサロンの計画案をお知らせします。

1. 従来通り奇数月(1.3.5.7.9.11)の第四木曜日に「蕎麦に  
関連した勉強会」を開催します
2. 来年から偶数月(2.4.6.8.10.12)の第四木曜日に「各種の  
テーマ」を計画中です。  
(某酒類メーカーによるワイン、麦酒、焼酎等の勉強会等)
3. 過去の開催実績は下記の江戸ソバリエ倶楽部ホームページ  
を参照してください。

<http://blogs.yahoo.co.jp/fwgi3451>

(江戸ソバリエ倶楽部と検索してください)



イラスト：川俣さん

**会員投稿のお願い!****皆様からの投稿をお待ちしています!**

江戸ソバリエ倶楽部広報委員会では、「会員の、会員による、会員のための通信誌」をモットーに、会員の原稿・作品のみを掲載した編集を行っています。

次回来年3月に発行予定の通信12号の原稿、作品を、以下のとおり募集します。楽しい通信誌とするために、皆様の気軽な投稿をお願いします。

**《会員投稿コーナー》**

- 課題： 蕎麦にかかわることなら課題は自由です・蒔蓄・感想・エッセー・俳句・川柳・絵手紙・イラスト・自己紹介などテーマは何でも結構です。  
そば打ち会、食べ歩きグループなど、同好会の活動状況なども含めます。
- 原稿： 原稿用紙2枚(800字)以内。絵/イラストなどA4サイズ以下(編集時画像縮小あり)。  
原稿は全て記名とします。ただしペンネーム/雅号など可。  
別途連絡先(電話、FAX、メールアドレス等)を記入願います。  
電子メールで送信の場合には、ワードファイルで作成し、添付してください。
- 締切り： 平成22年2月15日までに下記宛先に送付してください。

**《蕎麦川柳コーナー》**

今回の蕎麦川柳コーナーは一区切りと致しまして、これまで<特選>を得た優秀な作品と、選に漏れたが捨て難い句などを特集して、江戸ソバリエならではの蕎麦川柳の神髄を鑑賞していただく予定です。

従いまして、次回12号の作品募集はお休みします。なお、13号(来年7月予定)より、次の小節(5回区切り)として、新たな企画でリフレッシュした楽しい川柳コーナーにする予定です。今まで頑張って作首した方も、これから川柳でも・・・という方も、是非ご期待ください。

**送付宛先(郵送・FAX・電子メール)**

事務局：〒100-1245 東京都中央郵便局私書箱1245号

広報担当：横田元育 FAX 03-3392-4799 E-mail [mo.yokota@nifty.com](mailto:mo.yokota@nifty.com)

加藤正和 FAX 03-3643-4732 E-mail [hs3m-ktu@asahi-net.or.jp](mailto:hs3m-ktu@asahi-net.or.jp)

**編集後記**

今年の新そば前線は異常ありだ。国内産の4割を占める北海道が台風で大きな被害を受けた。流通量が圧倒的に多い北海道産は味もよく価格も安いので、ほとんどの蕎麦屋でメインとして使われている。たいてい北海道産を中心にして、他産地のものを混合して使っていることが多い。次いで流通量が多いのは、会津、福井、茨城産だが、北海道に比べれば十分の一以下と少ない。北海道の新そばは、9月から順調に入荷し値段も昨年と大差なかったが、10月上旬の台風禍で一変したようだ。蕎麦粉の値上がりで蕎麦の値段が上がらなければよいのだがと、心配である。(川俣 静)