

江戸ソバリエ倶楽部通信

第12号 2010年3月18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8回 戸隠	p. 1
粋な江戸蕎麦の食べ方・生出演奮戦記	p.2
「江戸ソバリエ」を一言で?	p. 3
無計画な旅でふらり蕎麦を	p. 4
木鉢作りに参加して	p. 5
北陸路そば紀行	p. 6
蕎麦のなせる業	p. 7
江戸ソバリエになって	p. 7
蕎麦道具のコラム第3回蕎麦包丁について②	p. 8
血糖値と蕎麦(その5)	p. 10
蕎麦屋さん廻り⑩「成城 永山」	p. 11
そば粉を使った料理コーナー⑩蕎麦粉の小倉焼き	p. 12
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
原稿募集とお詫び	p. 14
編集後記	p. 14



川俣 静 作

☆本誌の全挿絵は川俣さんが描かれたものです。

蕎麦古寺巡礼 第8回

戸 隠

収穫された新蕎麦を神社に奉納する献納祭も終わり冬支度に入った戸隠を訪ねてみた。

標高千メートルの山紫水明なこの地は古くから霧下蕎麦の名産地であり、観光の中心となる戸隠



鏡池と戸隠山

神社は、明治時代の廃仏毀釈以前は神仏習合の頭高寺(けんこうじ)という平安時代に開山した寺院であった。開山当初の戸隠は山岳信仰の地で後に比叡山延暦寺の末寺となる。寺と蕎麦との関係は、五穀断ちの修験者が食糧としての蕎麦をもたらし、そば切り技術は江戸時代に入り本山となった上野・寛永寺から伝播したようだ。

寺方蕎麦としての歴史は古く、江戸時代中期に戸隠大権現奥院(奥社)の祭礼でそば切りを奉納し、信者らに振舞っていた記録も残っている。当時の献立を見ると、餅や茸、銀杏が入った御吸物、昆布巻や湯豆腐、蒟蒻、野菜、栗等の皿や鉢、神酒やそば切りといった御馳走が並んでいる。そば切り用だろうか、生姜や胡桃、

柚子、浅草海苔の皿やだいこんおろし、猪口の記載もある。束ねて二つ折りにしたそばを、五つ、六つザルに盛る「ぼっち盛り」と言われる戸隠特有の盛りつけは、祭礼の供物としての作法と言

われている。江戸時代には農業・水の神様として信仰も大衆化し、諸国からの参拝客を泊める宿坊でもそば切りを振舞うようになり戸隠蕎麦の名声が広まった。

門前の蕎麦屋で腹を満たし、中社から奥社まで歩いてみた。秋晴れの中、山並みが美しく、浅間山もくっきりと見える。奥社は2キロ程の真っ直ぐな杉並木の参道を登ることになるが、古の山神信仰、神話を偲ばせる雰囲気漂っている。日射で光る岩盤で覆われた鋸のような戸隠山が次第に大きくなり、眼前に迫るところに奥社がある。社は小さいが、直ぐ背後に大きな山神が鎮座しているようで正に神々しい。



奥社と戸隠山

そもそも戸隠の名前は古事記の天の岩戸伝説に因る。天の岩戸に隠れた天照大神を誘い出そうと神々がその前で宴会を開き、天照大神が岩戸を少し開けた時に、岩戸を投げ飛ばし、それが信濃のこの地に落ちたことから、戸隠とついたようだ。天の岩戸のある高千穂（宮崎県）も古くから蕎麦の産地、蕎麦好きな神の仕業で岩戸と一緒に蕎麦の実も戸隠まで飛ばしたのだろうか、奇縁である。（平成21年11月15日参拝、横田元育） *戸隠神社 長野県長野市戸隠 3506

会員投稿コーナー

粋な江戸蕎麦の食べ方・生出演奮戦記



ゆったりとテレビを見ているのと番組出演を体験するのは大違いである。蕎麦の食べ方作法を江戸ソバリエとして探るほしさん企画のビデオ製作に、NHKが興味を持ったのが経緯との事で、事前のロケ収録も行われ、遊蕎庵でのビデオ製作時にも取材があった。

さて、年末の28日、「こんにちはいつと6けん」という生番組出演である。報道センターと同じフロア内にある特殊なニューススタジオに、早朝から蕎麦打ち道具一切を運び込まなければならない。運び込みには、臨場感が漂う狭い報道デスクの間や床にコードが走っている経路もあり、控え室からはかなり離れていて、案内なしでは歩けない。まさに迷路である。着替えをしてあらためてスタジオに入り、出演者打ち合わせで「立つ位置」を決めてカメラリハーサルを繰り返す。多数の女性スタッフはそれぞれの役割分担で忙しく立ち回る。蕎麦打ちは筋さんの「水回し」と小池さんの「延し」、ゲストに蕎麦を出すのが伊嶋さんと私の担当。茹でて箸に盛る場所は隅っこの一角で、電磁コンロ、大きなヤカン、バケツはカメラには入らない。

11時から本番。ほしさんの絶妙な会話と見事な動きの蕎麦打ち風景が始まったが、前半部が延びて遅れが生じていた。蕎麦クイズは一問に減りサンフランシスコ訪問の話も飛んだ。茹でのタイミングも一苦勞であった。慌しさの内にあっという間に終了したが、後で録画を見たら出番は秒単位であった。しかしながら、粋な江戸ソバリエの活躍振りは伝わったのではないかと思います。ところで番組で使われた蕎麦の行方は？

控え室で仕上げてスタッフに献上。当日の忘年会の賞品にすると大喜びだった。

(石綿 賢)

「江戸ソバリエ」を一言で？

江戸ソバリエを知らない人に一言でどのように自己紹介していますか？このスッキリと一言でいい表わし難いテーマについて、自己紹介を受ける立場から考えてみました。

■コミュニケーションの目的とは、①「知る」→②「分かる」→③「そそる」ことです。つまり、①まず自分を知ってもらい、②次に江戸ソバリエを理解してもらい、③そして最終目的の江戸ソバリエの自分に関心を寄せてもらうことです。①の自分を知ってもらいたいかどうかは、個人の考えによるので本論から除きますが、自己紹介であれば②→③江戸ソバリエとしての自分に関心を寄せてもらえるように表現したいものです。

■表現の構造は以下の二つからできています。

<A>「何を言うか = WHAT TO SAY」「どう言うか = HOW TO SAY」

そこで、自分に関心を寄せてもらうため、<A>何を(どんな情報)を、

どのように表わしたらいいかを探ってみます。多くの自己紹介は「ソバリエってのは、蕎麦の講座を受けて、蕎麦屋に何軒も行き、食べて感想ノートを提出、蕎麦も一回打ち、最後にレポートを出して、認定をもらうんだ。イヤ～大変だったよ・・・」と長々とオチの見つからない苦しい説明をするパターンです。問題は<A>「何を」を、「どう言うか」という整理がなされないまま、ソバリエになった過程を説明していることです。相手から「だから何なの!？」と言われそうです。これは「私は運転免許を持っています」という自己紹介と似ています。これでは相手は価値を想像できません。例えば「一緒にドライブに行きましょう、免許を持っていますから」と言われると少なからず価値を感じます。こう考えると「私は江戸ソバリエの資格を持っています」という自己紹介は、価値を想像しにくく「だから○○○しましょう」の○○○の部分価値ある言い方にする必要があります。

■江戸ソバリエならではの2つの特徴を相手にとっての価値に翻訳しましょう。

<特徴1>江戸蕎麦の原論から、歴史、文化、蕎麦、栄養、製粉、薬味、汁、醤油、器、日本酒、甘味、蕎麦打ち他について、体系的に学んだ。また、蕎麦店を、好み、良否、比較等の、個人の嗜好の観点から批評するのではなく、「味覚、触覚、聴覚、視覚、臭覚、心で味わう力と、それを表現する力」を養う目的で、多数の蕎麦店を訪問し、舌学ノートにまとめた。つまり、蕎麦に関する広い見識と、偏りのない捉え方ができる。

<価値1>だから、「蕎麦が好きな人なら、あらゆる嗜好の人と楽しみを共有できます」

<特徴2>1150人の認定者同志が繋がり成長していく仕組みがある。江戸ソバリエ倶楽部を中心に、蕎麦打ち、食べ歩き、ボランティア、旅行、栽培、一般教養、酒、落語、俳句他をテーマに、認定後活発に知識の共有や交換、また蕎麦打ち技術の研鑽を続けている。つまり、蕎麦の多彩な魅力を見つけ深めていく、発展型のOBネットワークがある。

<価値2>だから、「いつまでも、多彩で深い蕎麦の楽しみを共有できます」

■江戸ソバリエならではの<2つの価値>を要約しましょう。

江戸ソバリエなら、蕎麦が好きなあらゆる嗜好の人と、いつまでも、多彩で深い蕎麦の楽しみを共有できます。なぜなら、蕎麦に関する広い見識と、偏りのない捉え方や伝え方を持ち、絶えず蕎麦の魅力を見つけ、深めていく、発展型のOBネットワークもあるからです。

■さあ江戸ソバリエを相手の価値に合わせて自己紹介してみましょう。

「蕎麦の楽しさを共有しましょう、私は蕎麦の多彩な魅力への案内人 江戸ソバリエです」

(石田大三)



無計画な旅でふらり蕎麦を

(妙高高原駅・長野駅編)



お腹がいっぱいになるもりそば(かとう)

雪道を駆けてバスに飛び乗った。手袋の中には、土産屋の主人から受け取ったメモ。スキーを楽しむ一行と別れ、単身で赤倉温泉街をぶらぶらしている最中に土産屋の主人と蕎麦の話になり、駅へ向かうようにとバス停を指し示してくれた。

蕎麦を楽しむのであれば、徹底的に情報収集して、効率的に店を回る方法を考えるが、今回は突然仲間に1泊2日のスキー旅行に拉致されたため、何の準備もない。クリアすべきノルマも課していないので、かえって気楽だ。

雪道を20分。妙高高原駅前には、蕎麦屋が仲良く2軒。左側が地元の憩いの場だと聞いていたので、まずは「かとう」の簾をくぐる。蕎麦湯と蕎麦焼酎で蕎麦を待つ。つまみはザーサイ。冷えた手足が温まってきた頃、もりそばが、どんぶりで威勢よく登場。甘めの汁に太めの蕎麦。お腹がいっぱいになり、隣の店への梯子はあきらめ、宿へ戻る。

翌朝、朝風呂を楽しんだ後、スキー族と別れて長野駅へ。まずは大久保西の茶屋へ。民芸調居酒屋の店内は、イチロー選手やグッチ裕三氏等の色紙が所狭しと。店の説明によれば、蕎麦は戸隠の本店から毎日直送。夜のメニューにある馬刺しや串ものもお手頃。昼から夜まで通しで営業しているのもありがたい。

蕎麦焼酎で温まったところで、2軒目のオススメを聞くと、数十メートル先の「みよ田」がいいという。こちらは、間接照明にクラシック。神楽坂にある蕎麦屋を彷彿とさせる。蕎麦は太め。蕎麦汁は、今回の3軒の中では一番甘くない。期間限定のネズミ大根を少しおろしてもらおうと、酔いが覚める辛さ。食後のデザートは残念ながら胃の容量オーバーで断念。店内にあったZAGATを何気なく手に取ると、高得点。隣にある某製粉会社が経営しているそう。なるほど。

スキー族に随行して温泉だけ楽しむつもりだったのに、ソバリエの血が騒いで、いつの間にか単身で蕎麦屋をぶらぶら。たまにはこんな週末も悪くない。(大渡陽子)



せいろ(みよ田)

(*) 店舗紹介

かとう：新潟県妙高市大字田口322 Tel 0255-86-2168

きくや：上記「かとう」の隣の店、TEL 0255-86-2224 <http://www7.ocn.ne.jp/~kikuya3/>

大久保西の茶屋 駅前店：長野県長野市南千歳(1番街)ながの東急・東側 Tel 026-228-7377

<http://ookubonisinochaya.jp/tenpo.html>

そばきり みよ田：長野県長野市南千歳一丁目16番地2 長野第一ホテル1F Tel 026-227-9161

JR長野駅から徒歩3分 http://www.nikkoku.co.jp/miyota/miyota_top.htm

木鉢作りに参加して

昨年5月、私は川場村主催の木鉢作りの講習会に参加しました。講習会場は群馬県川場村「つくるべの家」という森林組合の工場でした。

自宅から車で高速を乗り継ぎ会場までは3時間以上かかりました。それと平日の講習なので、勤務先の仕事の調整に苦労しました。(5月から11月まで延べ8日間)

講習初日は、先ず役場の宮内氏よりこの木鉢作りの作業の概要の説明がありました。講師は須藤さんという人で、本業は蕎麦屋の店主です。初めの作業は木鉢の素材となる木材の切り出しです。先ず木鉢の厚みをとった方形の木材を切り出し、四方の角をチェンソーで落とし八角形にしてから丸くしていきます。周りが丸くなったら、今度は中をくりぬくために大きな電気鋸で切れ込みを入れ彫り易くします。実は此処までは木工の熟練者がやってくれます。勿論自分でやってもいいのですが、慣れていないと危険な作業です。此処までが準備作業です。

二日目からはひたすら彫り削りの作業です。のみ、グライン



完成した木鉢

ダー、やすり等を使って、とにかく忍の一字で根気よく、あせらず、彫り急がず丁寧にやるのが肝心です。木が乾燥していないので一気に削ると、割れてしまうため、二ヶ月後・四ヶ月後・六ヶ月後(7日目)にしてようやく出来上がりました。外も内もきれいな円形になり、表面がすべすべになったら完成です。あとはこれに漆やウレタン樹脂を塗るだけです。

私が木鉢作りに参加した動機は、足利の蕎麦打ち名人の根本先生の木鉢を見て自分もあんな木鉢が欲しいなと思っていたからです。最後にこの講習に参加して、手作りの木鉢が出来たことばかりでなく、同じ仲間の皆さんとも飲み友達になり、また村の人達との交流の輪が出来たことが何より嬉しいことでした。

(間中 泰彦)



木鉢を磨いている



川場村での蕎麦打ち



川場村の皆さんと懇親会

【追記】 戸田さんが川場村観光特使を委嘱されました。

【参加者】 木鉢作り7人の侍：戸田・天沼・平林・木下・興津・苜・間中

北陸路そば紀行

北陸地方でも福井は「越前おろしそば」が郷土食として広く普及し、大野や丸岡地区ではソバの栽培も盛んで品質の良い在来種として業界で人気があり、また素人そば打ち名人戦の定期的開催など「そば文化」のレベルは極めて高い。

一方、富山は五箇山に近い南砺市利賀村では全国に先駆けてそばによる村興しを試み、充実した「そば資料館」を運営するとともに通常の素人そば打ち段位認定大会のほか、全国で唯一「5段位」の認定大会が開催される場所としてそば打ち仲間の間では聖地とも称されている。このような蕎麦ゆかりの地を訪ねようと、千葉市在住の蕎麦仲間4名で2泊3日の北陸路そば紀行を実行した。



福井では「そば文化」の発展・啓蒙に大きく貢献されている中山重成先生をご自身が経営されている「越前そば道場」に訪ね、そのご高説を親しく拝聴させていただいた。その一端として「蕎麦打ちには品格が求められ、打ち方に無駄がなく合理的で、全体の姿に尊厳さがただよい、その人が打った蕎麦を食べてみたいと思われることが理想だ」という言葉が印象に残っている。また道場のなかを隅々まで案内していただき、その施設に贅を尽くされて立派なことや広間では「蕎麦道」と揮毫された扁額に胸を打たれた。

日頃蕎麦打ち研鑽会でも福井産そば粉でお世話になっている「橋詰製粉所」に橋詰傳三会長を訪ね、そば粉の話はもちろんのこと蕎麦蒞蓄のあれこれを聞かせていただいた。そんななかで「セイロー人前に要する玄そばは福井の在来種では4,000粒（常陸秋そばでは3,000粒）が必要であり、そのためにはソバ畑でタタミ一枚分を要する」と話されたことを貴重な蒞蓄として記憶に留めた。

「越前おろしそば」の食べ歩きでは「福井放送・そばびと製作チーム」編集の書籍「そばびと」を片手に「その字」、「笏谷そば」を訪問し、さらに翌朝8時30分には「つるきそば」に出向き、蕎麦と大根おろしの相性の良さや店それぞれに食べさせ方に工夫があることに感心させられた。ただ、定休日に当たったため明治4年創業の老舗「森六」を挑戦できなかったのは心残りだった。富山県利賀村は、平家の落人が隠れ住んだと思われる山深いところで、そば資料館「そばの郷」に立ち寄った。

館内には焼畑の造成、ソバ栽培、ソバの生育など植物学的見地からの情報、そば打ち技法、道具類など技術的見地からの資料、蕎麦の歴史の見地からの情報、韓国との蕎麦交流など国際的見地からの情報、素人そば打ち段位認定大会の足跡に関する情報、さらに蕎麦関連の書籍・雑誌などなどが信州大学名誉教授・氏原暉男先生の指導のもとに整備されており、時のたつのも忘れるほど興味深く堪能させられた。そば資料館の周囲には何軒かの蕎麦屋があるが、どこも似たり寄ったりの様子で「雪乃庄屋」に入った。そばによる村興しという割にはメニューに地方色のあるものなどの工夫がないのが残念だった。

2泊3日の旅とはいえ、内容的に盛り沢山であり、ソバ・そば・蕎麦の熱気を絶えず感じながらの楽しい紀行であった。（江戸ソバリエ倶楽部会長、脇坂英樹）

蕎麦のなせる業

いつ頃から蕎麦をよく食べるようになったのだろうか。

今は亡き父は、麺類が大好きでソーメンやどんぶりにお湯を注ぐだけのインスタントラーメンをよく食べていた。その影響か、私もすっかり麵党であり、ラーメンや饅頭をよく食べてきた。しかし子供の頃の記憶を辿っても、蕎麦となると年越し蕎麦を行事のひとつとして食べていただけで美味しいと感じて食べていた記憶が無い。蕎麦を美味しいと感じたのは、勤め始めてから益子、笠間、安曇野等の陶器の里を歩き回っていた頃に、その土地、土地で食した蕎麦で、歯応えのある田舎蕎麦だった。特に安曇野では、地元のおばちゃんが、手作りしてくれた蕎麦は、黒い平麺で太目のしっかりとした麺で食べ応えのある蕎麦だった。蕎麦が美味しいのは、田舎蕎麦という固定観念からか、普段はラーメンや饅頭をもっぱら食べてきた。その固定観念を覆したのが、江戸蕎麦との出会いだ。腰が強く、喉越しがよく、香り高い江戸蕎麦に出会ったときは、こんなに美味しい蕎麦があったのかと、正に感動だった。以来、美味しい蕎麦を求め、老舗や新鋭蕎麦店のこだわりのある蕎麦を食べ歩き、美味しい蕎麦との出会いについてうれしくなってしまう。それぞれの店の味へのこだわりや、蕎麦への想い入れに感心してしまう。



美味しい蕎麦との出会いを求めて色々な店を食べ歩いているうちに、自分でも蕎麦を打ってみようかと思ったのがきっかけで、絵に描いたようにすっかり蕎麦打ちにはまっている。当然ながらまだまだ修業不足ではあるが、打つ度に奥の深さを痛感するばかりで、益々どっぷり浸かってしまう。大袈裟かもしれないが、終わりなき挑戦である。

「蕎麦」がきっかけで、江戸ソバリエの存在を知り、それが縁で多くのすばらしい人たちと出会い、多くのことを学び、多くの感動を得、今までになかった充実した時間を過ごしている。江戸ソバリエ仲間との「縁」に感謝すると共に、「蕎麦」のなせる業に乾杯したい。

(並木謙之介)

江戸ソバリエになって

奥深い蕎麦の魅力にひかれて、蕎麦の世界にかきこまれてしまい、蕎麦が取り持つ人のご縁には、日々感謝致しております。



蕎麦好きという共通点だけで、こんなにも沢山のご縁があり、それはこれから先も未だお会いした事のない方のご縁がつながるのだと、胸を膨らませ、楽しみにしております。

江戸ソバリエに認定された事を通じて、地元栃木の下野ソバリエの仲間に入れていただき、一緒に蕎麦学会へ同行させていただいたり、皆で集まり蕎麦打ちをしたり、蕎麦前を持ち寄り日本酒をいただき乍ら蕎麦談義をしたりと、この上ない至福の時を過ごしたりと。

しかし、蕎麦談義をしていて一度は味わった事があるのではないかと思う価値観の違い。価値観の違いのまえに、口の違いがあると思うのです。

江戸ソバリエに認定される以前から、私の蕎麦好きは、友人、知人の間で広まり、蕎麦に話題が及ぶと必ずといっていい程「一番美味しい蕎麦屋さんは何処ですか？」と訪ねられる。江戸ソバリエ倶楽部通信の9号の投稿コーナーで竹村様が同様の質問に、直ぐ即答をされないとありま

したが、全く私も同感だと日々感じています。こんなにも、人の口に違いがあるものだと、蕎麦談義をしていて痛感します。そしてそれは、蕎麦を食べるといっただけの話に留まらず、畑、土、品種、汁、器、道具、歴史、打ち方、等々、話が尽きる事がない訳ですが、意見が違っていても、価値観が違っていても、蕎麦を語り合える方が、周りにいるというのは、とても幸せな事だと思います。

これからも、江戸ソバリエ倶楽部通信を通じ土地々々の蕎麦店の情報や、蕎麦に関する情報の交換ができる倶楽部であってほしいと願います。

最後に、蕎麦が取り持ったご縁が、一生続きます事を願います。

(柳瀬芹佳)

蕎麦道具のコラム

第3回目 蕎麦庖丁について ②

今回は、蕎麦包丁(二回連載)についての二回目、②のコラムを書かせて頂きます。鋼製の付け鋼の選び方と手入れ方法です。

前回は簡単に復習しますと、蕎麦庖丁は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るのが特徴です。その中で、蕎麦職人を始め、こだわりのある方がお使いなのが鋼製の付け鋼です。庖丁のお値段は高いですが、切れ味と耐久性が最も優れている事で、一番支持されている理由だと思います。

今回は、この鋼製の付け鋼について、もう少し掘り下げます。

この包丁は、一本、一本を手作りで製作している為、製作日数は掛りますが、包丁の長さ、重



さ、バランス、包丁の握り柄がご希望通りに製作可能です。その為、蕎麦職人さんの多くは、御自分の蕎麦の切り方のスタイルに合わせて、マイ包丁を購入されます。10人の方がいたら、

10本の違うタイプの庖丁を選ばれるのが普通です。

蕎麦打ちは、流派や師匠の打ち方で、包丁の使いやすい重さやバランスも変わります。下記に簡単な庖丁選びの基準を書きたいと思います。

鋼製の付け鋼の蕎麦庖丁

『NHK 蕎麦教室たかさごモデル』長さ 300mm 重さ 930g

ソバリエ講師のたかさごさんと製作した藤下新次氏作の庖丁、柄に近いほど厚みがあるのがわかります。切れ味と耐久性、バランスが素晴らしいです。

『庖丁の重さ』

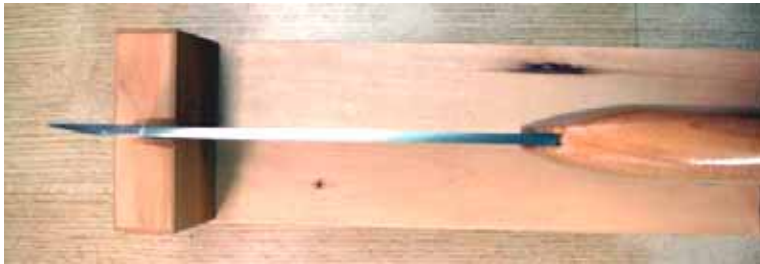
自分の切り方のスタイルが、包丁の重さで落として切っていくスタイルなのか、軽い重さの包丁でスライドさせながら押し切りしていくのかで、包丁の重さの選び方が変わります。重さで落としながら切るなら 950g 以上の包丁がお勧めです。スライドさせて押し切りさせるなら、900g 以下の庖丁がお勧めです。

『庖丁の長さ』

蕎麦打ちの量によって、長さが変わります。500g以下の蕎麦粉なら、270mm以下の包丁でも良いと思います。1kg以上の蕎麦粉でしたら、300mm以上の庖丁をお勧め致します。もっとも、蕎麦のたたみ方でも多少庖丁の長さは変わりますし、長い包丁で少ない量を切る事が出来ますが、短い包丁では限界があります。2kgの蕎麦粉でも最大で360mm位の包丁があれば問題ないと思います。

『庖丁のバランス』

鋼製の付け鋼は、手作りの為バランス的にも優れております。庖丁を上方向から見た際に鋼の厚



みが一定ではないのも特徴です。鋼製の一本鋼か付け鋼なのかの見分け方で一番わかりやすいのが、この厚みです。庖丁の先から持ち手の方向に向かうほど、厚みが厚くなるのがわかります。

鋼製の1枚物鋼の蕎麦庖丁

『磨き安来鋼』長さ300mm 重さ708g

ステンレスと同じ製法の為、先端から柄の部分でも同じ厚みなのがわかります。ステンレスよりは切れ味と耐久性があり値段も手頃です。

基本的には、包丁は多少前が重い方が使いやすいです。その方が、包丁が自然と前に出てくるからです。若干後ろを重くするなら、持ち手を前に近付けて持てるように切り込みが深く入っている庖丁をお勧め致します。

『庖丁の柄』

価格的に安いのは、ロープ巻きです。滑り難く、簡単に巻き直しが出来ますが、定期的に洗濯をしないと蕎麦粉がこびり付きます。木柄は、清潔で手に合わせて太さや大きさも可能です。白木のままでも、漆塗りや塗料塗りにも対応でき、バリエーションも豊かです。木柄によって金額が異なります。一番滑らない柄は、鮫皮巻きです。白い鮫皮や黒い鮫皮があります。鮫皮と言っても、実際にはエイの皮を使用しているのは余談です。

『庖丁職人』

鋼の材料が同じでも、庖丁職人によって金額は異なります。その分、切れ味や耐久性はお値段の高い職人さんの方が良くなるからです。一見、包丁の見た目が同じに見えても、腕のある職人さんの庖丁では数万円以上の金額の開きも出てきます。どこの職人さんがお勧めなのかは、ご予算と使用方法で、お店の方と納得いくまで相談するのをお勧め致します。

蕎麦庖丁のお手入れは、使用後に蕎麦のカスを濡れたタオルで拭き取って下さい。その後に、乾いたタオルで乾拭きをします。収納する場合は、新聞紙に包むと新聞紙の油が、錆を防いでくれます。蕎麦包丁は片刃が基本ですので、斜めの方向を2回程研いだ後に、逆側を2回程研ぐ感じですか。使用する砥石は、天然の砥石のみが良いですが、直角が出しやすいダイヤモンドやセラミック砥石と併用するのもお勧めです。

(竹むら漆器店 竹村佳昭)

☆ 次回の第四回目は、麺棒のコラム①となります。

血糖値と蕎麦 (その5)

江戸ソバリエ関係の皆さんにご協力頂いて、実際に測定した成績を具体的にご紹介しましょう。

ご参加頂いたのは、男性、女性7人の方々です。お見かけするところ、年齢は60, 70歳台ですが、皆さんお元気そうでした。年齢はもちろん、お持ちのご病気なども一切お聞きしておりません。医学の分野ではこのような研究の場合には、一定の年齢層で健常な方に数多くご参加して頂き、その成績を統計的に処理して示すのが一般的で信頼される傾向があります。しかし、私は食後の血糖値を心配して頂く必要のある方は、糖尿病を中心とする病気をお持ちの方が中心ですし、それぞれがご自分で何かを食べてみて、どの位血糖値が上昇するのかを体験してみることは、大変大事な事と考えております。



今回、対象とした食品は、韃靼そば(麵)と韃靼そば(蕎麦がき)、そして白米飯です。午後、お集まり頂いた皆さんに空腹時血糖値を測定して頂き、炭水化物量として50g相当量の韃靼そばの蕎麦粉69gを白湯でこねた蕎麦がきを食べて頂きました。そして食べ始めてから、30分、60分、90分、120分と時間を追って血糖値をご自分で測定して頂いたのです。少量の塩だけでこれを食べるのは皆さん結構ご苦労されているようでした。小麦粉をつなぎにした特注の韃靼そば(生麵)は、150gで、炭水化物量が50g相当量と分析の結果で確認されておりました。これをお持ち帰り頂き、これと基準となる白米飯(S社製の炊飯済みのごはん)は、144gが炭水化物量として50g相当量です。この2種類を各自ご自宅で別の日に同様に120分まで追跡して頂いたのです。こちらも少量の塩だけ使用可です。それぞれが描く食前から食開始後120分までの血糖上昇の山の下の面積でグライセミック インデックス(GI)を算出したのです。成績は以下のとおりでした。日本では、白米飯での面積を基準の100として算出するのが一般的です。

	(例数)		GI
白米飯	7		100
韃靼そば(麵)	7	平均で	76.14
韃靼そば(蕎麦がき)	6	平均で	128

韃靼そば麵では、白米飯よりは低く、蕎麦がきでは高いという結果でした。蕎麦がきは口の中でしばらくよく噛まないとも喉を通りませでした。唾液のアミラーゼの消化作用が影響していることも考えられます。これからの十分な検討が必要でしょう。

ご協力頂いた皆さん、そして日本蕎麦協会さん、血糖測定器のご提供頂いたアークレイ(社)さんに、御礼申し上げます。

(医師、江戸ソバリエ4期生、 田中照二)

蕎麦屋さん廻り ⑩

「成城 永山」



小田急線成城学園駅前北口から直進して徒歩2分、蕎麦 NAGAYAMA の文字のある縦長の白い大きなガラスランプに出会う。その奥の石段を下ると「成城 永山」である。開業は昨年7月。一枚ガラスのドアを手前に引くと、中はベージュのカウンターに大振りの椅子、テーブル席も同様の作りで、落ち着いた光の入るガラス造りのカフェといったところ。スタイリッシュな蕎麦ダイニングで、女性に人気といわれる由縁である。壁際に下がった黒地に亀甲模様の袋帯数本が唯一のアクセントで、余分な飾りの無い、それでいて訪れた人によそよそしさを感じさせない、さりげない温かみのある雰囲気は、蕎麦屋開業のプランナーでもある店主の力量の表れであろう。

店主は「ロマンは蕎麦にあり」、「そばの楽しみは麺のみにあらず」と提唱する、今や蕎麦界の旗手といわれる永山寛康氏である。21歳で「友蕎子」片倉康雄氏に弟子入りし、「神田一茶庵」、「日本橋一茶庵」を経て、赤坂東急ホテルの「蕎麦永山」を経営。その一方、いろいろな蕎麦教室で蕎麦打ちを教え、現在は老舗の二代目や三代目も通う、プロを養成するための「永山塾」を主宰。伝統を重んじ、革新を目指して30年、蕎麦切り、そば料理の第一人者となった。そば料理の永山氏といわれるが、「でも、基本は蕎麦切り。一尺二寸の包丁で、生舟にきっちり合う長さの、一人前40匁の蕎麦を打つ。自分の中にそうした江戸蕎麦を作り上げることが必要だと思う。」そして、「蕎麦は”ハートと粋さ”が何より一番。」と強調された。蕎麦に携わったことで人との縁が広がって人生が多彩になったことを感謝しているとも……。蕎麦打ちが楽しくて仕方がないという風情の、にこにこした笑顔が印象的だった。

蕎麦粉は北海道の音羽産や福井産を自家挽きにしたものと数社の製粉所に特注して使っている。おすすめメニューは「玄」(980円) - 蕎麦の殻まで粉にして粗くつぶした蕎麦の実と共に入ったもの。「せいろ」(780円) - 外皮を取り除いた蕎麦の実を挽いた十割蕎麦。「鴨焼き蕎麦」(1680円) (写真上) - 宮城産地鴨の陶板焼きと蕎麦。「山かけ」(1200円) - 大和芋をすり鉢であたってふわっと仕上げた色どりきれいな温かい蕎麦。「鴨丸(つくね汁)」(430円) - しっかりとした味つけで蕎麦をつけたりしてもおいしい。女性に評判のコース料理も3種ある。



永山 寛康 氏

そば料理の代表は「大葉切りのバジルソースアンチョビ和え」(1400円) - 細切りにした大葉をさらしなにもみ込んで蕎麦切りにし、自家製のバジルソースをかけてアンチョビをのせる。その1.2ミリ角切り蕎麦の中の大葉がこれもしっかりと角を持っていることに驚嘆する。その他「そばがき小悪魔風」(1200円) - かえしバターの味が特徴。「出しトマト」(430円) - トマトのそば汁浸し、「ダッタンそば茶のミルクプリン」(480円)も珍しい。蕎麦前には文楽夢ラベル(本生吟醸)、白楽星(純米吟醸)、田酒(特別純米)をはじめ、焼酎、ワインも豊富。(牧野・大石)

住所 東京都世田谷区成城6-15-21 三幸ビル 地下1階 TEL 03-6411-9525

営業時間 11:30~15:00 17:00~22:00 定休日 毎週 火曜

ブログ 「ロマンは蕎麦にあり」 永山寛康 そばの打ち方、道具、料理、菓子、歴史など詳しくわかる。

そば粉を使った料理コーナー①

蕎麦粉の小倉焼き

5分で出来る蕎麦粉を使った簡単おやつ。急な来客に便利です。

<材料>4人分 8個

ゆで小豆（缶詰）	小1缶	200g
蕎麦粉	大さじ	4
水	大さじ	2
栗の甘露煮（瓶詰）	6個	
サラダ油	小さじ	2
白煎りゴマ	大さじ	1～2



<作り方>

1. ゆで小豆、蕎麦粉、水をボールに入れ混ぜる。
2. 栗をあらみじんにして1.に加える。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2.を大さじ山盛り1杯ずつすくい丸く落とす。
4. 白ゴマを振りふたをして弱火でゆっくり焼く。途中裏返し、へらで押さえて焼く。
5. 中心を押さえて弾力があれば焼きあがり。 (天野佳子)

江戸ソバリエ認定委員会便り

☆認定式のご報告

江戸ソバリエ倶楽部のご協力のもとに、さる平成22年1月16日に文京区民センターにおいて、平成21年度江戸ソバリエ(基礎コース)と第1回江戸ソバリエ・ルシック(上級コース)の認定式と各優秀賞の表彰をおこないました。(順不同・敬称略)

<江戸ソバリエ(基礎コース)>

- ・脳学優秀賞(4名) 葛西聡子、横山淳子、綾部修平、宮本 学
- ・ユニーク賞(1名) 伊藤淳子
- ・舌学優秀賞(8名) 吉田道人、林 宇一朗、一ノ瀬静男、小幡 篤、菊地佳重子、秋山妙子、横田節子、海 緑風



<江戸ソバリエ・ルシック(上級コース)>

- ・脳学奨励賞(1名) 三浦謙一「石臼の目の研究」
 - ・江戸蕎麦食べ方名人(3名) 石綿 賢、伊嶋みのる、苧 啓 (敬称略、順不同)
- なお、認定委員会で制作した「江戸蕎麦の食べ方」DVDを放映しましたが、今後は教材用として使用していく予定です。

☆舞台「蕎麦切り」の御礼

鶉の会さんと一緒に企画協力しました「蕎麦切り」の舞台公演も皆様のお蔭で無事終了いたしました。舞台裏では蕎麦汁を煮て匂いを扇風機で流したり、蕎麦をいかに長く見せるかなどに努力しておりましたが、それ以上に観劇のためにわざわざお越しいただきました皆様には心より厚く御礼申し上げます。

☆ネーミング募集

認定委員会では、蕎麦屋、蕎麦打ち教室、蕎麦道具店などのソバリエさんのお店を応援させていただければと考えております。つきましては、ソバリエさんのお店を一括できないようないいネーミングを募集いたしております。その名前をお店に表示したりできればと思っておりますので、ご応募をお願いいたします。

- ・ 締切：平成 22 年 3 月 31 日
- ・ 応募資格：江戸ソバリエ認定者
- ・ 応募先：hoshi@edosobalier.jp

(参考例) 江戸ソバリエのお店、江戸ソバリエ推奨店等

☆認定委員会からのご連絡

長い間使用してまいりました「江戸ソバリエ認定委員会」を「江戸ソバリエ協会」とするべく検討をしております。決定あるいは詳細はあらためてご報告させていただきます。

☆江戸ソバリエ・ルシックの皆様へ

この度からルシックという上級者江戸ソバリエが誕生いたしましたので、その方々がリーダーとなって、マナー、健康・衛生管理を守り、怪我、事故のないようにして「江戸ソバリエ宣言」を楽しんでいただきたいと願っております。(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

★会員継続と年会費ご入金の依頼★

会員の皆様、ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて江戸ソバリエ倶楽部も本年4月から第5期目を迎えます。つきましては是非皆様の当倶楽部への継続加入をお願いいたしたく、年会費の申込用紙を同封させていただきましたのでよろしくお願い申し上げます。

来年度もいろいろな企画を立案して皆様のご参加をお待ちしております。また江戸ソバリエ倶楽部通信も引き続き年3回発行の予定ですのでご期待ください。尚、総会のご案内は別途ご連絡させていただきますが5月23日(日)に予定しております。 江戸ソバリエ倶楽部 役員一同



【振り込み方法】

同封の郵便振替用紙をご利用ください。

口座名義 江戸ソバリエ倶楽部

郵便振替口座番号 00190-4-724749

年会費 1,000円 (平成22年4月～平成23年3月の年会費)

手数料(窓口の場合120円、ATMの場合80円)は各自ご負担をお願いします。

ご不明な点がございましたら下記へご連絡ください。

(連絡先) 前島敏正 携帯090-6176-8082

E mail sobalier@gmail.com

原稿募集とお詫び

《会員投稿コーナー・原稿募集》

次回7月に発行予定の通信13号の「会員投稿」コーナーの原稿、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。

課題： 蕎麦にかかわることなら課題は自由です・蒞蓄・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6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・お詫び》

本来であれば今号で過去<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掲載する予定でしたが、準備が間に合わず次回13号に延期することになりました。申し訳ございませんでした。

なお、次回13号の作品募集はお休みし、14号(11月発行予定)から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。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

加藤正和 FAX 03-3643-4732 E-mail hs3m-ktu@asahi-net.or.jp

編集後記

先日テレビで、世界中で農地の争奪戦が繰り広げられている様相を伝えていた。

一人の日本人がウクライナの農地を賃借しようと奮闘し、日本で資金を求めて官庁商社を訪ね歩いたが徒労に終わった。結局賃借契約したのは韓国企業だった。韓国は国策として世界中の賃借農地の確保を目指し、日本は現状不要不採算投資には、政府も商社もきわめて消極的だ。奇しくも今年は国内産蕎麦粉が凶作で、北海道産は米国産キタワセで補完し相場を支えている。もともと蕎麦粉の自給率は20%しかないのだが。地球温暖化の影響で穀物や果物の収穫に多大な影響を与え始めている。しかし脆弱な日本の農業政策では、世界の食料確保の争奪戦に乗れるべくもないだろう。(川俣 静)