

江戸ソバリエ倶楽部通信

第13号 2010年7月23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9回 武州・深大寺・・・	p. 1
神田明神 蕎麦打ち奉納に参加して・・・	p. 2
蕎麦打ちとヨット・・・・・・・・・・	p. 3
ソバリエになって開眼・・・・・・・・・・	p. 4
そば通への道ゆっくりと楽しく・・・	p. 5
江戸ソバリエマスター サンフランシスコそば打ちの旅	p. 6
群馬に伝わる会津の技 ・・・・・・・・	p. 7
そば道具コラム4回目 麵棒について①・	p. 8
吉田悦花の選ぶ蕎麦川柳・・・・・・・・	p. 10
蕎麦屋さん廻り⑫ 三忠食堂・幻の津軽そば	p. 12
そば粉を使った料理コーナー⑫ イタリアンな3品	p. 13
江戸ソバリエの蕎麦屋さん② 里山 田舎蕎麦・・	p. 14
江戸ソバリエ協会便り・・・・・・・・	p. 15
江戸ソバリエ倶楽部事務局からの連絡事項・・	p. 16
原稿募集 ・・・・・・・・・・	p. 17
編集後記 ・・・・・・・・・・	p. 17



川俣 静 作

☆本誌の挿絵は全て川俣さんが描いたものです。

蕎麦古寺巡礼 第9回

武州・深大寺



★深大寺門前

門前や境内を歩くと鬱蒼とした緑が広がり武蔵野の面影が今なお残る。お祀りする水神・深沙大王（じんじゃだいおう）の深と大を冠して深大寺。法相宗の寺として（後に天台宗に改め）奈良時代（733年）に満功上人により創建され、東京では浅草寺に次いで古い。

深大寺蕎麦が知られるようになったのは江戸元禄時代、境内で栽培した蕎麦で僧侶が打ったそば切りを本山の上野・寛永寺に献上して美味が評価されてからである。蕎麦全書に「其色潔白にして、其の味至極甘美也」と書かれたとおり江戸の町でも評判となり、最高品質のブランドを確立する。当時の深大寺蕎麦の品種は、

小粒で殻が小さい信州蕎麦と比べ殻が厚いため、製粉時に外皮が残りやすくより白い蕎麦粉になり、新蕎麦は青みが強く出るのが特徴であった。殻が厚い分、中の実が保護されて劣化しにくく味の良さを比較的長く保てたようだ。水神の寺だけありかつては湧水が豊富で、本堂や深沙堂の傍にある湧水の池から往時が偲ばれる。最高品質の蕎麦粉と良質の湧水を使って信者や参拝者に

振舞われた寺方蕎麦は、さぞ旨かったであろう。

寺の必見は、今から約百年前に壇下から発見された白鳳仏と呼ばれる7世紀末頃制作の高さ80数センチの金銅釈迦如来倚像である。ふっくらとした頬の丸顔の柔和な微笑みに心が安らぐ。珍しい倚像（いぞう）と呼ばれる台座に腰かけたスタイルは、当時の朝鮮半島の仏像美術の影響を強く受けて制作されたものであるが、白鳳時代の仏像のほとんどが関西の寺に安置されているのに何故関東にあるのか？



★佐賀県唐津市東の浜から望む浮岳

かつて武蔵国の中心であった国分寺にも近い多摩川沿いの近辺は、7世紀後半に朝鮮半島からの渡来人が多く移り住んだ開墾地であった。朝鮮半島の戦乱により滅ぼされた百濟人や高句麗人が大挙して倭国へ逃がれて来て未開の東国へ向かっている。高麗（こま）が語源と思われる狛江もかつては同じ郷であった。白鳳仏はそうした渡来人が制作し持ち込んだと考えられている。寺の縁起も渡来人と密接に関係している。更に山号の「浮岳山（ふがくさん）」は、佐賀県唐津市近郊の山「浮岳（うきだけ）」に由来するとの説もある。なだらかな円錐型の九百メートルほどの特徴あるこの山は、玄海灘を渡り九州に向かう渡来人を乗せた船の航海の目印となり、その思い出深い目印を山号として選んだのかも知れない。

史実として定かでない部分もあるが、仏教伝来前後の大陸との交流の歴史を物語る古刹である。

（平成22年6月12日参詣、横田元育）

★浮岳山昌楽院深大寺（天台宗） 東京都調布市深大寺 5-15-1

（*）本連載も第1回博多・承天寺に始まり今回武蔵国に辿り着いたところで、ひとまず筆をおくことにします。

会員投稿コーナー

神田明神 蕎麦打ち奉納に参加して

五月晴れの5月9日（日）、神田明神大神輿渡御が行われているなか、「江戸ソバリエ協会」と「江戸流手打蕎麦・鵜の会」が、江戸流蕎麦打ちを合同で奉納しました。2008年から始めた蕎麦打ち奉納は今年で3回目になります。今年は蔭祭でしたが将門公奉斎700年ということもあり将門塚保存会の大神輿渡御も行われ、2基の大神輿の揃踏みとなり、境内は大勢の見物人で溢れていました。このような盛り上がりのなかで江戸流蕎麦打ち奉納が執り行われました。



さて、私のような若輩者が諸先輩方を差置いて参加することになった経緯から申し上げますと、ほしさんに私の会社のイベント司会者を紹介していただいた打合せの席で神田明神、将門公、蕎麦打ちの話で盛り上がり、私が元氏子で神田祭が大好きということもあり、参加しませんかというお誘いに、待っていましたとばかりに二つ返事でOKしてしまったことがきっかけでした。参加するのは私だけかなあと心配していたところ、



ソバリエの大先輩である畑さんが参加されたので内心ほっとしました。

参加するといっても蕎麦打ちをする訳ではなく、江戸ソバリエの代表（誠におこがましいのですが）という顔をして、蕎麦打ち奉納に参加することが私に与えられたミッション（使命）です。（違ったかなあ？）だからと言って奉納まで何もしなかった訳ではなく、奉納グループの一員として蕎麦打ちを見物している人たちの質問に答えたり、道案内をしたりしました。（結構お役に立ったと勝手に思っています。）また衣装が白装束

なので境内にいますとお神輿見物に来られた人に神社の関係者と間違えられ、お神輿はいつ戻ってくるのかとか、今どの辺にいるのかとか、お蕎麦は一杯いくらかなどと何度も何度も聞かれました。（笑い）

蕎麦打ちは午前と午後の2回行い、奉納も2回執り行われる予定でしたが、時間の都合で午後1回の奉納となりました。午後の蕎麦打ちは「神田明神将門太鼓」とのみごとなコラボレーションで行われました。乗りのいい太鼓のリズムと木鉢での捏ね作業はみごとに調和していました。

今回、明神様（大国様、恵比寿様、将門様）への蕎麦打ち奉納に参加させていただき大変名誉に感じました。そして、蕎麦打ち修業中の身の私にとって、蕎麦打ち名人の方たちの技を間近に見ることができたことも大変勉強になりました。来年は本祭りなので是非また名誉ある蕎麦打ち奉納に参加したいと思います。よろしくお願いします。

（ソバリエ5期生、江戸ソバリエ・ルシック 小沢和重）

蕎麦打ちとヨット

私の蕎麦打ち歴はかれこれ5年位。この間、見様見まねの全くの自己流が約3年半、蕎麦打ち教室に通い、蕎麦打ちの基本を習いながら、ここ1年半。最近は十割蕎麦を主に打っている。

各地の蕎麦粉を取り寄せて、打って見たが、未だに水回し（加水量の見極め）には難渋。しかし、的確な加水量で打ち上げられた蕎麦は、香り、のど越しの良さ、美味しさ。どれをとっても素晴らしい。以前、蕎麦打ち名人の寺西さんに加水量について問うたところ、答えて曰わく「粉に聴きなさい。」至極名言、ごもつとも。だからこそ、蕎麦打ちは大変奥深く、楽しいのか。蕎麦粉と水だけの極めて単純な世界が。

ヨット歴は更に短く3年半。ヨットと言っても、艇長が5人足らずの、ディンギー。クルーが船艇から大きく身を乗り出して（ハイクアウト）、バランスをとりながら帆走する二人乗り。風を上手にとらえて疾走している時はこの上なく爽快な気分。実に楽しい。しかしながら、風向きや潮の流れは常に一定という訳でなく、操帆・操舵を誤ると、たちどころに艇は転覆し（これを沈と言う。）、乗員は海に放り出される（ライフジャケットは必ず装着する。）。艇を起こしてからまた帆走開始。夏でも冬でも。快晴の空の下、遙か彼方に富士の姿をとらえながらの帆走はこの上



なく楽しい一時。風と海。実にシンプルな世界。海の碧、空の青、白い帆……。ベテランになると、風が見えるとのこと。風を的確に読み、潮の流れをつかんだ上で、操帆・操舵を最適に保つことができたとき、ヨットは実に素敵な疾走で応えてくれる。蕎麦打ちもヨットも、いずれも50歳を過ぎてから始めたもの。特にヨットについては、家族から年寄りの冷や水ならぬ潮水と揶揄される始末。料理とマリンスポーツ。全く異なる世界だが、私には大変魅力あるものに見える。蕎麦粉と水、風と海。自分ではままならない、やっかいな代物だけに、それなりに上手に扱えたときの喜びはひとしお。

蕎麦打ち名人を、ヨットは国体出場を目指して週末を楽しんでいる。因みに、今のヨットの艇名は、Edo sobalier le chich（江戸ソバリエ・ルシック）。

（江戸ソバリエ・ルシック 芝崎健二）

江戸ソバリエになって開眼



初めまして、新潟県十日町市で小嶋屋を営んでいる小林 均です。ソバリエ5期生です。

江戸ソバリエになろうとしたきっかけは、当時資格ブームでソバリエのようなのが無いかとパソコンで検索したのが始まりです。思ってから1年後に受講しました。講座を受けてみて、内容の充実にびっくりしました。プロのそば屋でさえ、こんな事していないのに、素人がしかも5期目なのにすでに500人以上の方々が受講している。これでのれんのそば屋で勉強してい

ないお店はどんどん淘汰されていくと実感しました。また、反面これ程多くのそばの愛好家がいらっしゃることも知りました。これでそば屋もがんばれば永遠に続くという確信も得ました。耳学の講師は半数の方は今までどこかでお会いした方々、東京のそば屋の方は当日どうして受講したのか私の動機も推し量れず逆に戸惑っていたように思いました。何事も勉強ですとお伝えしたように思い出されます。基礎から学び、お店を訪問し、感想文を書き今までに経験しなかったことを経験し、新しい出会いと発見をした江戸ソバリエ倶楽部です。

その後何度かソバリエの皆さんとご一緒し、酒を飲みながら蕎麦談義、こんな楽しいことはありません。ソバリエの皆さんは、蕎麦打ちを人生の楽しみ如く、蕎麦打ちを競いながら人生を喜び合う。私は商売もしていますので趣味と実益の一石二鳥です。くれぐれもソバリエの皆様そば屋を簡単に開業なさらないでください。経営と趣味は全く別物です。でもどうしても開業されたい時はご相談下さい。出来る範囲でお教えいたします。これからずっとソバリエの皆さんと交流していこうと考えています。へぎ蕎麦のことお聞きしたい方はいつでも連絡下さい。お待ちしておりますし、東京に蕎麦食べに出向きます。

(株) 小嶋屋 <http://www.hegisoba.co.jp/>

〒948-0082 新潟県十日町市本町4丁目 TEL 025-757-3155

(小林 均)

そば通への道ゆっくと楽しく

平成18年1月28日、晴れて江戸ソバリエ認定証をいただいたときの感動を忘れることなく、「蕎麦の花 手打ち 蒹蓄 食べ歩き 粋な仲間と仲良くやろう。」を通じて江戸ソバリエの名に恥じない蕎麦通にならなければと心を新たにしております。

(蕎麦の花)

ここ数年、夢の島と秩父地方の蕎麦の花を觀賞しております。先日友人が、赤蕎麦の粉を届けてくれました。赤蕎麦というので、蕎麦粉も少しは赤いのかと思いましたが、蕎麦粉は白でした。今年は赤蕎麦の里を訪ねてみたいと思っております。

(手打ち)

江戸川ソバリエ会の小池晃さんに時々ご指導をいただいております。免許皆伝にはほど遠い腕前ですが、自宅では時々打って、親類縁者をはじめ、「ご近所の会」の皆さんにも打ちたての蕎麦を振舞っております。近くのお弁当屋さんの看板に「ごはんは毎日誉められています。おかずは三度に一度誉められます。」とありますが、蕎麦を振舞う度に、美味しい、旨い、と誉められています。蕎麦粉は、安曇野産の最高級品を使っております。この蕎麦粉も小池さんから紹介していただいたものです。誉められているのはこの蕎麦粉かもしれません。

ファンが増えて、今年の年越し蕎麦は、30日、31日の2日ばかりで60人分打ちました。年末に備えて普段から体力練成に努めております。

美味しい蕎麦は、まず心身の充実から、をモットーにしているからです。

(蒹蓄)

「ご近所の会」の皆さんに手打ち蕎麦を振舞った折、江戸ソバリエ認定証を自慢げに見せて、認定講座の内容を思い出しながら、少々蒹蓄を傾けたことがあります。しかし、メンバーの中に蕎麦通が何人もいて、危うく大恥をかくところでした。それ以来、積極的に蒹蓄を傾けることは控えております。しかし、蕎麦に関する蔵書はそこそこに本棚に並びました。何時の日か熟読玩味いたしまして、堂々たる蒹蓄ができるようになりたいと思っております。

現在は、前島事務局長さん主宰するところの「そばサロン」に参加させていただいて幅広く知識を得る努力をしております。

(食べ歩き)

名著「至福の蕎麦屋」に掲載されている蕎麦屋さんを、どのくらい制覇したか調べてみましたら、行ったことの有る店は10軒に満ちません。その意味では、食べ歩きの落第生です。しかし、外食するときは、店舗の大小、有名無名を問わず蕎麦屋さんに飛び込みます。確かに美味しいお店、まあまあのお店、お世辞にも旨いとは言えないお店といろいろありますが、お勘定をするときには、「美味しくいただきました。」か「ご馳走様でした。」のどちらかの挨拶をするようにしています。

金井政弘さんが代表をされている「蕎麦喰地蔵講」に参加させていただいたときには、名実共に天下一品の御蕎麦をいただきながら、「蕎麦と宗教」について考えさせられる機会をいただいております。

(粋な仲間と楽しくやろう)

人生七十余年、これまで様々な人との出会いがありました。江戸ソバリエ倶楽部の皆さんは、一様にバイタリティに富んだ好人物ばかりです。「蕎麦と活力」「蕎麦と性格」何か因果関係があるような気がいたします。

蕎麦喰地蔵講で唱和する言葉のとおり、与えられた天地の恵みに心から感謝いたしております。これからもマイペースで蕎麦通をめざしますので、江戸ソバリエ倶楽部の皆様、今後ともよろしく願います。

(小林千重)



“江戸ソバリエマイスター”サンフランシスコ蕎麦打ちの旅

—日本の誇るそば食文化を届けたい—



サンフランシスコの街じゅうが、桜が満開で見ごろを迎えた。さあ、平成22年4月14日、蕎麦咸臨丸乗組員16人のサムライ胸高鳴るのを抑えて、眼下にゴールデンゲイトを見渡せる瀟洒な白亜の建物の日本総領事館公邸に、軽やかに足を入れた。グラビアから飛び出て来たような大和なでしこ美人の長嶺総領事夫人が私たちを満面の笑みで出迎えてくれる。ソバ打ち、つゆ作り、厨房作業等、決めた役割りをそれぞれ手際良くこなし、ハイライトの一つ、“蕎麦打ちイベント”会場に臨む。総領事の軽妙な挨拶

の後、颯爽と寺西女流名人のデモストレーションが多く的好奇の青い眼が光る中で始まる。解説は講談師風ほしひかるさんが名調子で添える。熱気の中、ソバ切りの飛び入り参加も交え和気藹々と進む。いつ顔を見せるか、カルフォルニア州知事のあのシュワちゃん？・・・待てどついで姿みせず。まあ、いいか！越前おろしそばを主役に、その脇にはてんぷら、刺身、南蛮漬けなどの和食ツマミが所狭しと彩る。フランスを凌ぐと評判の人気のナパワイン、日本の銘酒誉れ高い“瀬祭”も並び雰囲気焔る。何処まで繊細なそば風味が彼らの味、嗅覚琴線に触れたのかは正直良く解からない、が、青い眼の質問の多くは“どこでこの美味しいそばを再び食べられるの？” “にはストレートで真面目な質問ではあるだけに、即座の答えに窮す。“いっそサンフランシスコ郊外で栽培したら如何ですか、そば打ち道場でも開いたら如何”とその質問を冗句で返すしかない。

次は日系老人ホーム“KOKORO”を訪問し、“祖国日本の“ほんものそば”を味わってもらいたい“押しかけイベントである。日本の香りをおもてなしの心を添えて受け取ってもらいたい一念で、一所懸命心込めて打った。会場では飛び上がらばかりの喜ぶ姿を拝見してとても心地良かった。

さて第3弾のミッションは、ジャパントウンのホテル“KABUKI”で開催される、なんと43回も重ねている”さくら祭りのレセプション“会場でそばを振る舞うイベントだ。凜と締まった空気の漂う我らのデモブースを、妖艶で清楚な香り漂うさくら女王候補者や、日系人等が好奇の眼で取り囲む。歓喜の声や激励、感謝の言葉等一つ一つ打ち手の心に響くものがある。最後に大きな感謝状も戴いた。又機会を見つけて、アメリカ市民の皆様“日本の蕎麦の心”をお届けできればいいなと思う。3大ミッションを無事やり終え胸をなでおろす。誰かが呟く。“そばが在る日本に生まれてよかったな”同感！

余談ですが、日程多忙の合い間を縫って、咸臨丸乗組員が眠るコルマの日本人墓地への墓参や、早朝のアルカトラス島刑務所巡り、市内名物ケーブルカーのステップ乗車体験、又日が落ちてネオンが眩しい、極ありふれたスポーツ居酒屋でバッファロー肉やターキー肉を頬張ったり、シスコの夜を存分に楽しんだ。最終日の休日は有名なナパ、ソノマバレーへ足を伸ばし“Opus One”での試飲や Coppolar 監督所有のあの有名なワイナリーでちょっぴり高級な赤ワインを口に含みながら、ワイワイがやがやと仲間同士の情報交換やたわいない会話をし、乗組員同士の交流を楽しんだ。又どこかで逢いましょう。

16人のサムライ名を記します。☆阿部淳子 ☆蒔 啓 ☆泉孝昭 ☆北川庄司 ☆木村佐江子 ☆木下善衛 ☆清水亨 ☆土屋博一 ☆寺西恭子 ☆内藤厚 ☆平林知人 ☆ほしひかる ☆福島和子 ☆松本行雄 ☆茂木栄子 ☆横田節子 (江戸ソバリエ・ルシク 平林知人)

群馬に伝わる会津の技

群馬県北部の沼田市と周辺町村の蕎麦店・そば生産者・旅館女将の会・蕎麦打ち愛好会などソバに関係する人達の集まりで「群馬奥利根連合そば会」という全麵協会員の団体がある。私は蕎麦打ち愛好者として月に一度の役員会に出席しているが、3月の役員会の会議前段で「そば文化講演会」を開催した。講師は片品村文化財調査委員長で、地域の歴史や古文書の調査研究を手掛けている大久保勝実先生である。

奥利根地方の農業史や桜枝岐との交流など、先生ご自身で調査した内容をご高齢にも関わらず1時間程度お話しして下さいました。地元群馬に住んでいながら知らない事に驚くばかりであったが、先生のお話により今まで不思議と思っていた事が僅かながら解ってきた。先生の話と私の知っている事を交えて、群馬に伝わる会津の技を紹介してみる。

尾瀬の登山道として知られている群馬県の大清水から三平峠を越えて尾瀬沼の畔を通り、沼山峠を越え会津の桜枝岐（ひのえまた）に至る道は、会津街道と呼ばれ、東北の地から京まで結ぶ道として平安時代には既に開けていたそうである。交通手段が徒歩の時代は多少の山越えはあっても少しでも距離の短いルートが使用された為に会津街道は多くの人に利用されたようだ。

群馬県北部にある片品村は沼田方面に出るには距離も遠く、椎坂峠を越えねばならないことから、会津との交流が一般的に行われていた。明治時代以前は尾瀬沼の畔に無人の小屋を作り、会津からは米や酒など、片品村からは木工品や麻布などを馬で運んで物々交換をした。両者は落ち合う事もなく、小屋に置いてある物を同じ価値分だけ持ち帰るという信頼関係で成り立っていたそうである。



そのような関係で県北部には現在も会津に伝わる蕎麦打ちが残っていて、蕎麦店や蕎麦打ち愛好者も会津地方の打ち方を随所に生かしている。国道120号を沼田から尾瀬方面へ、吹き割りの滝を過ぎてしばらく行くと国道沿いに「山のレストラン水芭蕉」がある。このお店では親子代々裁ち蕎麦の技法を守り10割蕎麦を提供している。

野球のボール位に捏ねた玉を幾つも作る。直径10cm位の太い麵棒で麵体に手を触れずに麵体を回転させながら60cm位に丸く延す。延しあがった麵体を何枚も重ねて折り畳まずに菜っ切包丁を使って手ごまで引き切りする。切れ易い蕎麦を打つ方法として生まれたが、畳んだ麵体と違い、幅広い麵体を細く同じ太さで引き切るのは至難の業である。

北部隣接県の栃木や新潟へは立派な舗装道路で結ばれているが、福島県へは尾瀬の登山道のみである現在、交流は無いが先人が残した技は今も奥利根地方に生きている。

「レストラン水芭蕉」は天然温泉施設も併設されているので、ゆっくり温泉に浸かった後、裁ち蕎麦を手繰ってみてはいかがでしょうか。興味のある方は是非立ち寄ってみて下さい。

(石田 栄)

蕎麦道具のコラム

第4回目 麵棒について①』

今回は、麵棒(二回連載)についての一回目、①のコラムを書かせて頂きます。

麵棒は、木材との関係が密接で、重い麵棒や軽い麵棒等、木材によっての特徴が顕著に出てきます。麵棒の説明の前にどのような木材が使われているかを、①で説明していきます。五回連載の蕎麦道具コラムの中で、こま板の説明を省きましたが、木材は関連しますので、参考にして下さい。麵棒に使用する木材は主に数種類が有名です。桧材(ヒノキザイ)・ヒバ材(ヒバザイ)・朴材(ホオザイ)・桐材(キリザイ)・一位材(イチイザイ)・水目桜材(ミズメザクラザイ)・黒檀材(コクタンザイ)・紫檀材(シタンザイ)・欒材(カシザイ)等々、そのほかにも多くの木材が使われており、麵棒以外の蕎麦道具では、コラムの最初に出てきたコネ鉢用に使っている枳材(トチザイ)も使われております。

『檜材』ヒノキ科ヒノキ属で常緑高木です。

北は本州福島県あたりから最南端は屋久島です。山の中腹や尾根筋によく見られ、比較的湿度の少ないところや、土壌の浅いところでもたくましく育ちます。有名なのは、長野県木曾、岐阜県裏木曾、飛騨、和歌山の高野山等です。

比較的軽く軟らかく、加工や乾燥の容易な材です。また、軟らかいわりには強度が強いこと、水や虫に強いこと、狂いが少ないことが挙げられます。蕎麦道具に限らず、建築材料や木加工品としても多用されます。

『ヒバ材』ヒノキ科アスナロ属で常緑針葉高木樹です。

東北日本の山地に生育し、特に青森県の下北・津軽両半島と北海道渡島半島に多く分布しています。牧野博士によってヒノキアスナロと命名されました。

加工性に優れ、腐朽や虫害に強いので寺院建築などに使われております。じっくり成長するので密度が高く、しっかりとした木材です。檜材に酷似していて、檜材に比べると金額も安いので、檜の材質よりも多用される事もあります。

『朴材』モクレン科モクレン属で落葉高木です。

全国各地の山間に他の広葉樹と共に混生しています。湿気が多く、肥沃な土地でより成長がはやくなります。加工もしやすく、割れや狂いも少ない素直で中庸な木です。

堅さや重さなどバラツキも無いので、昔から色々な生活の場面で使われています。金額が安い事も特徴です。

『桐材』ゴマノハグサ科キリ属で、ゴマノハグサ科キリ属です。

主に北海道南部以南において植栽されています。会津桐、南部桐などが有名です。



日本の木材中最も軽く、切削等の加工は極めて容易ですが、強度や耐久性は弱いのが特徴です。湿気を通過することが少なく、割れ、狂いが少ない長所もあります。水分を吸いやすいので、そのまま麺棒として使用せず、漆等で塗った物を巻き棒として使用すると最軽量の巻き棒が完成します。

『一位材』イチイ科イチイ属で、常緑高木です。

北は北海道から南は九州の高隈山まで、深山にポツンと散生していることが多いようです。あまり大木になる木ではなく直径60センチを越えることはめったにありません。

針葉樹としては重い部類に属し、ヒノキなどよりも堅く強度もあります。成長が遅いため年輪が密で、木肌は赤く、なめらか。反りや割れも少なく、重いわりには加工がしやすいため、昔から実に優良な材として評価の高い木です。

その為、檜材と同じ様な重さで、麺棒に使用すると、3倍以上の耐久性があります。その分、お値段が高いのも特徴となります。



『水目桜材』カバノキ科で、広葉樹です。

桜との名ですが、れっきとしたカバの仲間、主に山の中腹に育ちます。またシラカバも同じカバの仲間です。硬くて強度がある材の典型で、最も優良な家具材の部類に入ります。

檜材のような重さがあり、肌も檜材に比べると滑らかです。麺棒に重さがありますので、うどんや早く蕎麦を伸ばしたい方に最適です。

『黒檀材』・『紫檀材』

紫檀・黒檀・鉄刀木(タガヤサン)で有名な唐木です。重硬で強度は高く粘りがあるが、乾燥に狂いやすく、加工は困難。耐久性は高いのが特徴です。現在、日本への輸入が禁止されておりますので、日本で加工出来るのも、かなり数を減らしており、当店でも時価になっております。

以上、簡単に説明しましたが、同じ材質の木でも採れる場所、木材の乾燥具合によって、狂いやすくも、丈夫にもなります。道具を製作する職人さんによっても、長持ちする道具や使いやすい道具になるので、差が生まれます。その為、同じ材木の蕎麦道具でも、値段の違い、狂いやすさ、手触り、道具の寿命が変わってきます。

つまり、材木の種類にこだわるのも重要ですが、材木の採れた場所、製作する職人さんや販売店をきちんと選ぶ事も大切です。

次回、最終回の第五回目は、麺棒のコラム②となります。

参考文献『森林の案内人』春日一幸・木曾漆器工業協同組合
(竹むら漆器店 竹村佳昭)

吉田悦花の選ぶ蕎麦川柳

「蕎麦川柳」も5回を重ねて投句数も二百数十句になりました。いずれも傑作そろいで、担当者は毎回選句に苦勞いたしております。

今回は一つの節目として、選者に吉田悦花さんをお迎えして、全投句から優秀作を選んでいただきました。



天せいろ賞

蕎麦たぐりあなたの心たぐり寄せ

二枚葉

蕎麦をたぐるうち、意中の人の心までたぐり寄せることができれば……なんて素敵でしょう。人と人とがつながって、そこから始まる長〜いおつきあい。蕎麦が取り持つご縁、大切にしたいですね。

かも南蛮賞

屁理屈は捏ねるな蕎麦粉よく捏ねよ

招福猫児

屁理屈をこねるぐらいなら、一生懸命、蕎麦粉を捏ねて、からだで覚えなさい。ちょっと人生訓的ですけど、「よくぞ言ったり!」という感じ。ピッタリと決まりました。

蕎麦とひと水と練とで艶を増し

大森のバイコロジー

蕎麦も人間も、水と練が決めて。よく混ぜて練り合わせることで艶を増して、風味やのど越しも良くなります。蕎麦打ちの「こね」の工程にたとえているところが秀逸ですね。

黙々と蕎麦打つ君に惚れ直し

晴れ女

きりりと白衣に身を包み、一心に蕎麦を打つムダのない動きは、独特の美を感じさせます。きっと晴れ女さんのココロも驚づかみにされたのでしょう。女性心理をよく詠みこんだ一句。

コシのある蕎麦打ちそこね腰痛め

もっくん

蕎麦のコシと、蕎麦を打つ腰。ダジャレかなという気もしますが（笑）、蕎麦打ちに励んでいる人ならではの実感があります。今度こそ、コシのある蕎麦を打ってくださいね。

そば打ちの道具と成りは名人級

おせいろチャン

これもありがちですね。なんでも、まず形から入って道具や格好に凝るタイプ。「そば打ちの道具と成りは名人級、なんだけれど、肝心の……」、いえ、何事もこれからですよ。

そば手繰る音に主人が顔を出し

愚蕎楽

蕎麦を手繰る音の名人級のひびきに驚いたのか、いったいどんなお客さまかと、店の奥からご主人が顔を出した、と好意的にとらえました。あまり調子に乗りすぎませんように（笑）。

おくりびと今日は静かにたぐりびと

うずら

アカデミー賞外国映画賞を受賞した「おくりびと」。「おくりびと」と呼ばれる納棺師がひとり、そばを手繰っています。映画のワンシーンのような、淡々とした静けさが漂います。

胃の検査明けてせいろの三つ重ね**お粗婆**

気がかりだった検査を終えて、「無罪放免」となったのでしょうか。大好きなせいろの三段重ねを頼んだのです。更科、田舎、変わりそば……どれもとっても美味しそう。

**会議中ころろはすでに昼の蕎麦****酔待草**

長時間の会議の最中、ころろの中を占めるのは昼食のこと、もちろん今日も蕎麦です。どこの店に行って、なにを注文しようかな。思うのは蕎麦のことばかり。とはいえ、お仕事もしっかりね。

* 提出句は選考委員が推敲している場合もあります

吉田 悦花 プロフィール

江戸ソバリエ。現代俳句協会会員。句会「蕎麦屋 de819」主宰。月刊俳句誌「炎環」編集長。月刊「俳壇」で「わん句にゃん句歳時記」連載中。NHK教育「美の壺」など、テレビ・ラジオ出演多数。NPO 法人神田雑学大学博士。[アメーバ! ブログ内](http://ameblo.jp/sobalier-etsuka/)(<http://ameblo.jp/sobalier-etsuka/>)「江戸ソバリエ☆吉田悦花 俳句 blog」配信中

次回 14 号予告と募集

次号より「吉田悦花の蕎麦 5・7・5」がはじまります。

「蕎麦川柳」コーナーは次号から 5. 7. 5形式の 17 文字なら俳句でも川柳でも どちらかな? と思うものでも、蕎麦に関する全てを、広く自由に表現する創作ページになります。情緒あふれる蕎麦のある風景、楽しい蕎麦ライス、自ら苦笑したくなる経験など、奮ってご投稿ください。

選者・吉田悦花さんの選評やアドバイスをはじめ、四季おりおりの名句の紹介コラムなどのある楽しいページです。ご期待ください。

記

題目 蕎麦、花や実、道具、打ち方、食べ方、味わい、蒔蓄、年越し蕎麦、引越し蕎麦、蕎麦前、などなど

作品 一人 5 句以内 (未発表の句)、全て記名とする (本名、雅号、俳号、愛称など) 但し 5 文字以内、別途 電話 FAX メールアドレスなど記入のこと

選者 吉田 悦花

締め切り 平成 22 年 10 月 15 日

送り先 (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

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

蕎麦屋さん廻り ⑫

三忠食堂・幻の津軽そば

弘前の三忠食堂（さんちゅうしょくどう）で幻の津軽そばを初めて食べた。

津軽地方の伝統的そばで戦後廃れたものを近年復活させた為に「幻の」と呼んでいるが、弘前市内の蕎麦屋でも2、3軒しか作っていないようだ。午後5時前で少し手のあいた四代目店主の黒沼三千男さんに津軽そばの製法や歴史について伺った。

津軽そばは、大豆をつなぎに混ぜたそばで、非常に手間・暇がかかるのが特徴である。製法は、①そばがきを作り、一晩ほど水に漬け寝かす、②そば粉に5%程度の大豆粉を混ぜて、水に浸けておいたそばがきを一緒に練りこみ麺を作り、それを更に一晩寝かす、③その麺を茹でて水洗い、水切りして保存する（これを煮置きという）。これだけで2、3日ほどかかってしまう。食べ方は、煮置きの麺をお湯で温めたかけそばだけである。

小さめの丼に入った少なめのそばを食べてみると、麺はコシがなくぶつぶつ切れる。三たてやコシの強さを評価基準とする江戸そばとは対照的である。出汁は焼き干し（焼いた小さな鰯）と昆布、醤油のみを使い、味醂、砂糖等はいれない。具は鳴門巻き一切れとネギ、刻み海苔だけ。あっさりとした汁のお陰で、大豆のうまみが混じったそばの風味が強く感じられた。地元の年配客には昔懐かしい味のようなのである。



津軽そば1杯 480円は良心的である

三忠食堂は弘前で百年近く営業している、うどん、中華そばや丼物等を扱う大衆食堂だが、戦前は先代がリヤカーに道具を積み込んだ屋台を引いて遊郭等の市街地でそばを売り歩いてもいた（津軽版夜鷹蕎麦？）。煮置きの麺は、温めるとすぐ出せるので屋台では便利だ。また弘前には明治時代に陸軍第八師団が置かれ、軍馬の飼料として大豆栽培が奨励されたこともあり、小麦に代えて栄養価の高い大豆を使う発想につながったのかも知れない。

興味深いことに、同じ青森県でも東側の南部（藩）地方と西側の津軽地方とではそば食文化も違っている。南部は米作のやませ（冷害）対策もあり蕎麦の栽培が奨励され、家庭でそばを打ち、食べる習慣があった。一方やませのない穀倉地帯の津軽では、蕎麦作や家庭のそば打ちもなく、そばはそば屋で食べるもの、それもおやつや夜食感覚であった。

さて小生も津軽そばで小腹を満たしたところで、店を出てお目当ての津軽三味線ライブ居酒屋へと向かった。

（平成22年6月26日訪問、横田元育）

*三忠食堂本店 (<http://www.komakino.jp/santyu/>)

〒036-8021 弘前市和徳町164、電話：0172-32-0831、弘前駅から徒歩約15分



歴史と郷愁を感じさせる店構え

そば粉を使った料理コーナー⑫

イタリアンな3品

そば粉を生地にしたピザと衣にを使って揚げたフリッター、そして生麺を使ったパスタとイタリアンなそば料理3品です。シンプルなので適当に料理しても美味しくできあがります。余った粉や生麺を使って、是非お試しください！



★そば粉生地のピッツァアマルゲリータ (ピザ約4人分)

- ① そば粉約250グラム(生粉でも二八でも可)で生地を作ります。そば打ち工程に従い水回し、括り、麺棒で延し丸く平たい生地(直径25~30cm)を作ってもいいし、そば粉にいきなり加水(約120cc)し、丸めて延してもOKです。
- ② 丸く延した生地に先ずオリーブオイルを薄く塗り、次にトマトソース(ピザソースでも可)をたっぷり塗ります。
- ③ その生地に、バジルの葉(10~15枚)と薄くスライスしたモッツアレラチーズ(約100~150g、ピザチーズでも可)を散らし、塩を少しふる。
- ④ オーブン(温度約250度)で生地を10~12分程度焼いて、ハイ出来上がり。

★ペペロンチーノそば(パスタ約4人分)

- ① ニンニク2、3片を適当なサイズにみじん切り、タカの爪1、2本を中の種を取り薄い輪切りにして、オリーブオイルで炒める。
- ② 打ったそば麺4人分(生粉、二八何でも可)を茹でて、水洗い、水切りする。
- ③ ニンニクとタカの爪を炒めたものに、茹でたそばを入れ、一緒にさっと炒め、塩を振り、ハイ出来上がり。

タカの爪の代わりに一味や七味唐辛子を使ったり、刻み海苔をふりかけて和風にしても美味しいです。麺がくっつきやすいのでオリーブオイルをたっぷり使ってください。

★チーズのフリッター(天麩羅)

- ① チーズ(カマンベールが一番美味しいように思いますが、種類は問いません)を拍子木型やサイコロ型等固まりに切る。
- ② そば粉を水で溶き、チーズの衣にします。水加減は、チーズがたっぷりの衣で覆われて見えなくなる位にやや固め、厚めにします。
- ③ チーズに衣をつけ、油でさっと揚げて、ハイ出来上がり。

イタリアでも小麦が育たない北部山岳地や寒冷地ではそばを栽培し、そば粉を混ぜたパスタを食べるそうです。昔ながらにマンマ(母親)が丸く長い麺棒でパスタを打っている家庭もあるようです。信州とそっくりのそば食文化、さすがスローフード発祥の国ですね。

(キッチンもっくん)

江戸ソバリエの蕎麦屋さんインタビュー②

里山 田舎蕎

江戸ソバリエ講座第一期生の岡部正二さんのお店「里山」は、「そば」の幟がなければ通り過ぎてしまいそうな、のどかな田園風景の中にあります。

開店のきっかけは、サラリーマン時代に紹介された長坂「翁」の高橋名人の蕎麦との出会いでした。その美味しさに魅かれ数回通ううち、「美味しい蕎麦が食べたければ自分で打てばよい。」という結論に達します。彼が目指したのは、50年程前には日常生活の中にあつた普通の蕎麦でした。

彼の蕎麦修行に師は居ません。図書館で調べたり、蕎麦屋の店先で打つ職人の技を見よう見まねで覚えました。自分の納得のいく蕎麦を作るための創意工夫が店内の各所に見られます。

骨董屋を3年半探し歩いて手に入れた石臼に、木を削って取っ手を取り付け、学習机に穴をあけ石臼を固定し、引き出しの部分に板を渡して挽いた蕎麦粉を受けるボールを乗せます。蕎麦粉を捏ねるボールを支えるのは日本酒の樽です。

車庫を改装して建てた店内には、あちこちに蕎麦関連の雑誌が置かれ、新聞の切抜きなどの蕎麦情報が柱にピン止めされています。食卓は檜の木材を買って作った特注品、卓上の爪楊枝入れと七味唐辛子を置くお皿は奥様の手作りです。温かみを添えています。

蕎麦粉は会津玄そば、つなぎはうどん用の小麦粉農林61号、打ち粉は常陸秋そばを使った二八蕎麦で、七味唐辛子は「信州善光寺大門町八幡屋磯五郎」。昆布、鰹節、椎茸で出汁を取り、かえしには三温糖と養命酒製造のみりん「家醸」を使っています。毎年8月の旧盆に、ミレーの「種をまく人」さながらに畑に会津玄そばをばら撒き、木の枝を引きずって土と混ぜるといふ農法で蕎麦を栽培しており、収穫量が多ければ、その蕎麦をお店に出すそうです。つけ汁の味は体調によって変化する自分の舌には頼らず、分量や時間をきっちり守って作ります。

調理接客全て1人でこなすため、1日20食限定で、対応しきれない人数のお客さんはお断りしています。常連客のほかは偶然通りがかったお客さんがほとんどなので20食でも残る日もあるそうですが、その味が認められ、2008年初版「埼玉のうまい蕎麦75選」に載りました。

夏も冬もメニューは田舎もり750円とざるそば800円(各150g)のみ。大盛りは200gで+200円です。蕎麦を盛る特注のざるは、「上げ底」ならぬ「下げ底」になっていて、見た目よりずっとボリュームがあります。しっかり打たれたお蕎麦は腰があって、かみ締めると蕎麦独特の香りがして、食後に満足感があります。「お蕎麦を食べたー。」という感じ。

週2日の定休日は、溪流釣りと庭の草花の手入れをして過ごす岡部さん。「蕎麦は別腹」の「バラ」と「薔薇の花」の「バラ」をかけ、珍しい高級品種を含む100種類



以上の薔薇の花を眺めながら蕎麦を味わえる店「そばら」を展開するのが彼の夢です。

お店を出る時ふと見上げると、江戸ソバリエ認定証の拡大コピーが飾られていました。受講番号は気合で手にした 003 番。

(天野佳子)

里山 田舎蕎 2004年7月31日開店

埼玉県比企郡小川町高谷 202-1 TEL0493-74-1800

11:30~14:00 定休日 火、水曜日 13席 喫煙可 駐車場 5台

東武東上線 小川町駅より徒歩 60分 関越自動車道 嵐山小川 I.C より車で 8分

* 8月下旬出版予定の「休日の蕎麦と温泉めぐり 福島・栃木・茨城・群馬・埼玉」(幹書房、定価 1,500円、112ページ)で「里山」が紹介されるそうです。

江戸ソバリエ協会便り

江戸ソバリエ協会 [http://www.edosobalier-kyokai.jp]

☆江戸ソバリエの店について

本誌12号で募集いたしました江戸ソバリエの店のネーミングにつきましては、

「**江戸ソバリエ認定の店**」 「*Sobalier Friendly Shop*」で決定させていただきました。たくさんのご応募を心より感謝申し上げます。

そのデザインにつきましては現在検討中ですが、各店におかれまして、その機会がありましたら「**江戸ソバリエ認定の店**」の名前のご活用をよろしくお願い申し上げます。



☆江戸ソバリエの活動について

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。

ただ、夏期においては衛生面などをご注意いただきたいと思います。

活動の際は、上級者「江戸ソバリエ・ルシク」の方々やベテランの方がリーダーとなって、健康・衛生管理に注意し、マナーを守って、怪我、事故のないようにして楽しんでいただきたいと思います。

江戸ソバリエ・対外活動の留意点

- ① 衛生管理は万全か？
- ② 外傷、事故への備えはしているか？
- ③ 蕎麦アレルギー事故対策はできているか？

☆本年度の講座について

毎年度夏期に開いております**江戸ソバリエ認定講座**につきまして、本年度も引き続き開講すべく、教室予約に努めておりますが、現在のところまだ確保されておりません。楽しみにされている方も多くおられると思いますが、今しばらくお待ちいただきますようお願い申し上げます。

[江戸ソバリエ協会 理事長]

江戸ソバリエ倶楽部事務局からの連絡事項

1. 年会費納付のお願い

会員の皆様、今年度（平成22年度）の年会費の納付期限は平成22年3月末日でした。未だ納付がお済みでない方は必ず納付いただきますようお願いいたします。

なお年会費（1,000円）、及び2年以上滞納されている方（2,000円）の納付も、郵便振替払い込みにてお願いしております。該当する方には郵便振替用紙を同封していますのでご利用いただき、忘れないうちに納付手続きをお済ませください。

口座名義 「江戸ソバリエ倶楽部」

郵便振替口座番号 00190-4-724749

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



2. 第5回江戸ソバリエ倶楽部総会報告

江戸ソバリエ倶楽部総会が去る平成22年5月23日（日）午後1時から東京都千代田区一ツ橋の日本教育会館にて、出席者60名及び委任状196名の合計有効出席者256名（76.2%）を数え開催されました。

そして第1号議案 第4期活動報告及び決算報告承認の件

第2号議案 第4期会計監査報告承認の件

第3号議案 第5期活動方針案及び予算案

第4号議案 会則改訂議案

第5号議案 第5期役員

以上全議案は満場一致で承認されました。なお第4号議案会則改訂につきましては以下の通りです。

江戸ソバリエ倶楽部会則第21条（改訂後）

「2年度相当の会費を滞納した会員、第5条の義務に反した会員または本会を私利私欲に利用した会員は、幹事会の決議により除名することが出来る。」

改訂前は単に「会費を滞納した会員」となっておりましたが、今回の改訂で

「2年度相当の会費を滞納した会員」と滞納の年限を確定しました。

何卒会員の皆様のご理解を賜りますようお願い申し上げます。

総会終了後同会場にて、かっぱ橋の（有）竹むら漆器店の竹村孔伸社長を講師に招いて「江戸漆器について」の講演会を開催しました。

講演会のあと会場を移して懇親会を盛大に開催いたしまして午後4時30分に散会いたしました。尚、総会の資料と講演会の資料を同封いたしますのでご覧ください。

（事務局長：前島敏正）

（連絡先）前島敏正 携帯090-6176-8082

E mail sobalier@gmail.com

原稿募集

《会員投稿コーナー・原稿募集》

次回11月に発行予定の通信14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： 原則として800字（原稿用紙2枚）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10月15日までに下記宛先に送付してください。



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

夏。蕎麦打ちには最悪の季節である。気温も湿度も高いので、木鉢が終わるころには全身汗びっしょりである。水回しもよくよく気をつけないと、あとでこんな柔らかいはずではなかったと気付く時がある。抜き身の蕎麦も劣化が進み、焼けた粒が大分増えてきたようだ。延したそばも、もう青みがなくなってきた。今の季節蕎麦打ちは大変だ。

しかしもうすぐ8月には北海道の新そばが来る。今年は昨年のような凶作にだけはならないように願いたいものだ。（川俣 静）