

江戸ソバリエ倶楽部通信

第16号 2011年7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

気まぐれ・そばの旅（その3・名古屋）・・・	p. 1
蕎麦打ち修行	p. 3
旨い国産ソバの栽培奨励運動	p. 3
蕎麦屋の隠語	p. 4
江戸ソバリエとの出会い	p. 4
東日本大震災関連ボランティア訪問	p. 5
ボランティア力	p. 6
吉田悦花の蕎麦5・7・5	p. 7
江戸ソバリエ訪問 寺内恭子さんに聞く	p. 9
蕎麦屋さん廻り⑩soba dining 和み	p. 11
蕎麦粉を使った料理コーナー「チヂミ」	p. 12
江戸ソバリエ協会便り	p. 13
江戸ソバリエ倶楽部事務局からの連絡事項	p. 14
会員投稿・作品募集	p. 15
編集後記	p. 15



川俣 静 作

☆本誌の挿絵は全て川俣さんが描いたものです。

気まぐれ・そばの旅 その3・名古屋)



松寿庵・玄関口

読まれた方もおられることと思うが、ある東京人が一方的に名古屋を論じるという設定で展開される清水義範著『蕎麦ときしめん』では、名古屋における蕎麦の影は極めて薄く、次のように書かれている。

「もしあなたが名古屋に来て、うどん屋に入った時に、(註:名古屋に蕎麦屋というものはない。うどん屋に、特別なメニューとして蕎麦が入っているのだ) いきなり蕎麦をくれと言ってもあなたは目的のものを食べることはできない。単に蕎麦というと中華蕎麦、すなわちラーメンが出てくるのである」

しかし、ここ数年来私自身蕎麦への関心が深くなり、いろいろな記事情報などに接するようになった現在では、なかなかどうして名古屋にも立派な蕎麦屋が沢山存在し、うどん・きしめんに伍してひとつの蕎麦文化を築いていることを目や耳にしている。

そんな状態で日々が過ぎていくなか、OB会開催ということで名古屋を訪れる機会に恵まれ、折角のチャンスだからと郵便局巡りを兼ねて一泊二日の旅に出掛けた。

まず名古屋駅に降り立って、ただちに名古屋中央郵便局駅前店に寄ったあと、地下鉄で今池まで出て千種郵便局をカバーしてから、老舗の『千種豊月』に向かった。名古屋らしい広い道路に面した店構えは間口が狭いが、なかなか風情のある装いである。

ちょうど昼時にかかっていたせいか人の出入りが多く、しばし玄関前の様子を見ながらたたずんでいると、ステッキを頼りに歩かれる奥様とその様子を見ながら付き添われているご主人と思われる老夫婦が車で送られて来られ、それと同時にもう一組、車椅子に乗ったご主人と介護の奥様の老夫婦が相次いで来店されたので、この方々に順番を譲ってから店内に入った。

花番の女性はゆっくりしたスペースのテーブル席に足元の具合がよくない方を案内し、私には小上がりの6人ほどが囲める座卓に案内してくれた。今までバリアフリーでどなたでも迎えてくれるような蕎麦屋に遭遇したことがなく、店主の細やかな心配りに感心するとともに温かさを覚え、名古屋の蕎麦屋がすっかり気に入ってしまった。

お品書きには「当店看板のそば・生粉打ちせいろ、名物・地獄そば」や「そばつゆは本醸造醤油、たまり、本みりんを使ったかえしを常温で数ヵ月ねかせ、



千種豊月・湯桶とせいろ

甘みともったり感を引き出しました」と店としての売りを主張している。「生粉打ちせいろ」を頂いたが、色白で姿のよい麺が肉厚の漆器に盛られて2段で供され、なるほど「もったり」という蕎麦汁との組み合わせが面白く、これが名古屋かとひとしきり感慨に耽る。さらにその後に出てきた湯桶の蓋に描かれた絵柄（写真添付）に接して、そこには江戸の粋に負けない尾張の蕎麦文化を感じさせる雰囲気があった。

「千種豊月」から100メートルほど離れたところの「松寿庵」に立ち寄る。昼時を少し過ぎたせいか、店内は食事を終えた老夫婦2組と3人連れの年輩者がそれぞれ低く抑えた声で静かに談笑しておられた。それとなく様子を見てみると、花番の方がタイミングよく温かい蕎麦湯のお替りをサービスし、皆さん蕎麦湯を楽しみながら、午後のひと時・至福のときをゆったりと寛いでいるようだった。

夕方遅く街灯もなく、目標物も乏しいなかなかとか柏「竹やぶ」で休業されたと聞く「春風荘」にたどり着く。さっそくお品書きを開くと、まず「炙り焼き天ぷら」の文字と「天せいろ、天ぷらそばの天ぷらは揚げたての天ぷらを炙り焼きし、炙った香ばしさと味を楽しむ」の説明書きが目に入る。

あとでご主人に聞いたところによれば、最近天麩羅が面白くてたまらないとのことで、蕎麦よりも炙り焼き天ぷらが主役の座を占めているお品書きにも驚いてしまった。

そこまで言うのであればと、「天せいろ」をいただいたが、車えびの炙り焼きと普通に揚げた天ぷらを盛り合わせており、専用の天つゆでその対比を楽しませてくれる。

頃合を見て蕎麦湯が供されたが、湯桶とともに哺乳瓶のような計量瓶（写真添付）がついてきて、一瞬目が三角になったが、「瓶には濃度の濃い蕎麦湯が入っていますから、湯桶の蕎麦湯に加えてお好きなように召し上がってください。」



春風荘・湯桶と計量瓶

なるほど、尾張では蕎麦はもちろん、締めくくりの蕎麦湯までもお座なりにはせず、手を抜かない蕎麦文化があるのではと、蕎麦本体よりも蕎麦湯に感心させられた「そばの旅」であった。

(そばだ もりを)

会員投稿コーナー

蕎麦打ち修行

丁度4年ほど前、先輩の家で打ちたての蕎麦を食べるぞと誘われ、蕎麦好きであった私は即座にお願いしますと返事をしましたが、これが「江戸ソバリエ」に続く道だと当時は思ってもみませんでした。

先輩の家に着くと、部屋の中央に木鉢と延し台、脇には4人掛けのテーブル。これが10畳ほどの広さに収まり、まるで打つ傍から蕎麦を食べてくれと言わんばかりの設えでした。取り寄せた蕎麦粉（今私も使っている高山製粉の「白樺」です）600gに外掛け2割のつなぎ粉を加え、篩にかけて水回しが始まり、捏ねから括り、菊練りと丁寧な説明の後、地延し丸出し四つ出し本延しと、流れるような作業の後たたみに入り、軽快にストーンストーンと生地を切る様はいかにも格好よく、粹に蕎麦を食べる前に、蕎麦を打てなきゃ粹ではないな、蕎麦に失礼だな。これは一遍教わらなきゃあという衝動に駆られました。



聞けば先輩も横浜一茶庵で手打ちそば教室に通い、高橋邦弘さんのビデオをみての研究を5年ほど続けられたとのこと。流石に流れるような身のこなしは研究の成果だと納得させられました。早速茹でてツルツツと思っていたら、板わさに蕎麦味噌、野菜の天麩羅とお鮎子がテーブルに並び、いやいやまったく蕎麦屋さんだなあと蕎麦前を頂いていると、1.2ミリで角がたち、瑞々しく薄緑色に茹であがった、「白樺」がその姿を現しました。蕎麦粉とつなぎ粉と水のシンプルな素材の組み合わせがこれほどまでに感動を与えるものか。早速手練り、シャキ感の中にも仄かな甘さを感じられ、あつという間にお代り三杯、至福の三分間。これは最高のもてなし膳ならぬもてなし蕎麦。その後月に2回ほど教わりに通いました。

毎回水回しから切りまでシンプルであるだけに、各工程に手抜きは許されず、結果は茹であがった蕎麦にみごとに現れます。水回し不足は切れ蕎麦に、包丁使い下手は不均一の太さに。なかなかシャキ感のある、納得のいく蕎麦が出来上がりません。自分の家でも毎週土曜日には蕎麦デーと称しご近所に蕎麦を配り、ご批判を頂きました。そして3か月たったころ、「さらしな蕎麦」を打ってみようかという提案がありました。これはもう卒業かなと思いつつ、早速湯ごねで挑戦しましたが、湯と粉の温度管理（作業のスピード）が合わないため見事切れ切れ。3回目にしてようやく形になってきました。

この蕎麦打ち修行中に第7回の「江戸ソバリエ」の募集があり、応募しました。一日二食、毎日が蕎麦デーだったため、ソバリエ講座での耳学にもはまり、以後シンプルであるが故に奥深い蕎麦の魅力に取りつかれ、「蕎麦粉」、「出汁」、「蕎麦打ち道具」、「食べ歩き」と何時になったら一人前になれるのか、不安の中で精進の日々であります。

（7期 綾部修平）

旨い国産ソバの栽培奨励運動

全消費量の約90%を輸入に頼っている玄ソバは、昨年ロシアの干ばつの為、値段が20-30%も高騰しているようであります。先日、山梨の或穀物メーカーがオーストラリアで広大な農地を購入し、そこでソバ栽培をし日本へ輸出するとのニュースがありましたが、所詮、日本から見ればソバ粉を輸入に頼るスキームは変わらない事になります。

国産ソバ粉は旨いと定説は誰も疑う余地のない事でありますので、日本の大地で農家が率

先してソバを栽培してくれる運動をする事がソバファンにとっては必要な事でありましょう。何故農家はソバをもっと栽培しないのでしょうか？

それは生産性が低いからでしょうか。妙高高原や岐阜のコソバを専門的に扱っている蕎麦屋では栽培農家を育成し、伝統のコソバを丹念に育て、旨いコソバを適正な価格で提供しています。栽培農家からは提供価格に見合った値段で購入しており農家も満足しているとの事で、栽培者、蕎麦屋、蕎麦ファンの三者が成り立っているようであります。

このスキームを拡大すれば国産ソバ粉が増加することになるのではないのでしょうか。そこで提案ですが、ここまで大きくなった江戸ソバリエ倶楽部が中心になって、国産ソバ栽培奨励運動の一環として栽培農家、蕎麦粉使用者、蕎麦消費者をつなぐ事業を試行しては如何でしょうか。蕎麦ファンの要望を把握しているのは江戸ソバリエ倶楽部の大変大きな強みであります。この情報を有効的に活用すれば賛同する事業者も集まってくるのではないのでしょうか。

(A. A)

蕎麦屋の隠語

かんだやぶの女将さんの通し言葉（調理場に注文を伝える言葉）は、独特で有名ですが、ちょっと古い町の蕎麦屋なら何処でも、通じる通し言葉があります。

たとえば、4人で食べに行き、1人が天ぷらそばで3人がざるそばの場合、「天つき4枚ざる」と通します。ざるが3枚なのに4枚ざるとは間違えやすいと思われそうですが、結構合理的な言葉なんです。

蕎麦屋では、そばを煮る釜前さん、調理をする中台さん、天ぷらを揚げる天台さんがいます。まず、釜前さんは、全部で4枚なので、生そばを4人前釜に入れます。中台さんは天ぷらそばがひとつ付いているので、1人前の甘汁を火にかけます、そして、天台さんは天ぷらを1人前揚げ始めます。3人に別々に伝えるよりも、一声で同時に3人が自分のやる事を理解し、仕事を始められる、すばらしい暗号なのです。

ここで天ぷらが2人前で、ざるが4枚のときは「たまじり6枚ざる」、5個以上の奇数の注文であれば、多いほうに「勝ち」をつけて「天ぷらかって7杯鴨」は、天ぷらそば4杯に鴨南そば3杯になります。偶数の場合は「と」をつけて、「天ぷらと鴨で6杯」は、天ぷらそばと鴨南そば3杯ずつです。

他には、台変わり：きつねやかき玉などのうどんが多い注文の品物がそばで作るときは、「だいがわりできつね」

土用寒：暖かいたぬきと冷したぬきは、「どよかんたぬき」

桜：量を少なく盛ることで、「お代わりはさくらで」

斤：さくらの反対で量を多くすることで、ご近所の方なので「きんでお願いします」

などという隠語もあります。

普段は何気なく聞き流す言葉も、知っているのといないのとでは、また違った蕎麦屋の空間を楽しめるかも知れません？！

(江戸ソバリエ認定の店 No9 大塚 小倉庵)

江戸ソバリエとの出会い

今から三十年前、その頃私はスペインに夢中でした。

フラメンコを習い始めてすっかりスペインのとりこになり、“好き、好き”が高じて、まだ日本では珍しかったスペイン料理のレストランまで始めてしまいました。毎年スペインへ勉強と仕入れ



を兼ねて行くうちに、知り合いも増えました。帰路の飛行場では、調理道具の重量オーバーを指摘され、「あなたの国の食文化を日本に布教しているのよ！」と見逃してもらうこともありました。

そのうち、私も日本人なのだから、日本の食文化の布教もしなければと、愛国心に目覚めましたが、さて…日本の伝統食？日本人の大好きな食べ物…ってなんだろう？思いついたのは、“うどん・そば”でした。でもうどんは、あの足で踏むという作業がスペイン人にどう目に写るのかがちょっと不安。そこで、時々蕎麦屋さんで覗いたそば打ちが、パフォーマンスとしては◎かなと思ひ、すぐに近くの書店にそば打ちの本を探しに走りました。そこで出会えたのが、最初に出版された【江戸ソバリエ】の本。というのも、私が細切りの江戸そばがすきだったからです。そこには、第三回江戸ソバリエ教室の案内が出ていたので、まずは基本の勉強から、と早速申し込みをし、その年の夏ソバリエ講座を受講したのが、私の江戸ソバリエとの出会いでした。

実は私、料理教室のように、そば打ちを毎回教えてもらえる教室なのかと思っていました。が、と・と・とんでもない！その教室は本格的な蕎麦に関する講義だったのです。しかし、学生時代を思い出すような懐かしい雰囲気、鎌倉から東京までの道のりは毎週ワクワクしながら精勤ができました。スペイン人に食させたくて、蕎麦を習い始めたのに、終わってみるとすっかり蕎麦のおいしさと奥の深さに魅了され、どっぷりはまってしまった私。

あれから八年、蕎麦で繋がれた仲間との昨年の新蕎麦巡りの中で、私は私を育ててくれたおばあちゃんの声聞いたのです。そして私は、“またお店をやってみようかな”という、今まで考えたこともない方向に自分の気持ちが動かされていました。でもスペイン料理を始めた頃の年齢と違い、考えている余裕はありません。時間がないのですから。思い立ったら吉日、と蕎麦布教の気持ちが昂ぶるまま帰宅してすぐに準備を始め、一ヵ月後には開店してしまいました。

今度は何から何まで、手作り。今まで学んだ事の集大成となったのです。陶芸は食器作りに、チャイナペイントはそば猪口の上絵付に、トールペイントは看板書きに、みんな、みんな、役に立ちました。思い立つまま始めた蕎麦カフェ。毎日が楽しくて申し訳ない程です。これも、江戸ソバリエとのひよんな巡り会。そこで繋がった、たくさんの蕎麦仲間の応援とご尽力。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。特に、【石臼の会】のみなさま、ありがとうございます。

私のおばあちゃんからよく言われた、“成せば成る、成さねば成らぬ何事も…”これが私の座右の銘です。老人の見本となるよう、頑張りましょう。

(石臼の会 桜 道子)

東日本大震災関連ボランティア訪問

去る6月5日(日)、埼玉県加須市の旧騎西高校へ避難している福島県双葉町町民への慰問に行つて来ました(町民は996名となっております)。

『埼玉県蕎麦打ち有志の方々』10名のグループと『ばんどう蕎麦打ち連合会(構成員:さくら蕎麦道場・しらこぼと蕎麦打ち会・長和蕎麦会)』の合計2グループ35名で行いました。

「水廻し」と「切り」の工程を別な場所で行い、流れ作業で蕎麦打ち台の回転率を上げました(回転率は約2~3回/1時間当り、1度に1.5kg)。

当初計画した11時頃には約350食分×2団体=700食が完成いたしました。11時頃から本格的に「蕎麦茹で」の準備を行い、蕎麦の提供を行いました。

本当に並び始めたのは12時頃から約30分間程度で、受付窓口を3ヶ所に分けたことから、最大10名程度が並んだ程度、そば祭り等で長蛇の列を経験している私から見た場合、とっても平穩無事に終わった感じがいたしました。飛び込みでボランティア活動に来ていた『サモア人団体約45名』が蕎麦を食べに来てくれました。

13時頃には蕎麦の提供が終わりましたので「まかない」を取り、14時頃までに撤収を終え

ました。最後に残った厨房床に水を撒き、洗い上げて14時30分といった時間でした。現地ボランティアからのアドバイスにより、サイドメニューとして「おしんこ（漬物）」は喜ぶとの情報をキャッチしましたので、何種類かの「おしんこ」を持ち込み、自由に取ってもらいましたが、長和蕎麦会が持って来てくれた『きざみわさび風味野沢菜漬け』は特に喜んでいただけたのではないのでしょうか。これはこのプロジェクトを聞きつけた(株)竹内農産（野沢菜漬け生産日本一）の竹内社長が無償提供してくれたものを『長和蕎麦会』が持って来て下さいました。『蕎麦打ち体験教室』は、子供の参加が3名ありました。今後この子たちを手はじめにそば打ち普及に努めます。

(江戸ソバリエ6期生 関崎泰博)

ボランティア力

“ボランティア力”なんて言葉は、未だ社会では認知されていないでしょうね。いつか“老人力”、流行語大賞になりましたよね。衰えを肯定的に捕える表現でしょうか。“ボランティア”も外来語ですが、今は社会に定着した言葉ですね。なにかバリバリと活動するというよりも普段はどうかすると埋もれているけど、場所、状況、相手によっては生き生きと輝いてくる・・・そんな雰囲気はありませんか。

私は2002年の埼玉で日韓ワールドカップのボランティアしたのが初めての経験でした。メディア関係でしたがこんなにも楽しいものかと感じたものです。“おもてなしの心”がキーワードですが、企業戦士であった私にはとても新鮮に感じたのです。皆さんそんな経験ありませんか。以降自発的に何かをやり、そのリアクションが“ありがとう”“感謝の言葉で返ってくる。この気持ちの良さ、お金がかからないからでしょうね。



私たちはこの度の未曾有の東日本大震災の国難に突然出会いました。繰り返しまスコミ報道で飛び込んで来る映像に暫く呆然としている自分がいましたが、少し精神が静まると”やーこんなことしてる場合じゃないぞー”、“自分に何が出来るんだ、まず募金は出来るな”多くの人々が同じだと思いますが、偶々私の所属する生涯学習の団体や趣味のクラブ、ボランティアグループのリーダー役を務める自分に活動の輪を拡げることは直ぐできるんじゃないか、あるいはリーダーに進言できるのではないかと。

やっっていくうちに、また“仲間力チーム力”が出て輪も結束力も強くなるのを感じています。そして深く考えるまでも無く早速宮城県へ瓦礫の片付けにすっ飛んでいきました。その家は形は残ったものの家の中が真っ黒い土砂で埋め尽くされている家屋、そこを片着けました。家財やら道具やら、水で洗ってふき取り磨いてきました。自分の心を洗ってるんだと想いながら一所懸命作業に没頭しました。疲労はありますがとても自分の気持ちは爽やかでした。帰り際はその方は手を合わせて姿が消えるまで何度も頭を下げてくださいました。こんな尊い作業なんてあるのでしょうか。そして良く考えてみたら、あり難いことに自分にはそば打ちが出来るんじゃないか。直ぐに申し出ました。その後もあちこちから声がかかっています。有難いことです。蕎麦のお陰です。

そば打ちボランティア、瓦礫片付けや慰問などのボランティアを仲間とこなしつつ、少しでも明るい社会の兆しが出ている事を祈りながら、しかしそうならなくても諦めずに出来る事をやって生きたいと思います。“情けは人の為ならず”という諺を心の灯火にしたいと思って居ります。“ボランティア力”と人間の“魅力”どんな関係になるのかな。

(江戸ソバリエ・ルシック 平林知人)

吉田悦花の蕎麦 5・7・5

今回もたくさんのご投稿をいただき、ありがとうございます。

「天せいろ賞」の好き田姉さん、おめでとうございます。
賞品として『ビジュアル版わん句歳時記』（吉田悦花著）をお贈りいたします。



天せいろ賞

この夏もソバ咲きたまえみちのくに

好き田姉

甚大な被害を蒙ったみちのくの復興を祈って、大地に撒いたソバが、この夏、真白な花を咲かせ、やがて実を結びますように。ニッポンの原風景のように広がるそば畑は、人々のこころをきっと元気づけてくれることでしょう。大震災の傷痕は深刻です。けれども、ソバを愛する想いはひとつ。ソバで生きる力を取り戻したい。そんな願いをソバに託した一句です。

かも南蛮賞

風評に負けてはおれぬ蕎麦祭り

ムズクラブ

大地震・大津波・原発、そして風評被害と、三重四重の災難に苦しむ被災地のみなさん。それでも、いえ、それだからこそ、今年もぜひ「蕎麦祭り」を開催してほしい。こころから盛況を祈り、私たちも応援します。一句から熱い想いが伝わってきます。「おそばを食べて東北を応援しよう！」と、東北の産地からそば粉を調達し、「支援そば」をふるまう活動をはじめているそば屋さんもあります。

せいろ賞

避難所のあの顔きつと蕎麦大好き

お粗婆

ぜひ、炊き出しで手打ちそばを振舞えたらと。

人生の定年までは蕎麦打たん

招福猫児

生涯現役で打ち込めるものがある、なんて素敵なこと。

朝は「富士」昼「あじさい」で夜「小諸」

酔待草

よくまあ(笑)、朝昼晩と上手に使い分けていらっしゃいますね。

立ちそばの匂いに釣られかけ一杯

もっくん

あの汁のかおり、たまりません。

水切りや隙間だらけの笹の上

龍成

「隙間だらけ」とは、うまいことを。

病院食たまにはそばなど食らいたい

そば太郎

入院した人ならでは実感、切実なものがあります。

高血糖蕎麦屋巡りで一安心

爺庵

大好きなそばさえ食べていれば、からだに良い、そう信じて。

蕎麦手繰る白い指先春の宵

晴れ女

艶めいた白い指先に、いつのまにか、こころまで手繰り寄せられて。



● わんポイント

咲きし蕎麦白さを競う柚子の花

小獅子

上五を<蕎麦の花と>として、<蕎麦の花と白さを競う柚子の花>に。

蕎麦啜る音に人品勝負みえ

愚蕎楽

勝負は言い過ぎなので、<蕎麦啜る音に人品すけてみえ>。

へぎそばや磯の香りと波の風

遊卯

へぎそばの磯の香りに山菜天

謙粹

へぎそばといえば布海苔、布海苔といえば「磯の香り」。パターンを脱して、もう少し踏み込みましょう。<へぎそばの波のかたち>というように、具体的に蕎麦を描写しては？

早播きの蕎麦の花見や梅雨寒に

二枚葉

下五はしっかり切りましょう。<早播きの蕎麦の花見や梅雨寒し>

短夜にセピアの影の香り来ぬ

しも松

<短夜や近づく影のセピア色>



めん句い歳時記 3

揺れそめて揺れひろがりて蕎麦の花 本井 英

▼それまでも何度目にしてはいたはずだけれど、強く意識してそば畑を眺めたのは、黒姫のときだったと思う。おそば好きの大島清先生（脳生理学者・京都大学名誉教授）に案内された信州そばのお店で、美しい山なみを眺めながら美味しいそばをいただいた。「私は、このそばを食べるために信州におもむくようなものです。二時間ほど歩いたあとのそばの味は格別ですね。飯綱、戸隠、黒姫、妙高、そして斑尾に囲まれて食らうそばは、天下一品だと思います」とうれしそうに語る大島先生。先生のログハウスに向かう途中、広がっていたそば畑。静かに風に揺れる花の白さを私は忘れないだろう。

▼毎日の水泳とウォーキング、趣味は陶芸、チェロ、そば打ち……。感動を求め、工夫を楽しみ、そしてほのかな恋心に浮き立つことも。そんな日頃の習慣が脳を刺激し、脳はいくつになっても成長する。毎日の生活こそが脳トレだという脳学者のお話、私は深くうなずいた。(悦花)

吉田 悦花 プロフィール

NPO 法人神田雑学大学理事長。江戸ソバリエ。月刊俳句誌「炎環」編集長。現代俳句協会会員。句会「蕎麦屋 de819」主宰。月刊「俳壇」で「わん句にゃん句歳時記」好評連載中。新聞・雑誌のコラムやエッセイの執筆、NHK「美の壺」などテレビ・ラジオ出演多数。「江戸ソバリエ 吉田悦花と行く 江戸そば おいしい散歩」ナビゲーター(毎日新聞旅行)も。『江戸ソバリエ』『わん句歳時記』『いのちの一句 ちゃんと向き合う言葉』(毎日新聞社・編)など著書多数。アメーバ! ブログ内 (<http://ameblo.jp/sobalier-etsuka/>) 「江戸ソバリエ☆吉田悦花 俳句blog」毎日配信中。

《江戸ソバリエ訪問》

素人そば打ち名人 全麵協5段 寺西恭子さんに聞く

— そばを打つようになったきっかけは何ですか？

1997年に福島の知り合いから「今年はソバを播くよ」「いいですね、お手伝いしますよ」と夫婦で播く段階から参加して、9月に白い花が咲いて収穫しました。しかし、そこに打ち手がいなかったのです。過去2回だけ習ったことのある私が打つことになり、茹でた結果はボロボロ。スプーンですくって食べる始末でしたが味はおいしかったのです。

その味に『来年はもっと上手に打ちたい』と。福島桜枝岐村のおばあさんに習いに行ったり、東京では日清製粉の「日清フーディアム」のそば教室に通い始めました。先生は上野藪蕎麦の鵜飼先生と梅島藪重の石井先生。私のそば打ちの基本はこのときの鵜飼先生に教わったものです。その教室から江戸流そば打ち研鑽のための「鵜の会」ができて、私も仲間に入れてもらったのです。1998年に全麵協の初段に合格しました。



— ご夫婦で地方のそば打ち大会の追っかけをなさったとか？

2000年の豊平（広島）での3段受験の練習を始めた頃、趣味の野草観察の山歩きで左足を複雑骨折してしまい、1ヶ月入院しました。ギプスが取れたのが大会4ヶ月前で、歩くこともままならず落ち込んでいる私に、「リハビリ代わりに家でそば打ちしたら？」と夫が設備を整えたり、練習を手伝ったりしてくれました。

1.5キロの粉を40分で打つ練習の時計係の時には、時間短縮のための手数の減らし方などにも適切なアドバイスをくれました。豊平の認定会には夫の運転で行きましたが、おかげで3段合格と努力賞をいただきました。夫婦合作の受賞だと深く感じました。この経験から、夫も荷物係でなく、「自分も大会に出る」と宣言して、2000年9月に初段となり、二人のそば打ち大会追っかけ人生が始まりました。夫は理系出身のせいか、私のそば打ちを見てさらに工夫を重ね、彼自身の打ち方を会得したようです。いつも私が先生、というのではなく二人でそばについて話し合いをしていました。2001年、山形寒河江、茨城の金砂郷、福井、秋田と夫婦の追っかけ旅は続きましたが、2002年の寒河江の大会では夫に優勝をさらわれ、私は準名人でした。それでもこの間、たくさん賞状や車に積みきれないほどの各地方の名産品、地酒などを賞品として頂き、楽しい時代でした。

2003年、追っかけ3年目は金砂郷、福井、寒河江（団体）で1位となりましたが、その中でも福井の全日本大会での優勝は念願でしたので、感慨もひとしおでした。北海道幌加内での全麵協の4段に合格して、夫婦の追っかけ旅は終わりました。そして2007年、5段合格です。

— 長いそば打ちの中で「大変だなあ」と思われることは？

粉、そば粉です。そば粉との出会いは一期一会と考えています。産地、品種、播き方、挽き方などの違いで同じ粉には二度と出会えない、と一回一回心を込めて丁寧に、粉と話し合いながら体全体を使って打ちます。

勿論、打ったそばの記録や感想も書き留めています。粉と水の割合や相性を考えるとき、薬学部出身の私は理系の発想がそば打ちに合っていると思っています。また、そば栽培も生物学の範疇ですから。苦労して育てたそばを石臼で挽いて粉にしたとき、『どう



いう打ち方をするとおいしいか?』『本当のおいしさとは何か?』を考えました。“郷に入っては郷に従え”ではありませんが、その地方の粉はその地方の打ち方で美味しくなるのではないかな?と思うこともあります。飛騨地方の人は「飛騨のそば粉は飛騨の水で打ってこそ美味しい」と言います。郷土料理と同じように土地の空気や水もそばの美味しさを増す条件になるのではないのでしょうか。

一 これから寺西さんの行く道は?

わたしはそば粉と打ち方を求めて旅をします。特に打ったときに苦労した粉を訪ねて歩きます。青森階上（はしかみ）、福島会津坂下（ばんげ）、岩手葛巻、福島檜枝岐村、新潟、長野栄村…。

最近夫の赴任先の九州の土地によく行きます。九州で行ってみたいのは、宮崎の椎葉村、対馬などで在来種のおそばを食べたいと思っています。そばの産地を歩いていると、今までの趣味だった「わら細工」（年末になると次の干支をわらで作ります。昨年末はウサギを120ほど仕上げました）や「野草観察」も同時にできて楽しんでいます。そば打ちを通して全国にそば仲間や知人ができて、内向的だった私の世界が広がりました。『全部知りたい…』と探究心の強い私には、そばは終わりのない永遠のテーマです。

■ インタビュアー感想

小柄の体に色白の優しい笑顔で、そばを打つと魔法使いのように素早く鮮やか。名人にありがちな頑固な主張もなく、5段合格も時流に偶然出会って運が良かっただけと、いつも謙虚。「そばは素晴らしい」という思いを全ての人に伝えたい、そんなそばに対する深い愛情と真摯な態度、そしてたゆまぬ努力と限らない探究心、内に秘めた熱い情熱を持つ、誰もがこういう人になりたいと憧れる人。道を極めた人の姿というのはこの方のことである、と思いました。

（牧野眞木子）



蕎麦屋さん廻り ⑮

soba dining 和み

今回は、神楽坂に開業したモダンなそば屋「soba dining 和み」をご紹介します。

当店の山崎祥平（31歳）さんは、江戸ソバリエ会員小池晃さんのそば教室「遊蕎庵」をホームページで知り入門しました。そして、開店（H22年9月8日）直前まで週1～2回のペースで通ったそうです。小池さんの指導は丁寧で、大変解り易かったと感謝されています。

そば屋を始めるキッカケは、祥平さんの奥さん（綾子さん）の母親、恵美子さんの希望でした。もともと、恵美子さんはいわき市のそば屋で毎日十割そばを打っていました。昨年定年を迎えたのを機に、東京でそば屋を始めようと祥平さん夫婦に提案したそうです。祥平さん夫婦は銀座でリラクゼーションサロン（3店）を営まれているが、そばも健康に良いということで、三人で開業しました。当店の目玉の変わりそばは、シルクを練り込んだシルク蕎麦と古代米の赤米蕎麦です。それらは健康にも美容にもよく体の中からもケア出来るそうです。

さて、そば屋の朝は早く、7時にお母さんと祥平さんが交代でそばを25食ずつ打ちます。もし、足りなくなった時は昼休みに追加で打ちます。お互い打ち終わったら料理の仕込みをします。祥平さんの腕前を恵美子さんに尋ねたところ、二八そばは祥平さんの方が上手だそうです。打ち慣れた十割そばには戻りがなく、繋ぎが入ると延すときに戻りがあり、どうも勝手が違うそうです。店は22時が閉店ですが、後片づけして終わるのは、いつも深夜になるそうです。祥平さん曰く、そば屋は閉店がなぜ早いか、やっと分かったと苦笑いしていました。和みで使用するそば粉は、十割、シルク、赤米用は会津産で、二八そばは信州産だそうです。

最近、女性客や外国人も増えつつありますが、女性客が増えると男性客が遠慮するようになり、難しい面がありそうです。店のコンセプトは、伝統的なそば屋ではなく、コンテンポラリーな若者らしいそば屋にチャレンジしたいそうです。ところで、祥平さんが嬉しいと思うことは、帰り際に、お客さんからひと言「美味しかったよ」と云われることだそうです。

笑い話みたいな話ですが、店の表に看板を置かず、そのためお客さんはそば屋と気付かなかったみたいです。最近、看板を置くと一気に客が増えたそうです。また、ブログの書込みで、若い女性が一人で訪れるようになったことです。恵美子さんにとって、お客さんと対話しながら料理を出せる店内（椅子席16）の広さは理想的だそうです。いわき市のそば屋の厨房でいたときと比べて、お客さんと会話出来ることは新鮮に映るようです。最後に、店のモットーはそばを食べて元気になってもらうことと、美容と健康そして被災した人々に元気になってもらえるそば屋にしたいそうです。（古津）

「soba dining 和み」 <http://www.soba-nagomi.jp/> 新宿区神楽坂3-2-31 2F

TEL 03-3267-5666 ランチ 11:00~14:30 デイナー 17:30~22:00 定休日/月曜日



左から祥平さん、恵美子さん、綾子さん



二色そば（シルクと赤米の二色もり）

蕎麦粉を使った料理コーナー「チヂミ」

蕎麦屋さんのメニューで、蕎麦粉を使ったチヂミ（韓国風お好み焼き）をたまに見かけます。店によって作り方が違いますが、私は日本橋の某蕎麦屋さんのクレープのように薄くてカリッとしたチヂミが好きです。今回はその秘伝を探りご紹介します。

その店の具はネギのみですが、今回は1枚目ニラ、2枚目はネギに干しエビを加えて少し風味を強めてみました。近所の韓国料理屋さんに行ったところ、韓国ではチヂミの粉は普通小麦粉や米粉を使いますが、蕎麦粉を使うこともあるそうです。初めて知りました。

適当にやっても失敗しないので、そば打ちで余った材料等使って是非お試しください。



見かけは地味ですが、味わい深いです

【材料】 2枚分（1枚・直径20数cm）

- ・蕎麦粉 80g
- ・鰹ダシ 200cc（水でも構いません）
- ・卵 1個
- ・塩 小さじ約 1/4 杯
- ・具（1枚目：ニラ約 1/4 束～3cm 位に切る、2枚目：長ネギ約 1/2 本～刻む、干しエビ約 5g）
- ・タレ（そば汁 2 に対しポン酢 1 の割合で混ぜ、胡麻油と七味唐辛子を少々入れる）
- ・花鰹と刻み海苔（無くても構いません）

【料理手順】

- ① 卵を溶き、鰹ダシと合わせ、塩と蕎麦粉を入れてよく混ぜる。
- ② ①（2枚分）の半分をとり、具を入れて混ぜる。
- ③ 中火にかけたフライパンに油をしき、①の粉を薄く延ばし少し焦げる位に両面を焼く。
- ④ 焼きあがったら皿に載せ、花鰹と刻み海苔を適宜ふりかける。
切り分けたチヂミを、タレにつけて食べます。

【ポイント】

- ・とにかくクレープのように薄く延ばして、カリッとなるように焼きあげます。
- ・その他の具として、分葱（3～4cm 位に切る）にアサリや小エビ、イカ、カキなど季節のシーフードを1品入れたり、上記のタレにショウガやニンニク、コチジャン、すりごま等を少し追加すると、より本場韓国の味に近くなります。
- ・お好み焼なので、いろいろ試してお好みのマイ・チヂミを完成させてください。

（キッチンもっくん）

江戸ソバリエ協会便り

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

☆ 第8回 江戸ソバリエ認定式のご報告

- # 第8期生としてあらたに**53名**様の江戸ソバリエさんが誕生いたしました。これによって、江戸ソバリエさんは合計**1203名**様となりました。ちなみに、上級クラスの「江戸ソバリエ・ルシック」は**62名**様です。
 - # 平成22年度の**最優秀賞「藤村和夫賞」**には江戸蕎麦の本質をよく把握されておられる**水梨由佳様**のレポートを選びました。また**優秀賞は5名**様、**舌学賞には11名**様が選ばれました。
 - # 今回は、江戸ソバリエ講師や江戸ソバリエ・ルシックの審査員として、江戸ソバリエの進化のためにご尽力いただきました**寺西恭子先生**と**池田史郎先生**に感謝する意味で「**高瀬礼文賞**」を贈呈させていただきました。
 - # また、江戸ソバリエとして、女性として、最高の蕎麦打ち実力を達成されました**マダム節子様**に、後に続く江戸ソバリエの模範として讃えるために同じく「**高瀬礼文賞**」を贈呈いたしました。
- なお、江戸ソバリエ認定事業は、最初に高瀬先生にご賛同を頂いたお蔭で立ち上げることができました。よって先生のご恩に報いるために当協会では「高瀬礼文賞」を設けさせていただいております。
- # 認定式では、江戸ソバリエ石田大三様のお話を賜り、江戸ソバリエ倶楽部などの仲間のご紹介をいたしました。
 - # 認定式の折にお願いいたしました義援金は1万円となりました。日廻連を通して東日本大震災の被災者の方々へお届けいたします。ご協力を心から感謝申し上げます。



☆ 江戸ソバリエの皆様、大活躍！

- # 江戸ソバリエ認定の店〔**Edo Sobalier Friendly Shop**〕に新しく「Amelie」(宇都宮)、「四季彩」(新宿)、「マルス民芸」(木曾)の3軒が加わりました。これにより江戸ソバリエ認定の店は計**19軒**になりました。(ただし、サイトでの公開は**16軒**です。)皆さまの拠となっただけで幸いです。
- # 江戸ソバリエ&江戸ソバリエ講師の田中照二先生が代表世話人をされているGI研究会が、7/10 東京慈恵医科大学大学で開催されました。なお、田中先生は第4回千葉県そば大学講座(7/30)でもご講演されます。
- # 東日本大震災チャリティ「深大寺・夏蕎麦を味わう集い」が7/18に開催されました。夏蕎麦は豊後高田産、三芳産、タスマニア産。麦打ちボランティアは、江戸ソバリエ石臼の会や深大寺一味会などが担当いたしました。
- # 好評発売中の「蕎麦春秋」VOL.18の表紙は江戸ソバリエ・ルシック伊嶋みのる様。ほしひかるの「暖簾めぐり⑤尾張屋」も連載中。
- # 江戸ソバリエ協会編『江戸蕎麦めぐり。』も好調です。
- # 江戸ソバリエ講師福田浩先生が『小説新潮』に昨年11月号から毎号、江戸の料理を再現されています。
- # 江戸ソバリエ講師中島由美先生が所属されている戸栗美術館で「伊万里焼の技と粋」が開催さ

れています。もちろん蕎麦猪口も展示されています。

☆江戸ソバリエ協会 公式サイトをぜひご覧ください。

水梨由佳様の「藤村和夫賞」脳学レポートを掲載いたしました。

江戸ソバリエ・ルシック寺方蕎麦研究会の学習メモ2(「不可解な『索餅』の生い立ち」小林尚人様 記)を掲載いたしました。

♪ 大好きなお蕎麦を楽しみながら、私たちのブランド「江戸ソバリエ」を大切にしていきましょう。

「蕎麦の花 手打ち 蘊蓄 食べ歩き 粋な仲間と楽しくやろう」

《江戸ソバリエ宣言》

[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. ソバリエサロンのご案内

毎月第四木曜日にソバリエの勉強会を開催しています。詳しい内容は下記ホームページ参照ください

江戸ソバリエ倶楽部ホームページ (<http://blogs.yahoo.co.jp/fwgj3451/>)

2. ソバリエ倶楽部のメーリングリストについて

会員間の情報交換の場としてヤフーのメーリングリストを皆さん活用されていると思います。なかにはメールの数の多さに困惑されている方もいるでしょう。管理者としては下記の注意事項を徹底してゆく所存です。



【投稿上の注意点】

1. 単純な参加可否の連絡はメーリングリストへ投稿すると全員にメールが届いてしまいます。返信は決められた宛名へ返信ください
2. 最近「調整さん」というソフトを使い単純な出欠の連絡用に活用しています。

【メールの受信方法は個人で選択が可能です】

1. 1通づつメールを入手する
 2. ダイジェスト (1日1回のメールを受け取る)
- もし個人での操作が困難な場合及びメーリングリストの全般についての質問は下記へご連絡ください

: ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ :

江戸ソバリエ 江戸ソバリエ倶楽部 事務局長

前 島 敏 正

携帯 090-6176-8082 [携帯ｱﾄﾞﾚｽ tm0706@ezweb.ne.jp](mailto:tm0706@ezweb.ne.jp)

E-mail sobalier@gmail.com (mobile パソコンアドレス)

<http://www5f.biglobe.ne.jp/~maejima/>

: ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ :

◆会員投稿・作品募集◆

次回平成23年11月に発行予定の江戸ソバリエ倶楽部通信17号の「会員投稿コーナー」と「吉田悦花の蕎麦5・7・5」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。

1. 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・蘊蓄・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23年10月20日までに下記宛先に送付してください。

2. 吉田悦花の蕎麦5・7・5

題目： 5・7・5形式の17音なら、俳句でも川柳でも（どちらかな？と思うものでも）構いません。

情緒あふれる蕎麦のある風景、花や実、手打ち、食べ歩き、味わい、蘊蓄など蕎麦に関する全てを広く、自由に表現してください。

作品： 一人3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～5文字以内）、別途 電話 FAX メールアドレスなど記入のこと。

通信掲載時に、選者が作品を推敲する場合がありますので、予めご了承ください。

選者： 吉田 悦花

「天せいろ賞」に選ばれた方には、吉田悦花さんの著書を贈呈します。

締切り： 平成23年10月10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

大震災に見舞われた東北は蕎麦の一大産地だ。福島第一原発から40キロ圏内に飯舘、100キロ圏内に会津、茨城には金砂郷がある。大気中の放射線量は（6月25日測定、毎時マイクロシーベルト）、飯舘2.6、会津0.18、金砂郷0.18（日立市と同値とした）である。原発事故直後のこの数値は（飯舘44.70、会津2.57、金砂郷4.15）と20倍以上あり、それが次第に下がってきて現在に至っているのだが、一方事故直後から現在までの積算放射線量は計測できていない。（積算線量計の設置は事故の12日後で、尚且つ設置日までの放射線量は20倍以上高い）土壌汚染も分かっているはずだ。

今年は飯舘のそばは出来そうもない事は確かだ。会津と金砂郷はどうだろうか。もっとも国内産の蕎麦粉は需要が弱く、供給不足となることはないだろう。（川俣静）