

江戸ソバリエ倶楽部通信

第19号 2012年7月31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

たかが汁入れ (2) 江戸のそば猪口	p. 1
太極拳そば	p. 2
東京で食べる地方の蕎麦	p. 3
おいしいそばを食べてもらいたい	p. 4
祭りと酒と蕎麦	p. 5
スマホ時代のお蕎麦の楽しみ方	p. 5
お蕎麦屋さんで憩える理由を考えてみた	p. 7
野鳥の父・中西悟堂と蕎麦	p. 8
これが江戸そばのルーツ♪	p. 9
八溝の粉挽き (1) 八溝のそば	p. 10
連載ミニ小説 深大寺蕎麦物語 (3)	p. 11
吉田悦花の蕎麦 5・7・5	p. 13
江戸ソバリエ訪問	p. 15
蕎麦屋さん廻り⑩ そば工房 玉江	p. 17
江戸ソバリエ協会だより	p. 18
江戸ソバリエ倶楽部事務局からの連絡事項	p. 19
会員投稿募集	p. 20
編集後記	p. 20



川俣 静 作

☆本誌の挿絵は全て川俣さんが描いた作品です。

たかが汁入れ(2) 江戸のそば猪口

現代の人で、このそば猪口を見てすぐに「陶淵明」を思い浮かべる人がどれだけいるだろうか。陶淵明といえば今から千五百年も前に役人を辞して隠遁の生活を続けた中国の詩人だ。官吏としての世俗の生活に背を向け、晴耕雨読の生活を送り「田園詩人」などと呼ばれた。現代人もあこがれる自然の中での詩作生活。四十一歳にして役人を辞め田舎に引きこもるときに詠んだ「帰去来辞」が有名だ。「帰りなんいざ、田園まさに蕪れなんとす、なんぞ帰りなん」この蕪（あ）れなんとすが与謝蕪村の名の由来というのも心に響くものがある。

そしてこのそば猪口の図だが、単なる庭を描いたものではない。竹垣や柴垣と菊の組み合わせは、陶淵明の「飲酒」という

詩の「菊を采る東籬の下、悠然として南山を見る」を描いたものなのだ。この詩がいかにも日本人の心を捉えたかというのは、歴史に残る文人たちの取り上げ方で分かる。夏目漱石は「草枕」のなかで「余が欲する詩は…俗念を放棄してしばらくでも塵界を離れた心持になる詩である」としてこの詩を「ただそれきりの裏に息苦しい世の中を忘れた光景が出てくる」と語っている。一茶は「悠然として南山を見る蛙かな」というパロディの句を残しているくらいだ。山を見るのが蛙とはいかにも一茶らしい。



竹垣に菊

そして江戸の人々は庶民も含めた教養の共有があって、文様で遊ぶという文化を創り上げた。これだけ親しまれ、器にも取り上げられた陶淵明の詩の世界が今日分かる人が少なくなっている。なんとも嘆かわしいことではないか。文明社会にいるような顔をして、先人達の「遊びの世界」にすらついていけない。文化というのは刃物のように使って研いでいかなければ、錆びついてしまうものだ。たかがそば猪口の文様でずいぶん大胆なことを言ってしまった。

(岸間 健食)

会員投稿コーナー

太極拳そば



太極拳の修行の傍ら、究極のそばの味を求めて、そばを打ち続けて来ました。ようやくつかんだその味を大仰に「太極拳そば」と命名致しました。

そもそも太極拳をはじめたきっかけは、長い間糖尿病を患い、その上に、定年を前に心臓を手術するというハプニングがあり、なんとか健康な体を取り戻したいと必死でした。そんな精神状態の時、出会ったのが太極拳でした。

一方、手打ちそばを始めたきっかけは、定年後は毎日が日曜日になるので、時間を持て余さないように何か、趣味を探すようにと指導を受けました。そこで消去法で選択したのが手打ちそばでした。手打ちそばの手ほどきは、新宿で開かれていた朝日カルチャーセンターの講座に参加しました。まさしく六十の手習いでした。手打ちそばは完成するまで、いくつかのプロセスがあり、そのプロセスをしっかりマスターすることが大事でした。つまり、水回し→練り・へそ出し→地のし・丸出し→四つ出し→本のし・たたみ・切りのプロセスを経なければなりません。基本は常に厚さを均一にすること。そうすると、厚さと幅の均一な正方形のそばが出来上がるという訳です。わたくしは、形よりも美味しいそば「日本一旨いそば」を打ちたいと志を立て、三日と明けず打ち続けました。はじめはご近所の方につながるいぼろぼろのそばを我慢して食べていただきました。ある友人から「君のそばはスプーンで食べるのかい？」と皮肉られたこともありました。それから十五年の歳月が流れ、その間、太極拳の練習は順調に進み、今年の五月、準師範の資格を取得し、いまは師範を目指しております。

そんなある日、知り合いの銀座のクラブから電話があり、かつて華やかだった夜の銀座は、「いまは閑古鳥が鳴き、名をはせた大手クラブが次々と閉店する時代だ」と。そこで生き残りを賭け、君の手打ちそばでお客様をもてなしてみたいと、ありがたい申し出。一抹の不安はあったものの、お店を持たない素人のそば打ちが、自分の作品を世に問い、評価してもらえるまたとないチャンスでした。その夜のお客様の反応は異口同音に「旨い！」の一言に尽きました。永年培ってきた技が報いられた瞬間でした。

現段階で、そばの旨さと太極拳との相関関係を科学的に証明するすべはありませんが、差別化しているとすれば次の理由によるかもしれません。そばに使う材料（そば粉、小麦粉、水）は、はじめから現在まで全く変わりません。違ふとすればそばを打った回数と経験年数。その経験年数に太極拳の技が生かされているのではないかと見ています。そば打ちのプロセスと太極拳の動作との関係は次のとおりです。

	そばのプロセス	太極拳の動作
①	姿 勢	身体全体の力を抜く。足裏の力を沈下させる。かかとに重心を置き、鼠径部を緩める。

②	水回し	そば粉と小麦粉に水を加え、色が変わるまで混ぜる。小手先を使わず。肩の力を抜き肩で混ぜる。
③	こねる	鼠径部を緩め、上肢から下肢へ体重をかける。
④	延し	身体全体の力を抜き、身体の重さで麺棒を転がす。

太極拳は、身体の各部のゆるみを大切にし、柔らかくつながり滞ることがありません。即ち筋力に頼らない運動なのです。そばを打つ段階になるとどうしても緊張し力みがちになり、つい筋力で打つことになってきます。太極拳ではこの緊張と力みが感覚力を鈍らせるという訳です。感覚力とは皮膚感覚のことを云い、力点に力がこもれば感覚力は圧迫によって鈍くならざるを得ません。また接触点（指先、手のひら）が集めた情報は中枢神経まで伝達されますが、神経経路に活発な筋活動が起きれば接触点の情報が減衰され感覚力が鈍くなります。

そばの打ち始めは力で打つものと考えがちですが、むしろ逆で力は抜いて打つもの。そう思って打つことにしています。
(江戸ソバリエ 五期生・太極拳準師範 洲崎千尋)

「そばサロン」開設のご案内

日 時 毎月第三土曜日 17:30～、会 費 1,500 円（そば、酒肴） 要予約

場 所 横浜市戸塚区戸塚町 3629 とんかつ田中

電 話 045-864-9547 JR 東海道線戸塚駅下車、徒歩 7 分（戸塚消防署前）

このたび、当店のご厚意により手打ちそば（太極拳そば）をご披露する機会をいただきました。お仲間やそば通の方々の憩いの場となれば幸いです。ご来店をお待ち申し上げます。

平成 24 年 5 月 吉日 太極拳そば 洲崎千尋

電話 045-811-2566

東京で食べる地方の蕎麦

現役で仕事をしていた時は出張で全国を歩いた、出張先の担当者は僕が蕎麦好きであるのを知っていたので、おいしい蕎麦屋に連れて行ってくれたものだった。それから、会社を退社し、その後、蕎麦打ち教室に通い、江戸ソバリエ認定講座を受け、蕎麦打ち段位認定試験を受けた、それも一段落、今度は昔を思い出して東京にある地方の特徴ある蕎麦屋を食べ歩いてみようと思った。

まず、福井で食べたおろしそばを思い出して、中央区日本橋の越前おろしそばの「清恵」へ、看板が越前おろしそばと出ているので店はすぐわる、店の中に入り、おろしそばを頼む、やや太めのやや黒い色をした蕎麦で、一緒についできた大根おろしとそばつゆをかけて食べる、美味しい、焼きサバのすしなどもあり店のなかは福井の雰囲気がある。

次は山形のそば、やはり山形と言えば板蕎麦、それで、渋谷区恵比寿の「薫り家」へ行った、マンションの一階にあるが、おしゃれな近代和風の店で、店の中も外観と合わせ和風ですごく雰囲気がよい、桜エビかき揚げそば切りを頼む、板の上に出てきたそばはやや太めの少し黒い、食べてみると歯触りも良くまさしく山形の板蕎麦である、大満足。

今度は出雲そばが食べたい、確か、出雲そばは神保町に昔行って食べた記憶があり、その店を探したが見当たらない、どうやら再開発で新しいビルに移転し営業していたものの数年前に閉店し



清恵の越前おろしそばの看板



板そば薫り家の外観

たようで残念。

次は新潟のへぎそば、千代田区飯田橋の「一真」越後のへぎそばの看板が出ていてすぐにわかる、店の作りは普通であるが店の中の棚の上に酒瓶が並んでいる、へぎそば一人前を頼む、出てきたのは薄く緑色がかった独特の盛り付けの蕎麦で、食べてみるとなめらかな触感のまさしくへぎそばである。こういう特徴ある蕎麦屋で食べているとその時の事が思い出され嬉しくなる。

まだまだ、食べたい地方の蕎麦がある、戸隠神社の近くで食べた戸隠そば、善光寺の近くで食べた信州そば、趣は違うが京都のにしんそばや、遊びみたいになってしまう

うが岩手のわんこそばも食べたい。

もし、東京近辺で地方の特徴ある蕎麦屋を知っていましたが、是非、情報を頂ければ幸せに思います。

E-mail: kuni-f@jcom.home.ne.jp *TEL048-882-0583

(平成21年度認定 古川 邦宏)

おいしいおそばを食べてもらいたい

私の所属する「我掌庵そばの会」の仲間、埼玉県社会福祉法人鴻沼福祉会の「つばさ共同作業所」のみなさんを対象に「そばパーティ」を開いた。

つばさ共同作業所の案内をみるとこんな風に紹介されている。「つばさ共同作業所は、知的障害のある仲間たちが働く作業所です。どんな障害があっても、仕事をする喜び、楽しさを感じられることを大切に、毎日一生懸命仕事には励んでいます。これからも地域のみなさまとともに歩んでいきたいと思えます。」

今回は日頃、お豆腐の製造販売しているお豆腐班の「とうふ屋一豆(いちず)」の25人のみなさんが対象だった。

出会いは彼らが自ら製造したお豆腐を引き売りして歩く姿だった。健気に一生懸命に働く姿を見て、つき合ううちに「是非彼らに手打ちそばを味わってもらいたい」と我掌庵に招待したのが最初である。

そのときは、そばを打つところから見学してもらって、食べ放題で打ちたてのおそばを満喫してもらった。平成19年からのつながりで5回目を数える。

今回は、彼らの作業所「おとうふ一豆」の厨房と食堂を借りることができた。

そば粉は「常陸秋そば」で25人が一人2人前以上食べてもらえるように5キログラムを用意し我掌庵で打ち上げて持ち込んだ。

厨房にはいちどに3人前のおそばを茹でられる「とうふ用の大釜」が2つあり、試してみても茹で時間は60秒に設定した。そして流水で素早くぬめりを取り、たっぷりの氷でしめて盛り付け、いい状態で食べてもらうことが出来た。

彼らの笑顔もさることながら、おいしいおそばを食べてもらおうとする緊張感も味わえて、楽しいひとときだった。



(第2期生 橋爪功)

祭と酒と蕎麦

「ワッショイ！ ワッショイ！ ワッショイ！」

祭りの季節が始まった！

「セイヤー！ サー。 セイヤー！ サー。 セイヤー！
サー。」

浅草「三社祭り」ご存知のとおり盛大でギャラリーの数が凄い。

昨年は東日本大震災の影響で各地の祭り行事が中止となった。ようやく一年経った今年は私の地元、北区浮間の「桜草祭り」に始まり「赤羽馬鹿まつり」、今話題の東京スカイツリー開業で御神輿を担ぎ業平・押上を練り歩いたが、沢山の観光客が見守る中 11 基のお神輿巡航は盛大なものだった。

祭りと言えばお酒は付き物、景気付けに先ず一杯、途中喉が渴いてまた一杯、終わって打ち上げ、また一杯と汗をかくので飲んでもすぐ発散してあまり酔わない。

凄いのは新宿の「花園神社祭り」、担ぎ手にとっては「もう食べられません、飲めません！」程のご接待尽くしで大変、お腹はパンパンである。

私が参加する神輿の会は年間 22~23 ヶ所のお祭り・神輿を担ぎに出かけます。

東京は祭りも多いが蕎麦屋も多い！ 担ぎに行ったら蕎麦屋に入る。新しい蕎麦屋を見つけおいしい蕎麦に巡り合うのもまた楽しい。増してやその店で美味しい日本酒に出逢うともっと嬉しい。気の合った仲間と美味しい蕎麦と酒を飲めること、これ程楽しい時はない。

根っからの江戸っ子である！ 実は 14 か 15 代続いた家の次男坊である。

友人達は私の発音の「し」と「ひ」が同じに聞こえるらしい？！

「べらぼーめ！ こっちは江戸っ子でー！」

江戸神輿を担ぎ江戸流の蕎麦打ちをする江戸ソバリエである！

これから「鳥越祭り」... 各地の御輿巡航は今年も続く、仲間と祭と酒と蕎麦....,

「ワッショイ！ ワッショイ！ ワッショイ！」。

(江戸ソバリエ第八期生 岩井正道)



スマホ時代のお蕎麦の楽しみ方

携帯電話ショップを覗けば、並んでいる機種のひとつがスマホ（注：スマートフォンの略）の昨今です。スマホなんて難しくて、という方も少なくはないでしょうが、上手く使いこなせばとても便利なものです。そんなスマホ使ったお蕎麦の楽しみ方、特に食べ歩きに役に立つものをいくつかご紹介いたします。

●お蕎麦アプリ その1: 蕎麦道ナビ



<http://goo.gl/PN091> (iOS 向け) <http://goo.gl/L4vNQ> (Android 向け)

首都圏の立ち食いそば屋を中心に、約 1600 軒のそば屋情報を収録したアプリです。

ちょっと蕎麦が食べたくなった時にこのアプリがあれば、たちどころに周辺にある立ち食い蕎麦屋が分かります。GPS で今いる場所を取得して、周辺の蕎麦屋の場所を地図上で表示してくれます。登録されている蕎麦屋が首都圏中心のため、地方ではあまり役に立たないのと、立ち食い以外のそば屋の登録数が少ないのが残念ですが、東京周辺で利用する分にはとても便利でオススメのアプリです。

お蕎麦アプリ その2: 一日一麺「蕎麦魂」

<http://goo.gl/bxMTj> (Android 向け)

駅名と予算などのオプションを組み合わせてそば屋を検索できるアプリです。お店によってはクーポンも取得できます。立ち食い蕎麦から、落ち着いて蕎麦前も楽しめるお店まで探せます。GPS を使って現在地から検索ができない、登録店舗数がまだあまり多くない、うどん屋も出てくるなど、いくつか不満点もありますが、どの蕎麦屋にするか迷ったときや新規開拓したい時などに役に立つアプリです。今後に期待したいです。

お蕎麦アプリ その3: Google マップ



Android、iOS とも標準でインストールされている Google マップアプリ。もともとは地図アプリであり、蕎麦のためのものではありませんが、使い方によってはとても便利です。

現在地の地図を表示後、「蕎麦」で検索すると周辺の蕎麦屋が地図上にピンで表示されます。そしてピンをタップすると、それぞれの店舗情報が見られます。現在地から店舗までの行き方を調べたり、ホームページから店舗情報を見ることもできます。Android 版の Google マップアプリからだと、店舗のクチコミレビューも見られます。Google マップアプリは、常に内容が更新されているので、いつでも最新の情報を見ることができます。

●スマホ向けのホームページ for 蕎麦

アプリ以外にも、便利なスマホ向けのホームページがあります。蕎麦屋探しには、ぐるなび(gnavi.co.jp) や食べログ(tabelog.com) など、大手の飲食店ガイドホームページもなかなか便利ですが、ここでは江戸ソバリエ向けに一味違ったものをご紹介します。

そばデータベース <http://sobadb.supleks.jp>

蕎麦屋に特化した、ユーザーのクチコミ投稿によるホームページです。クチコミの質が比較的高く、個人的には一押しのホームページです。GPS で現在地付近のお店を検索でき、Google マップ上でお店の位置も確認できます。まだ登録店舗数やレビュー数が、大手サイトに比べて少ないのが残念ですが、ステマ（注：ステルスマーケティングの略 - サクラによるヤラセのレビュー行為など）がなく、個々のレビューも率直な意見や感想が述べられています。今後、蕎麦好きによるレビューがもっと充実していくと、実用性がさらに増すことでしょう。

以上、今回ご紹介した以外にも、スマホを利用した蕎麦の楽しみ方は色々あります。今後もスマホの普及によって、蕎麦の楽しみもますます広がっていくのではないのでしょうか。願わくば、江戸ソバリエによるスマホ向けホームページやアプリなどもあれば素晴らしいですね。

(6期生 工藤 正樹)

お蕎麦屋さんで憩える理由を考えてみた

憧れのソバリエの末席に連れさせていただいて、そろそろ3年になる。その間、ソバリエの諸先輩や同期の方々と楽しくご一緒させていただく機会がたくさんあった。ある時は、鯉節について造詣を深め、在る時は深大寺のご住職や調布の名士の方々のお話をうかがい、ある時は個人ではなかなか足を向けられない老舗蕎麦屋に足を運び、ある時はソバリエ同期のお店で町の素敵なお蕎麦屋さんに関心し、etc、etc。そして、蕎麦前をほどほどに(?)



楽しんだ後には、おいしいお蕎麦で最後を撮る。ソバリエになっていなければ、このたくさんの幸せな時間には出会えなかったと思うと、本当にありがたいことだなあと感謝している。もちろん、ひとりで訪問してもお蕎麦屋さんでは憩えるが、大勢で楽しむ時間もまた格別だ。

ところで、お蕎麦屋さんでどうして憩うことができるのか、という点については、ソバリエの認定審査のレポートにて考えてみたが、今回、ソバリエ通信に原稿を書かせていただけたということで、改めて見直してみた。

ほしひかる氏の興味深い論考には、五穀＝中心、蕎麦＝側（辺縁）であり、蕎麦は管理される作物ではなく、野辺に生えている雑草のような存在であったと述べられている。つまり、蕎麦は、米に代表される五穀のように『たくさん収穫すること』を求められてこなかった。蕎麦は、量の多さを追求することを問題にされてこなかったという歴史的な背景を持つといえよう。これに対して、同じ麺類であるうどんやラーメン店で憩えるという話はほとんど聞かない。原料である小麦は五穀であり、管理されてたくさん収穫されることを求められてきたのだろう。この、原料の歴史的背景の違いが、憩える空間を作るか否かの違いを表しているのではないか。

杉浦日向子氏によると、憩うとは時間をかけてともに醸し出すものだという。時間をかけることが出来るのも、回転の速さ（→それによる売上の多さ）を目指す五穀的な発想ではない、蕎麦の持つ歴史的な背景があつてこそ、なのだろう。

もちろん、それぞれのお蕎麦屋さんが、日々の経営において、原料やさまざまな費用の算段にこころを砕きつつおいしいお蕎麦やお料理を提供してくださっていることには敬意を抱いている。ここでは蕎麦という原料の持つ歴史的な背景が蕎麦屋で憩える理由に関連するのではないかと考えた次第である。

【参考】ほしひかる 「ほしひかるの蕎麦談義 第18話 比叡山、千日回峯行～修行僧と蕎麦」 フードボイス 2007年11月、杉浦日向子 「もっとソバ屋で憩う」 新潮文庫 2002年

(江戸ソバリエ7期 伊藤淳子)

野鳥の父・中西悟堂と蕎麦

夜中寝付けない時などに親しくお世話になっている NHK ラジオ深夜便で、偶然「野鳥の父・中西悟堂」について研究されている方のナイトエッセイを耳にした。浅学卑賤な私にとって、中西悟堂は「日本野鳥の会」の創設者で自然保護運動の先駆者という程度で、どういう生い立ちの人かはほとんど知らずにいた。



半分寝ぼけながらそのエッセイを聞いていたところ、なんとなく悟堂が深大寺で修行を勤め、その後火食を絶って木食生活に入ったというくだりを耳にして、より詳しく「人とその生涯」を知るべく、早速図書館へ出掛け中西悟堂著『愛鳥自伝』を借りた。

悟堂はいろいろの経緯を経ながら 12 歳の折（明治 39 年（1906 年）頃）、蕎麦と縁の深い深大寺に預けられ小学校へ通いながら修行し、得度して法名を「悟堂」とした。

深大寺の小僧たちは檀家から貰ったお供え餅を焼いて食べることが楽しみだったが、もうひとつは裏山から滾滾と流れ出る水を引いた台所の板の間で、大きな延し棒を使って蕎麦を延したことも忘れられないと悟堂は回顧している。

『自伝』によれば、「お寺の山門を出たところに浅田という農家があった。深大寺城というお城の城址が道を隔てた南側にあって、その裏側の土手の痩せ地と、ほかに 8 畝ばかりのソバの畠があって、門前の浅田がそれを水車で搗いて粉にする。そして寺へ差し出すのを、寺では延し棒で延して蕎麦にする。これが本当の「深大寺そば」だ。それを浅田家へお裾分けし、「おみくじ」をもらいに来た人たちにその蕎麦を浅田家で振舞った。今は蕎麦屋が寺のまわりに 25、6 軒もあって大賑わいだが、もともとは寺の者が食べただけの量で押し寄せる大衆に食べさせるわけでない」と記している。

この辺の経緯については、悟堂の記録（記憶）が正しいのかどうか深大寺山門前「門前」のご主人・浅田さんにお尋ねしたいとも思う。

大正 15 年（1926 年）、悟堂（31 歳）は各地で僧職を勤めたが、寺の生活に疑問を感じるとともに当時の世情になじめず、自己凝視の孤独な生活に転身しようと志し、並々ならぬ決心で武蔵野鳥山へ移り、火を通した食事（火食）を絶ち、木食（もくじき）生活に入った。当時の鳥山といえば、いくつかの農家が点在する野っ原であり、現在のようなお寺もなかった。

『自伝』には「そば粉を常食としていた。昔なじみの深大寺の村の農家から分けてもらっていたが、鳥山からは下仙川から柴崎、佐須をぬけて行けば片道にしてほぼ 2 里、往復歩いて 8 キロ（？）しかないから造作もなかった。まして深大寺へ入る以前佐須の祇園寺に住んでいたから村には旧知が多いので、少しぐらいのそば粉はただでくれた。

食事は朝夕の二食で、このそば粉を水でこねて、醤油もつけずに丸めて食べる。手づかみで食べるので、しゃがんでも歩いていても食べられることだから、普通の食事という概念にはあてはまらない。乞食が歩きながら食べるのに似ている。ほかに近くの農家から大根をもらったのを水で洗って生のまま根も葉も食べてみると、けっこう食べられるので、これも常食にするつもりで、その農家から譲ってもらっていた。味噌も醤油も砂糖もないから生で食べ、それも道楽でわざとこんなことをやっているのだという、農家の夫婦はポカンとしていた。そのほかに松林の松が新芽を出すと、これも常食にした」と記している。

鳥山と言えば、道光庵の蕎麦人気に手を焼いて「そば禁断の石碑」を建立した称往院の現在の所在地であり、さらにそば粉を常食といえば、そば粉だけは携行を許された比叡山の荒行「五穀断ち」に通じるわけで、まさに悟堂の生き様は蕎麦と深い、深い関係にあると言える。そのような木食で雑木林に莫藎を敷いて読書に耽り、他人に干渉されない自主孤立的な生活を 3 年強過ごし

た。

好奇心半分で訪ねてきた旧友の佐藤惣之助に遠くに見える富士山を指し示し、そば粉を常食に野草や木の花・葉を生で口にしていた悟堂は「よく見ろよ。あそこまで俺の食料が続いているのだ。僅かばかりの塩を買うだけだから、金々と金の亡者みたいなことをぬかさずともすんで。君の一日分の飲み料で俺はたぶん一年は立派に暮らせるだろうよ」と。

(そばだ もりを)

これが江戸蕎麦のルーツ♪ 再現「堀部安兵衛討ち入り蕎麦」

江戸時代の蕎麦「天保蕎麦」につきましても、福島県大熊町の旧家横川一郎宅の天井裏から蕎麦の実が入った俵が見つかったことが、平成10年発見当時の新聞を賑わしましたので蕎麦好きや一般人の間にも広く知れ渡りました。

天保年間というのは1830-43年、つまり今から170-180年昔のことです。そのころの種が時空を経て蘇るのですから、自然の生命力というのは神秘的だとの思いをいだいてしまいます。



ところがです。それよりさらに遡った時代蕎麦についてのご相談を持ち込まれました。新発田市ご出身の畑さん(江戸ソバリエ・ルシック)と新発田市の蕎麦屋「一寿」のご主人板垣さんが「元禄時代の蕎麦切を再現したい」とおっしゃるのです。理由は、忠臣蔵でお馴染みの堀部安兵衛が新発田出身であり、来年は記念祭を予定しているので、討ち入り前に一部の義士が食べたとされる元禄時代の蕎麦切をぜひ再現したいというのです。例えば「310年昔の蕎麦切はどんなものだったか？」というわけです。

「ん～、どうしよう！でも面白そう。ひとつ調べてみるか」というわけで調査をお引き受けしてしまいました。

問題の赤穂義士の討ち入りは、元禄15年12月14日(1703年1月30日)です。幸い、元禄時代の蕎麦切については有名な『本朝食鑑』の中で紹介してあります。ただし、現代の百科事典は多くの専門家が執筆していますが、当時は一人で筆をとっています。したがって、執筆者が蕎麦切に詳しくなかったり、料理が苦手だったという可能性もあり、そういう場合は信憑性に疑問がもたれ、書いてあることを鵜呑みにすることは危険があります。そこで、同時に前後の史料を参考にしつつ、江戸時代の蕎麦切、つゆの流れをつかまえ、元禄時代の蕎麦切とつゆはこうであったろうと推定していきます。

その結果、蕎麦切は十割、湯捏ね、つゆは垂れ味噌だったろうと論考し、レポートを「一寿」さんに提出させていただきました。

すると、さすがは蕎麦打ちのプロです。十割、湯捏ねの蕎麦切、垂れ味噌のつゆを見事に再現されました。そして市長様はじめ多くの方々に試食していただき「これは旨い！これが蕎麦のルーツか」との評価を頂きましたので、2012年6月から「堀部安兵衛討ち入り蕎麦」として「一寿」のメニューとして加えることになったそうです。

ご承知のように、当時のつゆは今のように「かえし+出汁」で作ってはいません。その分を薬味でカバーしていますから、薬味の種類が多かったのです。でも、その多数の薬味を味わう食事法が返って、ゆったりとした蕎麦の時間をとることになります。それが元禄蕎麦の楽しみ方でもあります。

いかがでしょうか。新潟へお越しの折には新発田の「一寿」へ立ち寄られ、「元禄の一時」をお過ごしになりませんか。

(江戸ソバリエ認定委員長 ほしひかる)

八溝の粉挽き(1) 八溝のそば

飯金屋からそば打ち、そして粉挽き・・・「梁山泊」の親方（廣木克臣さん 63 歳）の略歴です。八溝（やみぞ）のほど近いところで生まれ育った親方は、この地をこよなく愛し、地産の八溝玄そばを愛おしむ。気持ちが高じて、那珂川近くの国道沿いに「梁山泊」を 2011 年秋に立ち上げました。製粉とそば打ち研修の道場のような雰囲気ですが、そば振る舞いもある。380 円のもりそばを手繰りに、玄そばを納めた生産者やこだわりの打ち手やそば喰いなどが立ち寄ります。親方は、この拠点ができる前から尚一層、粉挽きに没頭している様子です。そば粉はピンからキリ。ピンを挽くし、片手間ではなくキリも挽く。キリの中でのピンを探って寝食を忘れるほど。そばへの熱い思いはそのまま、そば喰いへのやさしい配慮であり生産者への厳しい還元でもあります。

香りも高く旨味の濃い地産のそば粉が生み出される様子を、親方と一緒に追ってみました。これから 5 回に分けてご案内します。

1. 八溝玄そば

八溝は、福島県白河南部から茨城県と栃木県の県境を南下し筑波山に至る山地です。主峰は海拔 1,022m の八溝山。山地の東側は茨城県の久慈川水系が、西側には栃木県的那珂川水系が広がっています。八溝層群と呼ばれる砂岩とヘキ岩の互層からなる地質で水はけが非常によい。また、那珂川周辺には多く霧が発生します。鷲子山塊から鶏足山塊に広がる那珂川の河岸段丘地域（那珂川町・那須烏山市・茂木町周辺）で収穫されるものを、主に八溝玄そばといいます。

近年の栃木県のそばの生産量（トン）（農水省農業統計より抜粋）

15 年	16 年	17 年	18 年	19 年	20 年	21 年	22 年	23 年
1,550	1,220	1,280	1,690	1,570	994	828	1,400	1,870

平成 20・21 年と不作でしたが、22 年は収量が戻り、八溝産も播種時期・刈取り時期などが非常にうまく絡んで、品質のよい玄そばができました。親方は、この 3 年ほど、自前の玄そばを生産側に味わってもらおうことを繰り返しています。同じ玄そばを、管理方法や挽き方を変えて幾種類かのそば粉に仕上げます。それを打ち分けて食べ比べ、うまいそばとはどういうものかを実感してもらいます。第三者からの評価も正直に伝えています。粉の挽き手としての、そばの打ち手としての具体的な要望を真剣に提示したことで、生産側も「なるほど！」と納得してくれました。送り手側がしっかりした情報を発信すると、受け手側がきちんと信頼を寄せてくれます。八溝玄そばを巡って、使い手側と生産側の新しい高度なセッションが始まりました。

2. 氷温冷蔵



氷温冷蔵されている玄そば

当初、生産側では、米と同じく玄そばも 13℃保管でした。その玄そばを挽くと、7 月頃からはそば粉の色がやや赤くなっていく。早めに熟成が進んでこうなるのです。米と同じ保管温度ではヌキの色が変わってしまう。それで、刈取り後の生産側の玄そばを 5℃前後で保管するようお願いしました。3 年ほど前からは、生産側から受け入れた後の玄そばをマイナス 2℃の設定で保管しています。いわゆる、氷温冷蔵です。氷温冷蔵は物流系の輸送手段として早くから技術開発が進んだシステムです。これを玄そばの保管に利用したのです。

22 年度早刈りそば（盆前に播種 10 月 25 日前後の刈入れ）を氷温冷蔵し、7 月（刈入れ後 8 ヶ月経過）頃に

使ってみました。ヌキがきれいな緑色で香りよいそばに仕上がる。氷温冷蔵されたそばはとてもいい状態で低温熟成しているのでしょう。夏場でも爽やかな緑色が保てて、常に新そばに近いものが食べられる。旨味も増しているような気がします。実は、八溝山系の一部で夏そばを試行したことがあります。この地での夏そばは、雑草と一緒に刈り取ることになるのでどうしても草の臭いがついてしまいます。信州や北海道と異なり、気候的にもこの地域に向いているとは言い難い。氷温冷蔵という管理方法を定着させることで、年間通して質のよい秋そばを供給できれば、八溝の地味や生産側の事情も考慮しつつ作付けを増やすことができます。すなわち、伝統のある八溝玄そばの安定供給につながるわけです。

参考：八溝そば街道 そば夢サロン「梁山泊」321-0622 那須烏山市城東 215-1 TEL 0287-83-8237

(下野ソバリエ会 松本政憲)

連載ミニ小説

深大寺蕎麦物語 (3)

作 ほしひかる

書院の間では、住職の覚溟が旗本の慎衛門とその伴の者とを迎えていた。部屋の床には大きな仏画が掛けられ、純白の山茶花が裏として佇んでいた。

覚溟は太り気味、慎衛門は痩せ気味であったが、2人の年齢は似通っていた。

覚溟は、『深大寺縁起』の巻物を用意していた。前々から、慎衛門に「一度、拝見したい」と頼まれていたからであった。

慎衛門は、刀を背後に置くや、左手で巻物を丁寧に広げ、同時に右手で巻き込みながら縁起の動きを見入った。そして時折、「やはり、渡来の者と、この地の若い娘とが結ばれたのか」と呟きながら、懐から美濃紙を出し、何事か写すこともあった。

一時して、見終わった慎衛門は顔を上げて「いや、かたじけない。深大寺の縁起を描いた絵巻を目にするのは初めてござっての。深大寺村の一部を知行する者として、それではいかんと思うたのでござるよ。」

「それは有難いことでございます」と覚溟はゆっくり頭を下げた。

「それにしても、何ですな。古には、この一帯は高い文化をもっていた者たちが住んでおったのでしょな。こちらの深大寺の縁起といい、国府がおかれていたことといい、国分寺が建っていたことといい、そのことを物語っている。」絵巻を見終ったからの慎衛門は饒舌になった。「時に、こちらも昨年は大変でしたな。7月に天爾義観(深大寺61世住職)様、12月には知見堂周海(62世)様がお亡くなりになられた。」

「やっと落ち着きました」と覚溟が短く応じる。

「覚溟どの、落ち着かれたら一度江戸城へ登られよ。深大寺どのは大御所家康公のご寄進以来、家光公、家綱公、綱吉公より御朱印状を賜わっておられる。格別の御恩がおありのはずじゃ。かつての弁盛様(57世)は家光公の元へよくお越しだったとか。」

「慌しくしておりましたが、近いうちに寛永寺様にもご挨拶に伺わなければと思うております。」

「それが宜しかろう。いい関係はお続けになられることじゃ。話はちがうが、覚溟どのの浅草寺別当の忠運どのの追放事件をご存知だろうか。」慎衛門は声を落として切り出した。



覚溟は声を発せず、頷くだけで応じた。

「忠運どのは関東の名族遠山一族の出でござった。それ故に浅草寺の独自性を貫こうとしたが、それがいけなかった。脅すわけではないが、今は乱世ではない。幕府以外の御威光はありえぬの



じゃ。忠運どのは新しい時代が読めなかったのでござる。徳川幕府の祈願寺として、慈眼大師天海様が天台宗東叡山寛永寺を開山されたときから、前の祈願寺浅草寺の命運は決まっていた。恐らく、浅草寺のこれまでの歴史は抹殺されようぞ。」

「……。」

深大寺の住職である覚溟の心境は複雑であった。浅草寺、深大寺ともに遥かなる古の創建である。寛永年間に建った寛永寺とは比較にならないほどの歴史をもっている。しかしながら、寛永寺が現在、天台宗関東総本山として最高の權威を誇る大寺であることも事実である。「旗本である慎衛門様には、この気持は通じまい」と思いながら、黙って慎衛門の話聞いていたが、話が重くなってきたのを機に「

慎衛門様。そろそろ蕎麦切の用意できたとしますので、あちらの部屋へ。」

「そうか。私も先ほどから楽しみにして待っておった。」

覚溟や慎衛門らが部屋を移るや、すぐに寺の者が寺方料理を運んできた。

慎衛門は話を続けた。「そういえば、この度、上(綱吉)様の命によって、老中柳沢保明様が総奉行に就かれて竹の台に建立された寛永寺根本中堂は江戸随一と云われておる。確か、高さ 18 間、間口 25 間、奥行 23 間もある大本堂だそうじゃ。」

どうしても慎衛門は寛永寺の話をしたがる。覚溟はそう思いながらも応じた。「天子(113 代東山天皇)様からは『瑠璃殿』の勅額を賜り、ご本尊には伝教大師がお作りになられたと伝えられております薬師如来像が遥々近江から迎えられております。」

「そうであるらしいの。」

このとき龍光が膳に載せて蕎麦切を運んできた。

「さ、慎衛門どの。田舎の蕎麦切でございますが、お口に合いますかな。」

慎衛門は蕎麦切を箸で摘んで言った。「香りがいい。それに切り口が美しい。」

「さようでござりまするか。切りも味のうち、でござるゆえ。」「いかにも。」頷くと慎衛門は、汁の入った漆器を右手に持って、蕎麦切を啜った。「旨い。いやあ、寺方の蕎麦がこんなに旨いものとは知らなかった。そういえば、寛永寺の御門主様は、なかなかの食通であらせられると聞く。蕎麦切も案外かもしれぬぞ、御献上なされてはいかがかの。」

「かような田舎の蕎麦切を、でございますか。」

「さよう。失礼じゃが、お偉い方ほど鄙の食べ物に感激なされるやも。いかがか、年を越さぬうちに。」

暫くの間、屏風の蔭に控えていた龍光は「これは大変なことになった」と思いながら、庫裡に戻った。

(次回につづく)

吉田悦花の蕎麦 5・7・5

たくさんのご投稿をいただき、ありがとうございます。今回も、そばをめぐるユニークな作品がたくさん寄せられました。「天せいろ賞」の謙粹さん、おめでとうございます。



天せいろ賞

薫風を薬味に加え蕎麦手繰り

謙粹

そばの薬味といえば、葱やわさび、そして大根おろしが思い浮かびますけれど、さらに薫風を加えて、一気にそばを手繰ったというのです。すがすがしい風とそばの香りを心身にたっぷりとりこんで、さぞかし爽快なことでしょう。こちらまでうれしくなります。「手繰り」は「手操る」に。

かも南蛮賞

冷かけのみょうがの香り梅雨も明け

小獅子

夏といえば冷かけ。琥珀の汁に、繊細なそばが、流れるように横たわるさまは、見た目にも清涼感があり、みょうがの香りが食欲をそそります。ようやく梅雨も明け、本格的な暑さを乗り切るには、そばが一番ですね。〈冷かけのみょうがの香り梅雨明ける〉と、さいごはしっかり言い切りましょう。

せいろ賞

短夜や蕎麦切る拍子甲高く

道人

短夜に響きわたる、小気味よいそば切りの音。下五は、〈甲高し〉としたほうが落ち着きます。

雨宿り蕎麦屋で時を忘れけり

もっくん

ほんの雨宿りのつもりで、たまたま飛び込んだ蕎麦屋。雨脚が弱まるまでと、かるい気持ちで蕎麦前を楽しんでいたら、なんとも居心地がよく、思いがけず長居をしてしまったのでしょうか。まさに至福のひとつとき。

薫風に頭もたげる蕎麦もやし

招福猫児

蕎麦の実（玄蕎麦）を水につけておくと、ずんずん伸びて、ひょろひょろと頭をもたげるまでに生長しました。〈薫風に頭もたげる〉という描写が、まるでわが子を見守るような、あたたかさを感じます。

早播きのそばの実雹雨流しゆく

二枚葉

ああ、無情。畑に撒いて大切に育てていたそばの実が、想定外の雹によって、すべて流されてしまったというのです。それでもあきらめないで、再チャレンジ！

● 悦花のわんポイント

紫外線田舎よりも更科の肌

ちゃえママ

更科のような白くつややかな肌を保つなら、紫外線対策を万全に！ ということで、夏ならではの一句。〈更科の肌〉という見立てがユニーク。575のリズムを崩さずに、〈田舎より更科の肌紫外線〉としましょう。

法事のあと賑やかに食うそばの客

そば太郎

久しぶりに親族が集まり、そばを手繰っているのです。しめやかに行われた法事の緊張感がほぐれ、和気あいあいとした感じがよく出ていますね。〈客〉は不要なので、〈法事終えにぎやかにそば手繰りを〉に。

技はまだ蘊蓄ばかりが達者なり

卯さこ

かんじんのそば打ちは……。〈技はまだ〉は、言わずもがなということで、〈そば打つや蘊蓄ばかり達者なり〉としましょう。

悔しいね！横の蕎麦きりリズムカル**メンズクラブ**

気持ちは、よくわかります。けれども、〈悔しい〉とストレートに表現しないで、オブラートに包みましょう。

街中の夏蕎麦映えて揺れる蝶**愚蕎楽**

夏蕎麦のまわりを蝶がゆれ飛んでいるのでしょうか。蝶は春の季語ということもあり、視点がちょっとぼけてしまいましたね。

予選**蕎麦豆腐雲丹と合わせて柿若葉****布良**

そば豆腐に雲丹(春の季語)、なんともいろいろあざやか。窓の外には、柿若葉がつつやと光って、とても気持ちのよい季節です。

天抜きが今日の出会いで鴨抜きに**爺庵**

いったいどんな出会いだったのかしら？ 詮索するのは、野暮というもの。

泣いて蕎麦笑って蕎麦で寄り添って**お祖婆**

〈泣いて蕎麦笑って蕎麦〉というリフレインが楽しいですね。

道聞かれついでに蕎麦屋も教えとく**好き田姉**

聞かれてもいないのに、つい(笑)。そば好きならではの対応で、ほほえましいですね。

姉打ちし蕎麦を供えて母偲ぶ**かん奈**

亡き母上はもちろん、姉妹そろってそば好き。こころをこめて打ったそばが輝いています。

不細工な蕎麦でも旨し初手打ち**由佳**

苦勞して初めて自分で打ったそばの味は忘れられませんよね。見かけは多少不出来であっても、旨い！

めん旬い歳時記 6**賢治忌や饒舌な夜の森となり****吉田悦花**

▼長野県川上村に暮らす渡邊桐子さんより、川上村特産の初ものレタス、そして自宅前に広がる広大なそば畑で収穫された霧下そばの粉も送っていただきました。ご自分で釣り上げたという千曲川の虹鱒は、南会津から移築された藁葺き古民家の囲炉裏で、燻製にされたものでしょう▼桐子さんは、7月7日全国ロードショーのアニメ映画「グスコブドリの伝記」のプロデューサー。宮沢賢治の名作「銀河鉄道の夜」公開から27年、そのスタッフが5年の歳月をかけ、愛と勇気あふれる長編ファンタジーにつくりあげました。冷害などの災害に襲われようと、故郷と人々への愛と絆とおもいを忘れなかった賢治。その世界に、3・11 後のいま、あらたないのちが吹き込まれました▼食はいのち。桐子さんとの出会いは、私が食(そば)に目覚めたきっかけとして、以前、月刊「めん」(日麺連機関誌)の編集長インタビューでも、お話をさせていただきました▼ほんとうの豊かさを考えるヒントとして、ひとりでも多くのみなさんに観ていただきたい映画です。(吉田悦花)

吉田 悦花 プロフィール

作家・エッセイスト。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。読売・日本テレビ文化カルチャー「江戸蕎麦散歩」講師。句会「蕎麦屋 de819」主宰。月刊「俳壇」に「わん旬にゃん旬歳時記」好評連載中。[新聞・雑誌のコラムやエッセイ執筆](#)、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』『わん旬歳時記』『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

立川中央病院附属健康クリニック名誉院長 田中照二先生に聞く

一 内科学（消化器・肝臓疾患）、臨床栄養学教授の先生が、江戸ソバリエになられた理由は？

2000年に東京慈恵会医科大学第三病院（東京都狛江市）の教授を定年で退き、聖徳大学（千葉県松戸市）の管理栄養士養成コースの講義を受け持ったので、GIを教えるようになりました。



田中照二先生

当然、4年生の卒論も担当することとなり、学生が食べた食品を時間を決めてその血糖値を自分で機械を使って測り、1人のデータながらGIの数値が集まり、ソバが血糖値が上がりにくいことを立証していた頃、朝日新聞の江戸ソバリエ講座の記事に出会って応募しました。「手学」の日に指導につけてくれた桜流の人は、昔アルバイトで日航系のAGSの羽田診療所に行っていた時、病院のリハビリに勤務していた浜田さんでした。本当に親切に教えてくださって、「手学」だというのにあまり手を出さないうちにソバが仕上がってしまったその感激を、今も忘れられません。また、「蕎麦春秋」という雑誌の「蕎麦を科学する」という取材で知り合った四方さんが、町田市民病院の事務長になられて、市民病院の医師は慈恵医大の医師が派遣されることが多く、そんな関係から町田でソバをご一緒しました。ソバリエになって、おソバの人々との不思議なご縁を

思います。

群馬県高崎市の日本料理店の息子でしたから、戦後間もない子供のころに宴会のシメに出されるソバの余りものなど食べさせられていたので、ソバ好きではありませんでした。群馬はソバよりうどん、オキリコミが名物でしたが、江戸ソバリエになろうと思ったのは、「まずおソバ好きの方に、ソバはGIが低い食品だということを知っていただき、大いにソバ人口を増やして、一般の人々もGIを知って、日常の食生活への気配りをカロリーだけでなく、GIを通して考えてくだされば・・・」との願いから江戸ソバリエになったのです。

一 先生は日本GI (Glycemic Index) 研究会の世話人をなさっていらっしゃいますが、なぜ低GI食品がよいのですか？

食物の消化吸収のメカニズムの中で、炭水化物を含む食品は、唾液腺からのアミラーゼによって分解されて胃に送られ、胃酸と混じり小腸へ進み、小腸で糖分が吸収されて血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が上昇します。食品によって血糖値の上昇スピードが異なり、そのスピードを数値化したものがGIです。飲食後、血糖値が早く上がるものを高GI食品（GI \geq 70 ご飯・食パン・もち・ドーナツ・コーンフレーク・フライドポテト・すいかなど）、中程度を中GI食品（GI=69~56 うどん・バナナ・レーズン・メロンなど）、遅いものを低GI食品（GI \leq 55以下 海藻類・野菜・きのこ・大豆・プレーンヨーグルト・牛乳・バター・卵・リンゴ・ぶどう・スパゲッティ・そばなど）と分けています。

なぜGIが問題かという、高GI食品の摂取によって急激に血糖値が上がると、膵臓からインスリンが大量に分泌されて血糖値を下げます。そして血液中の余分なブドウ糖をグリコーゲンや脂肪に変えて肝臓に蓄えた後、筋肉に吸収させます。これが今話題のメタボリックシンドロームと関係があり、つまり肥満の原因となる体脂肪なのです。さらに膵臓からのインスリン分泌量が大量になれば、膵臓は疲弊して糖尿病を引き起こす原因になります。

従って、低GI食の摂取を続けると2型糖尿病の予防、糖尿病の血糖コントロールの改善、肥

満症の予防と治療、心臓血管系疾患の予防、高血圧症の予防、慢性肝炎、肝硬変、脂肪肝などの食事療法に効果が現れます。さらに、G Iは食品単品で算出されていますので、食品の組み合わせ、調理方法、食事時間、摂取の順番などにも注意が必要です。同じスパゲッティでもカルボナーラなど牛乳やチーズを使う調理方法が、より低G Iになります。主食の前に低G Iの野菜サラダなどを摂ると、血糖値が急激に上がらないので有効です。ご飯の好きな人は朝食及び昼食時に食べて、夜は控えめにする習慣をつけます。また、空腹時におにぎりを食べるより、あずきの和菓子の方がG Iは低いのです。

一 先生ご自身はどのようなお食事を？

朝食は雑穀のパン、紅茶、バナナです。昼食は外食が多く、好きなものをいただきます。夕食はいつも6時から。晩酌は缶ビール1本か7勺の日本酒が決まりです。お酒は含まれる糖の分解スピードによってG I（ビールや日本酒は高G I、ワインは低G I、焼酎、ウォッカ、ジンには糖度ゼロなので、割るものに砂糖を含まないものを選ぶと良い）が決まります。つまみのタンパク質や脂肪はG Iに関してはほとんど算出されませんが、脂質の摂りすぎは糖と同様、そのまま体脂肪として蓄積されてしまうので要注意です。また、加工食品は一般にG Iが高いので避けて、繊維質を多く含み、消化に時間が必要な低G Iのごぼうやひじきの煮物、海藻サラダ、切り干し大根などを・・・。



一 ご趣味は何ですか？

高校大学時代は軟式テニスでしたが、医者になってからは硬式テニスです。つい数年前まで続けていました。若い頃はタバコも吸っていましたが、パイプで香りを楽しむことが好きでしたが、鼻を悪くして香りがわからなくなって止めました。

鼻が悪いといえば、僕はソバの本当のおいしさがわからないのではないかと考えています。「ソバの香りが鼻から・・・」と言いますが、香りはあまり感じません。ソバ打ちはしません（奥さんから「家が汚れるのでダメ、散らかしても片付けられないから・・・」と言われるので）、もっぱら食べ歩きをしています。そのおかげで運動を止めても太りません。ソバリエになってから痩せましたよ（笑）。

また、学生時代は男性合唱に熱中していました。定年退職後はオーケストラ伴奏で歌う合唱（ヘンデルのメサイヤやバッハのクリスマスオラトリオ）に毎年参加しています。健康にもいいです。

現役時代は診療、研究そして教育と医科大学の医師として精一杯頑張ってきたつもりです。定年後は合唱、テニスそしてソバと十分に楽しませてもらっています。この歳まで健診という仕事を続けられて幸せです。

■インタビューを終えて

白髪の端正なお顔、スマートなスタイル、いつも柔和な笑顔で紳士の代表のような先生。ですが、どんなお話を伺っていてもいつの間にかG Iに繋がっていく。これは先生のお母上様が糖尿病でお目が不自由にいらしたので、一人でも多くの方がG Iを知って食生活に広く活用して、毎日を健康な体で過ごすために・・・と、G Iの研究に情熱を注いでおられる先生のお心の表れなのだと深く感じたのです。

（牧野眞木子、大石ゆかり）

蕎麦屋さん廻り ⑩

そば工房 玉江

予約は2年先というとお店にやっと伺うことができた。JR駒込駅東口から約15分の住宅街。玄関には、「玉江」の小さな表札と宿根蕎麦の植木が置かれ、少し離れて手打ち蕎麦道具／製造販売・手打ち蕎麦体験の表示がある。

お店のルーツとその意味をたどってみたいと思う。店主の中村さんは蕎麦打ちを始めて20年、元は内装関係の仕事をしていたというが、9年前に奥様とお二人で開店された。店名は、出身地である埼玉の「玉」と江面村（えづらむら）の「江」に由来する。最初は、友達が遊びに来て蕎麦を食べ飲んでいくうちに、申し訳ないからとお金を置いていったことがきっかけだったそうで、営業目的で始めたわけではない。自然食にこだわり、化学調味料は使わず、自ら久喜に蕎麦畑をもち、手作りの蕎麦打ち道具でやっているうちに、どんどん友達の輪が広がり、このようになってしまったと、ご自身も驚いている様子。穏やかな笑顔でお話してくれた。

店内には清潔感が漂う。お家に招待されたようなシックで落ち着いたアートのある雰囲気である。そして、供されるのは文京ブランド100選の特選に輝くメニュー「蕎麦会席」。「11品プラス本日の店主気まぐれの1品」の12品である。卓上に置かれた「本日のメニュー」には客人一人一人の名前が書かれている。その心配りがうれしい。蕎麦前には久保田、八海山、一耕、ハートランドビールが用意されていた。



蕎麦クレープ&肉みそ

それでは、その12品の内容を紹介します。①「焼き味噌」。西京味噌とゴマ、ネギなどの5種を和えている。蕎麦の実がはっきり自己主張している一品。口にした皆さんの驚きの声が聞こえてきた！この後に続く料理に期待が高まる。②「蕎麦サラダ」は蕎麦の茎と葉が載っている。こちらでは、どの料理にも蕎麦が使われているという。③「板ワカメ」。行燈で乾燥されていた引き出しに沢山入っている。パリパリ感が素晴らしい。薄く透けて見えるワカメの産地は島根県大社町。皆さん取り合うように(!?) いただいた。④「蕎麦クレープ&肉みそ」は、北京ダックを食べる時のように、野菜と肉みそ

を蕎麦クレープで巻く。クレープのソフトさ、野菜、しょうがなどと和えた豚肉入りみその味は絶妙で、新感覚の食感だった。⑤「早蕎麦」。江戸時代、長野県では蕎麦を打つ時間がない時に蕎麦がきを作り、大根の千切りを混ぜてかけそばのようにして食べていたという。そんな一品に、ウォーという感嘆の声があがった。⑥「鴨の南蛮漬け」。蕎麦粉をまぶしてソテーした鴨が、なんとも柔らかい食感と味に仕上がっている。⑦「蕎麦法度」には蒟蒻あり。江戸時代、蕎麦があまりにもおいしいので食べ過ぎる傾向があった。飢饉を心配して幕府から禁止令が出たため、蕎麦のように見せず幅広2.5cmくらいにして「ほうとう」のように食したのだという。⑧「蕎麦がき揚げ」は、一口サイズの蕎麦がきを揚げて大根おろしといっしょにいただく一品。⑨「茄子の蕎麦味噌がけ」の味噌は八丁味噌がベースだ。⑩「せいろ」。1枚目は常陸秋そばを使用。毎日必要



店主の中村進さんと女将さん

な分だけ石臼で引いて二・八で供している。おかわりもでき、2枚目は自作の蕎麦畑の蕎麦が出された。素晴らしい演出である！ ⑪＼(^o^)/店主きまぐれ特別一品は「早蕎麦揚げ」。また食感が変わり美味。⑫最後のデザートは「レモンゼリー」で蕎麦の実がのっている。⑬濃厚な「韃靼そば茶」も飲みやすくおいしかった。「何よりも美味しいものを作ることが好き」という店主の工夫を重ねた味は、誰もが納得、満足できる凄技であった。



蕎麦法度

「昔はいい道具がなかったので道具を作ることから始めたが、今は時間がなくなかなかできない。だが、作ることが好きという原点に戻って、これからも力を入れていきたい」と、ご主人。「旅も大好きだけれどなかなか店が忙しくて…」と残念そうに話されたが、きっと新しい発想が生まれる<心の旅>は続けていらっしやるのだろうと思う。お客さんは一度来店すると必ず次回を予約して帰られるというが、もちろん私たちも次回を楽しみにして店を後にした。

住所：東京都文京区本駒込 5-34-6 TEL03-5814-0977

※1日一組、完全予約制。4人以上16人まで。蕎麦会席 5500円～

(海 緑風・水梨由佳)



江戸ソバリエ協会便り

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24年度の江戸ソバリエ認定講座、満員御礼♪

受講生募集に際しましては、多くの皆様方の仲間(Society)づくりに情熱を注いでいただきまして、まことにありがとうございました。お蔭さまで6月末をもって満席となりましたが、その後も問い合わせが続いておりますので、キャンセル待ち、あるいは次回の仮予約とさせていただきます。とくに、宮本様におかれましては12名様のお受講生をお誘いいただきました。この場をお借りして、心より御礼を申し上げます。

☆食の恵みに感謝！

ご縁がございまして、現在江戸ソバリエは、蕎麦喰地蔵尊、神田神社(大国様・恵比寿様・将門様)、国王神社(将門様)において江戸蕎麦奉納の儀を執り行っております。新たに、今年度7月よりそば守観音様(深大寺)に対して献そばの式を行うこととなりました。中心となっていただくのは、松岡三恵子様のご縁から江戸ソバリエ「石臼の会」の有志の方々ですが、参加される方も参加できなかった方も同じく食の恵みに感謝いたしたいと思います。

☆協会より、新刊♪

笠川哲さん(江戸ソバリエ講師)・寺西恭子さん(江戸ソバリエ講師)・山田義基さん(江戸ソバリエ・エルシック)の編集による『新 神奈川のうまい蕎麦 64選』(江戸ソバリエ協会編・幹書房)が7

月25日(水)上梓します。

『江戸蕎麦めぐり。』『埼玉のうまい蕎麦75選』『茨城のうまい蕎麦84選』

『静岡・山梨のうまい蕎麦83選』『休日の蕎麦と温泉めぐり』同様よろしくお願いいたします。

☆メディアの制作に協力！

この数カ月、「イodobataピックス」(au)、「江戸のススメ」(BS-TBS)、「幸福の一皿」(BS朝日)、「そばもん」(『ビッグコミック』)、「キングコング」(名古屋テレビ)、「コレスタ」(日本テレビ)などの制作協力が続いております。

理由として、「江戸ソバリエを江戸蕎麦の旗手として評価しているから」とメディア側様から言っ
ていただいております。それもこれも、江戸ソバリエの皆様方のご尽力の賜です。これからも江
戸ソバリエ宣言を合言葉に、皆様方のますますのご活躍を祈念いたしております。

♪「蕎麦の花 手打ち 蘆薈 食べ歩き 粋な仲間と楽しくやろう」《江戸ソバリエ宣言》

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」を誇りと自律心をも
って大切にしていきましょう。

[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、本年24年度(平成24年度4月～25年3月)の年会費の納付期限は平成24年3
月末日(前払い制)となっております。年会費(1000円)の郵便振替用紙を同封していますのでご
利用ください。2年以上滞納されている方(2000円)の納付も、郵便振替用紙に記載しています
ので失念しないよう直ぐ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。

ご不明な点があり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

Email sobalier@gmail.com

2. 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。但し7月度は会場の都合で7/18水曜日に開催します。

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

(事務局長：前島敏正)

3. その他お知らせ

- ・蕎麦春秋にソバリエ日誌を連載しています。通常価格(税込)：¥500
- ・BRUTUS 2012年7月17日号「蕎麦ブロッガー覆面鼎談会」に前島が登場します。
通常価格(税込)：¥630

◆次号 (H24/11 予定) 会員投稿・作品募集◆

6年程前に江戸ソバリエ倶楽部が発足して以来年3回通信を定期発行していますが、今回は記念すべき20号となります。皆様の盛大な投稿をお待ちしています。

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・同好会活動紹介などテーマは何でも可）。

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24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可。情緒あふれる蕎麦のある風景、花や実、手打ち、食べ歩き、蘊蓄など蕎麦に関する事を広く、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。

選者： 吉田 悦花

締切り： 平成24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 (FAX・電子メール)

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

(*) 郵送希望は、FAX 番号にお電話いただければ送付先住所をお伝えします。

編集後記

冷たい蕎麦が旨い季節がやってきた。蕎麦屋も一番の穫入れ時だ。蕎麦粉の需要も一年を通して最も多くなる。

江戸ソバリエ倶楽部通信もはや19号、今回は節目の20号である。倶楽部発足後7年目を迎える。蕎麦とともに悲喜こもごもの時が過ぎた。通信の編集部もそろそろ新旧交代の時期が近づいているようだ。



(川俣 静)