

# 江戸ソバリエ倶楽部通信

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



## 野菜の魅力(青梗菜)

子供のころ中国の青島 山東省 (ツトウショウ) で育ちました。兄弟が6人と父母の8人家族で、母親は今でいう専業主婦でした。料理も結構多彩であったように思いますが、特に中国料理は得意だったのではないのでしょうか。青島はドイツ租界であったことから、パン食もありましたが、やはり中華の蒸しパンや餃子、中華ソバ、うどんなどの麺類が多かったように記憶しています。それに、白菜や青梗菜 (チンゲンサイ) のスープや炒め物が常食でした。青梗菜は、当時我が家ではターサイと云って日常野菜の一つで、今では懐かしい野菜のひとつです。

終戦後まもなく引き揚げて、しばらくの間、青梗菜は見かけなかったのですが、日中国交の回復 (1970) ごろから店頭でみられるようになりました。今では、店によって「青梗菜」と表記

している店と和名のタイサイ (体菜) と書かれています。親しみのある野菜の一つになっています。

「青梗菜」は漢方薬の一つで、熱さましや胸焼け効果があり、胃がムカつく時に最適な薬膳野菜と云われています。それに、サッパリとしてみずみずしく、甘みのある美味しい野菜なのですが、国内では、なかなか主菜にはなれず、脇役に甘んじています。イメージとして、いまだに中国の野菜の感触が強いのですが、これだけ親しみのある野菜になったのですから、そろそろ「青梗菜蕎麦」「青菜蕎麦」などと蕎麦の仲間に入れてもよいのではないのでしょうか。

かとうまさかず (絵と文)

### [目次]

蓮月庵から蓮月へ.....	p. 2	蕎麦フォト・ギャラリー .....	p. 12
玉にゃんの徒然川柳 .....	p. 3	お蕎麦屋さん廻り25 そばc a f eふくふく庵 ..	p. 14
そばがき行脚 .....	p. 4	ニューウェーブな蕎麦屋3 三鷹 太古福...	p. 16
山あげ祭と八溝そばを楽しむ会2015 .....	p. 7	江戸ソバリエ協会だより .....	p. 18
蕎麦屋の女将さん④ 浅草「十和田」...	p. 8	事務局からの連絡事項、次号作品・原稿募集	p. 19
オリーブづくり奮戦記④ .....	p. 10	編集後記 .....	p. 20

**会員投稿コーナー****蓮月庵から蓮月へ**

休日健康の為に近隣である池上本門寺の外周をジョギングしております。3年程前に、いつものコースから外れて裏道に入ると、そこに蕎麦処「蓮月庵」がありました。町のお蕎麦屋さんなのですが、独特な風情のある出桁造りの建物に暫し足が止まりました。そしてすみずみまで眺め、次はここに食べに来ようと決め、また走り出しました。

後日、おそばを食べに店内に入ると、おじいさんが切り盛りしていました。懐かしさを感じる程あらゆるものが古く、磨りガラス、土台には松竹梅の彫り物、壁に掛けられていたのは戦前の物価統制令による停止価格の文字などに感動したのを覚えています。そして昨年、蓮月庵



みたさに久しぶりにそのコースを走って行ってみると、突然閉店の貼り紙が…肩を落としながら帰路を走りました。有名なお蕎麦屋さんでも改装なされてがっかりした事がある私は、こういう古い蕎麦さんがなくなってしまうのは淋しい限りです。

蓮月庵は、昭和2年に宮大工によって造られ、長い間、池上本門寺の参拝客が親しんできた場所で、1階は蕎麦屋、2階は旅籠や結婚式をはじめとする宴会場として利用されていたらしく、池上の人々の交流を見守ってきたと思います。特におまつり「お会式」の時の賑わいは凄いことであったと想像できます。

それからある日、蓮月庵の閉店の貼り紙がテナント募集となり、後に池上和文化プロジェクト蓮月保存のための友の会入会募集へと変わっていき、蓮月庵に魅せられていた私は早速参加することにしました。そして9月に古民家カフェ「蓮月」に

生まれ変わったお披露目会に行き参りました。蕎麦はなくなったものの、情緒ある元蕎麦屋の建物内部に入ることができ、感動してきました。

蓮月の名前の由来は「願はくはのちの蓮の花の上に曇らぬ月をみるよしもがな」と辞世の句を詠んだ、幕末を生き延びた尼僧大田垣蓮月にちなんで付けられたそうです。蓮月の人生は波乱に満ち、二度の結婚や、子供らを次々と失う苦難を経て、仏門に入ります。自作の歌を刻みつけた作品は人気を博し、たまったお金で川に橋を架け、飢饉があると粥を配り、人の悲しみに寄り添う、無私の生涯を送られます。ときは明治元年に幕末の戦乱に心を痛めていた蓮月は、江戸城総攻撃に向かう西郷隆盛に一葉の短冊を渡します。「あだ味方勝もまくるも哀れなり同じ御国の人と思えば」とあり、西郷はこの句を繰り返し口ずさみ心に刻んだといひます。池上本門寺の奥庭である松涛園には西郷隆盛と勝海舟の会見の碑が立っておりますが、蕎麦という縁で江戸城無血開城を成功させた歴史の裏にはこんなエピソードがあった事も教えてくれるのかと改めて感慨深く、これからも江戸ソバリエとして食べ歩かねばと思いました。

蓮月庵は後継者がいなくて閉店なされたそうです。でも歩まれた歴史は残り、語り継がれています。いいものはいつまでも残って欲しいです…。(7期生 久保田展浩)

## 玉にゃんの徒然川柳

あたしは猫だ。名前は有る、玉にゃんという。ご主人様が打った蕎麦が大好きだ。特に出し殻の鯉節には目が無い。

そのご主人が、徒然なるまゝに、日ぐらし蕎麦を想い、蕎麦屋を訪ね、蕎麦を打ちつつ、心に映りゆく由無し事をそこはかとなく五七五に書き付くっているのを見つけた。そこで、ご主人には内緒でソバリエの皆さんにも公開しちゃいます。

其の壱 : **コーサンカ ケツエキサラサラ テージーアイ**  
 「抗酸化、血液さらさら、低GI」  
 これは、老化や生活習慣病が気になる貴方のオマジナイ。  
 蕎麦食をお勧めしますヨ。

其の弐 : **健康食 ネバネバ系だけじゃない 蕎麦だって**  
 納豆、山芋、おくら、めかぶ、、、、。「健康食」というと必ず出くるネバネバ系。だけど忘れちゃならない、「蕎麦」だって立派な健康食だ。  
 でも、メッチャ字余りい～～！

其の参 : **ニューが好い 蕎麦も畳も ○○(まるまる)も**  
 新蕎麦の季節。新しいのが良いのは蕎麦だけじゃあないよね。  
 多くの殿方の共感を得る自信は、目一杯あります。

其の四 : **手を合わせ イタダキマスは 野暮蕎麦で**  
 江戸ソバリエ協会が、数年前に「ルシク」なるものを認定した折に、思わず勇み足をしてしまった。  
 「蕎麦を喰う時には両手を合わせて『頂きます』『御馳走様』と声を出して言うのが正しい喰い方だ」とノタマツたのだ。  
 馬鹿～言っちゃあいけない。お子ちゃま相手の躰け教室じゃあるまいに。本当の江戸っ子は、そんな大袈裟な真似なんぞ死んだってやるもんか。「ヨッ、旨そうな蕎麦だ！新蕎麦だな。ありがてえ、、、」と呟きつつも。

今日の処はこの位で、、、。いかに川柳とはいえ、猫のあたしにさえ物狂い過ぎているのが良く解る。これ以上は、蕎麦が伸びっっちゃうぜ。てな訳で、、、。



絵 川俣さん

by 玉にゃん

## そばがき行脚

私がちっちゃな頃、精米業だった父が夜なべ仕事の時には『蕎麦掻 (そばがき)』を作って食べる。今日は夜なべ仕事らしいと察すると、必死で眠気を抑えその『そばがき』を相伴したものです。当時父は井にそば粉を入れ熱湯をそそぎ、急いで箸で掻き回す方法 (椀がき) で作り、生醤油で頂いた。これが私の『そばがき』の原点である。

大学を出てからは仕事、結婚、子育てと追われる中、母と行った成田「初音」(先代時代)で、焼いたそばがき(現在は扇焼きと称している)を頂いた。その後叔母と立ち寄った茨城の山中の蕎麦屋(名前を忘れた)では更科粉の白くてふわふわした俵型のそばがきに出会った体験から、『そばがき』にもいろいろな形態があることが気になり始めた。それ以来、蕎麦屋に入ると必ずメニューを確認するようになった。ソバリエの皆さんならご存知でしょうが、蕎麦屋のメニューの『そばがき』はそばの欄ではなく料理の欄にあるところも多い。だから、そば好き過ぎると気づいていない方も結構いらっしゃる。

こうして『そばがき』を食べ歩くようになって10数年。旅好きな私、出来れば行き当たりばったりくらしいの旅が。まあ人生がこの旅だとすれば毎日やっているようなものですが、そばがき行脚が高じて、そば打ちとソバリエに導かれていくことになった訳です。

そばがきは\*<sup>1</sup>関東に留まらず多くは『そばがき』と呼ばれるが、青森では『そばけもち』、山形では『かいもち』、静岡は『そばたてこ』、高知では『そばのかい』とか『そばの茶わん練り』などと呼ばれ、「切りそば」以前の時代から食べていたことが分かる。いや、分かるなどとソバリエなのに簡単に言うてはいけない。\*<sup>2</sup>切りそばの初見が「定勝寺文書・番匠作事日記」1574年とされているが、そばがきはさかのぼること100年程前の「山科家来記(やましなけらいき)」1468年(応仁二)三月八日条に「一、宿兵衛、予、将監方そばかゆもちい沙汰也」と出てくる。『そばかゆもち』は少し緩めの現代でいうそばがきとある。

臼の伝来・普及に伴い、雑穀としてのそばは、生育の速さと荒地にも育つ逞しさとで開拓民や山村の



初音



阿づ萬支店



虎の門大阪屋砂場



さわだ茶屋



竹やぶ



総本家更科堀井

米の補いとして、農民生活に欠かせない食べ物になっていったことが\*<sup>3</sup>分かります。

『そばがき』の作り方の基本を確認すると、先に触れた私の父が作る熱湯を注いで掻き回す“椀がき”とか“茶碗がき”と鍋にそば粉を入れて水を加えて火にかけて練る、ないしは熱湯の中にそば粉を入れて掻き回すなど“鍋がき”（すいとん方式も含む）の大きく2つの方法で作られる。これは\*<sup>4</sup>世界中を見ても共通のようです。

信州大学名誉教授俣野敏子さんが著書『「そば学大全」日本と世界のソバ食文化』の中で、この“椀がき”に触れ「日本独自の優れた方法」と絶賛している。鍋がきもすいとん方式も一回に作る量が多く、家族が揃っていないければ温かいものが食べられないが、椀がきは一人分でも作れ、野良仕事から戻って即温かいそばがきで小腹を満たすことも出来る方法だからと書いている。正しく同感した。父の夜なべの腹の足しに修業僧侶の山行での急ぎの食事にと温かい『そばがき』は大いに活躍したことが分かる。そして父が食べていたそばがきは、日本のそんな食文化が脈々と受け継がれてきた証でもあったのだと感動し、継承していかなければならない文化であることを強く感じたわけです。

では現代『そばがき』はどのような形で食べられているのか蕎麦屋を覗いて見ると、関東は多いのが葉っぱ型、神田まつや・砂場総本家・虎の門大阪屋砂場・巴町砂場・築地さらしなの里・千葉市「阿づ萬庵支店」など丸いか細長いがあっても葉っぱの形をしている。また、葉っぱの形の店は必ずそば湯に浮かんでいる。また「総本家更科堀井」や「上野藪そば」はそば湯の中に浮いてはいるが、まとめただけの形である。言わずともお判りでしょうが『そばがきは』そば粉 100%で作る。その店のそば粉の味がそのまま分かる一品です。

千葉県柏市の、「竹やぶ」には粗挽き（コーヒーミルで挽く）と普通のそばがきがある。八千代市「さわだ茶屋」には普通と揚げたものがある。揚げるといえば千葉県流山市「すず季」にも普通のものと同季節のキノコを添えた揚げそばがきがある。そして究極の揚げそばがきというべきか、銀座「流石 Le 蔵（さすがLeくら）」の揚げそばがきには、なんとフォワグラが添えてある。また変わり種の『そばがき』といえば、渋谷の「知花（ちはな）」で食べたポタージュスープ仕立て。女一人、ついワインを注文してしまった。更に仙台秋保滝近くの「たまき庵」には緑の『そばがき』あり、新そばの中から緑の濃いものだけを選び粉にしているとか、色の美しさに感嘆。



すず季



たまき庵



流石 Le 蔵



SOBA ISBA いさ



しもさか

本来『そばがき』は貧しき民の食であり、庶民の生活の中にあつた。時に甘味としても蜜ときな粉で食べる(千葉県市川市 SOBA ISBA いさと)、海苔を添えて(長野県しもさか)、辛み大根(千葉県船橋市詩菜野)、あんこでしるこやぜんざいに入れて頂く(群馬県ことぶき)など日々の生活の中に息づいていた。フォアグラ?進化した過ぎ・・・いやこれこそが時代の変化。ガレットがフランスで貧しき民の食から健康食品として見直されたがごとく、日本の『そばがき』文化も健全に発展しているのではないのでしょうか。

ダンディーで知的だった父が大好きでした。父から教えてもらう色々な知識や技術は私を心豊かな人間に育ててくれました。そばがきが好きだったのか、父と一緒に夜(子供にとって遅い)の時間を共有することが嬉しかったのか、今では微かな思い出でしかありませんが、『そばがき』という存在は大人になった私の好奇心をこんなにも広げさせてくれました。

そ・そして、遂に『そばがき』のメッカである山形県村山市にあるそばがき専門店「くれない苑」にこの夏行ってきました。数年前から知ってはいたが、ここに行ったら私の行脚も終わってしまうような気がして、もう少し歴史や蘊蓄を貯めて、十分修業してからと思っていたのですが、遂に行ってしまったのです。その話はまたいつか機会がありましたら・・・



ことぶき



知花

(そばがきえっちゃん)

\*1) 農家が教える「雑穀・ソバ」育て方・食べ方 別冊 現代農業(2010年4月号) 農山村文化協会

\*2) 「麺類ではじまるわが国の粉食史 一〜四」 寺方蕎麦 銀座長浦当主 伊藤 汎  
FOOD CULTURE キックマン[フードカルチャー]No.16~20 キックマン国際食文化研究センター

\*3) 「日本の食生活全集 聞き書 千葉の食事」全47都道府県別 農山村文化協会

\*4) 「そば学大全」日本と世界のソバ食文化 俣野敏子 平凡社新書152

## 山あげ祭と八溝そばを楽しむ会 2015

当イベントも回を重ねること5回。強烈な暑さの中、充実の一日でした。

今回は、江戸ソバリエ総勢16名。役回りも手際よく、スケジュール通りの仕上がりでした。

日時：7月25日(土) 10:00～17:00

場所：那須烏山市 梁山泊  
(廣木克臣さん・奥さま)

参加者：16名

移動手段：JR 宇都宮線・烏山線  
マイクロバス(松月庵 中根さん)



参加費用：3000円(交通費を除く)

JR 宇都宮から直通の蓄電列車「アキュム」で約1時間、烏山駅に到着。松月庵ご厚意のマイクロバスで梁山泊に移動。早速、そば打ち組とそばまえ組に分かれて作業開始です。用意されたそば粉は、寒晒しなど挽きぐるみがいろいろ。二八、生粉打ちと手際よくそば打ちが進みます。そばまえ組には使い放題の広い厨房と材料が準備されました。手馴れているソバリエたちは、かき揚げ・だし巻卵・煮浸し・サラダ・浅漬けなどを1時間ほどで作ります。ちゃちゃっと片付けて、近辺周遊に出発。

地酒「東力士」島崎酒造の洞窟蔵。全長600mの元軍需工場の洞窟は、年間平均気温13℃。年代物の古酒も貯蔵されているとのこと。試飲もできました。

山あげ祭は烏山の誇る伝統の野外歌舞伎です。道路に舞台を作りお囃子の席を設け、「やま」という高さ十数メートルの舞台背景の上げ下げに地元の若衆がたかかります。暑さの中に450年の伝統が息づいていました。

戻ってきた梁山泊。そば会の始まりです。そば前と料理に舌鼓。しばし歓談の後、「待ってました」のそば振る舞いで、かま前担当が張り切ります。次々と繰り出される見事なそばに感嘆の声、頻り。自前の料理と楽しいお話に大満足の2時間でした。八溝のみなさん、お世話になりました。

下野ソバリエ会 松本政憲

写真： 事務局長 前島敏正

## 蕎麦屋の女将さん④

## 浅草「十和田」女将 富永照子さん

東京の浅草に「おかみさん会」と言う町興しの団体があります。経済成長期の変革についてゆけず長い斜陽の時代に鷹揚に構えている旦那衆に代わっていろいろなイベントを仕掛けて現在の隆盛を成し遂げた「浅草おかみさん会」です。その一例を挙げると「2階建てロンドンバス」、「ニューオリンズジャズ」、「サンバカーニバル」、「お座敷振袖さん」等々です。その中心人物が「十和田」と言うお蕎麦屋さんの女将、富永照子さんです。

今回忙しい時間の合間にお話を伺いました。気風の良い江戸弁で、ぼんぼんと言葉が返ってきます。



Q：先ずはこちらのお店の名前ですが「十和田」で宜しいですね。

女将さん：「そうです。元々うちは大正時代から続く「菊水堂」と言うお菓子屋だったんです。昭和39年の東京オリンピック以降浅草は、インフラが進み更にテレビに押されてすっかり火が消えたようになりまして。その当時たまたまうちの従業員の親が秋田の花輪と言うところで蕎麦屋をやっていて、帰省の土産に頂いたそばがあまりに美味しかったので思い切って商売替えしたんです。その当時東北と言ったら夜行列車の「十和田3号」とかのイメージしかなかったんです。そこで「十和田」と付けたのです。」

Q：なるほど面白いいきさつですね。そうするとお蕎麦屋さんとしての創業は何年ごろになりますか？

女将さん：「昭和47年です。その秋田の蕎麦屋の職人が独立して仙台で店をやっていたんですが、職人だから味が良くても商売は苦手で、あまりうまく行ってなかったんでうちへ来てもらって始めたのです。その職人はもう亡くなりましたが、その息子と孫は今でもうちで働いてもらっていますよ」



Q：そうですか、それは凄いですね。従業員の方は今何名ぐらいですか？

女将さん：「10人です。厨房が5人、天ぷらの職人が1人、あと花番2人などです」

Q：おそばは二八ですか？

女将さん：「そうです。秋になると一割にしています。やはり一割は入れないと繋がらないですからね」

Q：天ぷらのカウンターがありますけれど、天ぷらにも力

を入れているんですか。

女将さん：「うちは蕎麦屋としては後発ですから、材料を吟味して味では負けないように心がけているんです。天ぷら油やみりんなんかも最高のものを使っているから評判が良いんです」

Q：そば粉はどちらのものを？

女将さん：「そば粉は秋田に畑を持っていて地元の農家に生産から製粉管理までやってもらっているから、安定してよいそばを提供できるようになっているんです。先日も近所の蕎麦屋さんが来て「又そば粉が上がって困った」と言っていましたけれど、その点うちはあまり影響が無いです」

(会話中に側を通った従業員さんに、あれこれ注意したり指示を出して一時中断する)

Q：今お蕎麦屋さんは何軒お持ちですか？

女将さん：「メトロ通りに弟が一軒やっていますから2軒です。その他揚げ饅頭屋、せんべい屋、人形焼、民芸品など9軒の店をやっています。みんな兄弟仲が良くて助け合いながらやっています」

Q：それはご繁盛でなによりですね。しかし始められた頃にご苦労もあったでしょう。

女将さん：「ええ蕎麦屋が軌道に乗り始めて私は町おこしもしていて、昭和53年池袋にサンシャインが出来て、当時の社長にたのまれて出店したのですが大変でした。苦労もしました。

その後秋田のキャッスルホテルや錦糸町の西武などあちこちに店を出しましたが、毎月100万円ほどの赤字を出していました」

Q：それが現在のように発展できた要因は何でしょう。

女将さん：「それは何と言っても人脈だと思います。私は生まれたときから商人の娘だからあまり人を使う事には苦労はしていません。店もその時の状況に応じて良いものは取り入れ駄目なものはすぐ変える、つまりリノベーションしてきました。それが商売と言うものだと思います。結局町おこしなどで培った人脈と知恵のお蔭だと思っています」

Q：そこでおかみさん会のお話なのですが。

女将さん：「おかみさん会は自分の店のためにやっているのではないのです。自分の店ばかり頑張っても人が来なければ町は盛り上がりません。イベントをやる事によって人が来る、人が来るから町が潤うんです。蕎麦屋といえども商人だから暖簾に胡坐をかいていたらつぶれてしまいます。だから浅草の旦那衆とけんかもしたし、うちの親父だって毎晩芸者のところへ行行って帰って来なかったり。幸い糖尿病で死んでしまったから運が良かったけれど、、、、」

(とさりげなくおっしゃる、何で運が良かったかは意味不明で聞きそびれる)

Q：しかしおかみさん会は実に沢山の事をやられて来ましたね。

女将さん：「とにかく人通りが少なくなって週刊誌には「ゴーストタウン」なんて書かれた時期もありました。これではいけない、次の世代に良い浅草を渡そうと立ち上がったのが「おかみさん会」なのです。今でもこうして「ふるさと創生ニッポンおかみさん会全国集会」など講演会やセミナーを開催しています」

Q：浅草と言う独特の街の性格も幸いしましたね。

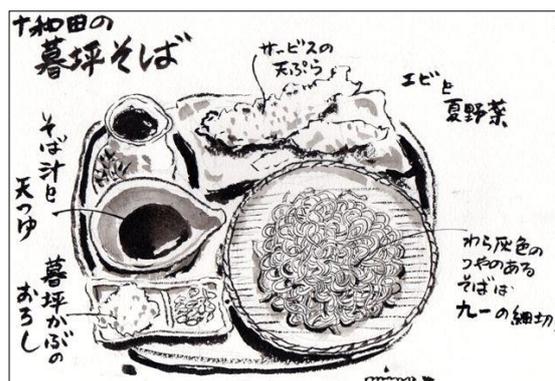
女将さん：「そうですね。これもみんな浅草寺さんのお蔭だと思っています」

Q：これからどうして行きたいですか？

女将さん：「結局はこれからも皆で力を合わせて時代に応じた変化をして行く事だと思います。孫にも今の商売にこだわる事は無く、なにか良いものがあつたら替えて行っていいんだよと言っています。ですから私の考え方は普通の蕎麦屋さんとは一緒にならないと思います」

Q：大変面白かったです。臨機応変、変化こそが発展の真髄という事ですね、今日はお忙しいなか有難うございました。

(絵と文 伊嶋 みのる)



後記…最後に「暮坪そば」をご馳走になりました。暮坪かぶのおろして頂くそばはパンチが効いて美味しいそばでした。私の質問はあまり出来ませんでした。沢山の話しの全てを掲載するには紙数が足りません。女将さんと言うより一人のプロデューサーの顔がそこにありました。

## オリーブづくり奮戦記④（香川県多度津町で）

前回までの内容は、多度津オリーブ部会の新漬け講習会に参加して、新漬け（塩漬け）をつくりました。その新漬けを分けてもらい江戸ソバリエ（うずらの会）の皆さんや、テニス仲間、会社の人たちに食味をお願いしたところ大変好評でした。

### 大変苦勞したオリーブの定植作業

オリーブの苗木の定植は2014年3月14～16日にかけて行いました。苗木を植えるにあたり、人の手配、資材の準備、仕事の段取り等、やることが一杯ありました。

二つの圃場を合わせた面積は約3反（3000㎡）弱ですので、オリーブの苗木は300本近く植える計算になります。等間隔に植えるために巻尺で3m間隔に目印をつけ、そこに穴を掘って植えていきます。オリーブは浅根性のため深く植えると根が腐ります。植えた株元には堆肥1袋（15kg）を施用して、倒れないように支柱を立て、麻紐で結束します。作業には学生時代の友人を含め延べ10人が手伝ってくれました。

二か所ある圃場のうち一箇所は、緩やかな傾斜地で作業は捗ったのですが、もう一箇所はかなりの急斜面です。そこに堆肥袋を背負って株元まで運ぶのは大変な重労働でした。そのうえ、造成工事で地下の水脈を壊したのか、地下水が湧きだし、かなりの箇所がぬかるんでいました。それでも何とか予定通りに終わり、近くの店で打ち上げ会をしたときは、心から安堵しました。手伝って頂いた方には、感謝・感謝です。

### 帰省のたびに雑草との戦いでヘトヘト

5月の連休に帰省して、オリーブ園に早速行ってみました。すると色々と問題が起きていました。一つは、急傾斜地に植えた苗木が過湿のため根が腐り20本ほど枯れかけていました。二つ目は、苗木が猪（当地域でも急激に増加）によって引き抜かれていました。三つ目は、園全体に雑草が繁茂していました。特に急傾斜地の園地は、ススキやネザサまでが侵入しています。この状況をみて、これからは雑草との戦いが始まるのだと肌で感じました。その通りに、年4回ほど腰まで伸びた雑草をエンジン付き草刈機で刈ることになりました。雑草が旺盛に伸びる時期は梅雨時から盛夏にかけてです。猛暑のなかの草刈りは本当に体力勝負です。そして厄介なのはぶどう棚を支える鉄杭が周囲に残っており、これに草刈機の刃（回転）が接触すると大変危険なうえに刃こぼれます。また、苗木を支える支柱の色が緑色で、草と見分けが付きにくく何本も切断しました。そんなわけで、いつも帰りの新幹線は疲れ果てて爆睡です。（65歳になる体は、ボロボロです）



オリーブの苗木を植え終えて（筆者は左から2人目）

## オリーブの経営は3本柱で（オイル・塩漬け・茶）



しっかり根付いたオリーブの苗木

話しは変わりますが、こんなこともありました。地元農業試験場を定年退職されたTさんはオリーブアドバイザーです。Tさんとは、私の勤め先の技術顧問の先生を介して紹介されました。私の園までTさんは来られて、貴重なアドバイスをいただきました。

その時のメモを見ると、オリーブの樹高はビールケースに上がって収穫出来るぐらいの高さがよい。理由は高齢になっても作業が楽で、ハシゴを使うのに比べて危険度が低い。オリーブは地中海地方が原産なので、その気候に合わせた管理が必要。地中海は冬に降雨が多いので2月ごろに灌水すれば実が着き

やすい。急傾斜地は条件が悪いので、枯れずに残った木は大きく育てて、観光農園にすればよい。そこにテントを張って、イスを置き瀬戸内海の島々を眺めながらくつろげるようにすればよい。経営は3つの製品に注力すればよい。オリーブオイル、新漬け、オリーブ茶がよいとありました。ぜひ、やってみたいものです。

## オリーブを通して人との出会いが楽しい

オリーブを通して、色々な人と知り合う機会が増えています。例えばWさんです。Wさんをご自宅の横の水田を整地してオリーブを植えられ、それを機にオリーブ部会に加わりました。部会では同年代で同じ地区ということもあり、すぐに親しくなりました。今では帰省のたびに食事や観劇なども一緒に行き、家族ぐるみでお付き合いをしています。



雑草の海の中で実を着けたオリーブ

もう一人は、神戸在住の植木販売業のOさんです。Oさんと私は、私がお客様相談をしている関係で知り合いました。ある日、

Oさんからオリーブの病虫害防除について問合せがありました。そのとき私もオリーブを栽培していることをポロリと漏らすと、ぜひ現地であってみたいと言われ、Oさんはわざわざ多度津まで訪ねてこられました。それを機に、Oさんとはお付き合いが始まりました。

趣味のそば打ちも大いに役立っています。Wさんは、私と会うたびに上京の際、お宅に寄るからそばを振る舞ってほしいと言われます。・・・多分、近々実現しそうです。

神戸のOさんをご自宅前の水田あと地に、れんこんを栽培されています。そのれんこんが大きくなる頃、野菜も詰めて、我が家に送ってくれます。私のお返しは手打ちうどんですが、今年オリーブの新漬けも一緒に送ってあげようかと考えています。

（次回は最終回となります） （古津 昇）

## 蕎麦フォト・ギャラリー

### ■第6回大江戸そば打ち名人大会 観戦 at 築地



8月22日に開催された当大会を観戦に参りました。34名の上級者が競う名人戦です。開始は『礼に始まり、礼に終わる』の挨拶から。緊張感を溢れる瞬間を捉えました。江戸ソバリエの認定者の応援も忘れずに。

(2015.8.22 おらが蕎麦)

### ■そば打ち人形



昔の職人はよく裸で仕事をしたものだ。昔の大坂砂場の絵でも打ち場は皆裸。

(2015.10.19 そば太郎)

### ■愛媛県宇和島市の蕎麦屋「まえの」です



玄関にかわいらしい絵と出合いを大切にす文章が掲げてありました。若い店主とお母さんが切り盛りしています。市内ではそば通が行く店のようです。昼、定食を頼みましたが、そばもかき揚げ丼も美味しかったですよ。

(2015.10 オールドハーバー)

## ■ 夏の風物詩



300年前に日本の書物に登場した「すだち」。蕎麦の味を損なわず蕎麦の名脇役。でも、まろやかで爽やかな酸味、すがすがしい香気が忘れられずこの1ミリスライスが夏になると注文したくなる。

(2015.7 心海)

## ■ 天高く蕎麦食う秋



十割そばを古民家の土間で打ち、薪を使っての大釜（土釜戸）で茹で上げてた「そば振る舞い」 藍染の手作り案内旗が風にそよぐ!! 「次大夫掘公園民家園手作り市」にて。

(2014.11. 愚蕎楽)

## ■ 九条ねぎ蕎麦



川岸の席に陣取ってまったりと行き交う屋形船を眺めていたらドンと出された九条ねぎでんこ盛り！癖になる美味さ、食べてみたい方は天王洲アイル「常喜庵」へどうぞ。

(2013.7 うずら翁)

## 蕎麦屋さん巡り 25

## そばcafe ふくふく庵



そばcafeふくふく庵 店主 前田奈緒子さん

2つ、顔には「ふ」「く」の文字が描かれている。お店を訪れたお客さんが、美味しく、体に優しいものを食べて、お腹も、心もふくふくとして欲しい。そしてお多福母娘2人で切り盛りしていくということから「ふくふく庵」と名付けられたそうで、その温もりが暖簾からも伝わってくる。入口にある衝立には、今日の天ぷらの具材が紹介されている。産地や生産者にこだわった季節の新鮮な食材が書かれていて、毎回見るのが楽しみになっている。

玄関を入ると古美術品が何気なく飾られている。お母さんが趣味で蒐集していた骨董品はどれも品のある作品で落ち着いた和の雰囲気醸し出している。そしてダイニングに向かうとそこはオープンキッチンになっていて、綺麗な厨房が一望できる。ジャズが流れ、おしゃれな雰囲気の中、歴史を感じる仙台筆笥がカウンター下に並んでいる。まさにおしゃれな和モダンなお店という表現がぴったりとくる。オープンデッキがあり、天気の良いと遠く泉ヶ岳を望むことができる。店主や花番さんの明るい声と笑顔に迎えられて、席に案内されると、自宅に招待されたようなホッとさせる雰囲気に包まれる。

そば粉は、山形の「最上早生」と北海道の「北早生」をブレンドしている。熱変化を避けるために玄そばを杵打ちで砕き、挽きぐるみの粗挽き粉を二八で打っている。割りばしの太さほどある太麺と細麺の2種類から選ぶことが出来る。かえしは、今野醸造の丸大豆生醤油を使用していて、店主のこだわりのひとつだ。研究に研究を重ねて、納得いくかえしを作り出した。厚

仙台に移住して、約3年半。食べ歩いた中で、特に若手の店主が頑張っているお店を取り上げてみたい。

仙台市泉区にある「そばcafeふくふく庵」。2013年5月に自宅を改装し、山形出身の母娘2人でオープンしたお店。残念ながらお母さんは、病気で急逝され、今では、店主の娘さんが一人で切り盛りしている。

泉ヶ岳を望む閑静な住宅街を奥へ奥へと進むと、大きな白い暖簾が目に入ってくる。暖簾には、愛らしいおかめの顔が



削りの本枯節と鯖節を絶妙なバランスで調合した出汁で作った辛汁は、濃いめでしっかりとした味で、もちもち感があり香りの強いそばとの相性が抜群である。人気の高い天ぷらの付いた「天然海老と旬彩と山菜の天ざる」がお勧めだ。あっさりしていてどんなに食べても油っぽさが残らず、新鮮な食材の美味しさを一層引き立てている。また、季節のフルーツの天ぷらが1品出る。今の季節は、いちじくかリンゴをデザート感覚で楽しめる。その他、いろいろな山形の味を一気に楽しめる「ふく膳」、鶏肉の出汁が効いた山形冷やし肉そば、山形のだし（キュウリやナスなどの野菜を細かく刻んだもの）の入ったおろしそば等もお勧めだ。

デザートには、そば米と小豆と一緒に煮込んだ「そばの実ぜんざい」がお勧めだ。そばの実と小豆の食感が絶妙で、甘さも丁度よく、そば茶やそば湯にもよく合う。

そばが美味しくて、お店の雰囲気良くて、ゆったりとくつろぎながらじっくりと味わえるお店は、そうそう出会わない。応援したいお店だ。 (6期生 並木謙之介)



天然海老と旬彩と山形山菜の天ざる（細麺）



ふく膳（太麺）（天ぷら、山形冷やし肉そば付き）



そばの実ぜんざい

「そばc a f eふくふく庵」

仙台市泉区館 4-22-9 022-376-7301

11:00~15:00 (~18:00 cafe タイム)

毎週火、水定休日。

<http://www.fukufukuan.net>

<http://fukufukuan.com/view.php?guid=0N&ad=336101927794>

## ニューウェーブな蕎麦屋3

## 三鷹 太古福(たこふく)



地下店舗への入口

この店のそばは細長い手打ちで、鰹節のきいた汁にちよいとつけて手繰ると粋で美味、きりっとした正統派江戸流である。何故ニューウェーブな蕎麦屋なのか？それはアイデアあふれる創作のつけ汁やぶっかけメニューが充実しているからである。

つけ汁で一番のお勧めは「浅利とまとくりーむ」である。そばのつけ汁にアサリとエビが入ったトマト・クリーム味で、細長いそばがよく馴染むイタリアン風。追加サービスで残ったつけ汁にご飯とチーズを入れて温め直すと、はいりゾット。一品で二回楽しめ、かつ満腹になる。鶏のチャーシュー入りのピリ辛つけ汁やぶっかけのピリ辛冷シタンタン蕎麦はチャイニーズ風。そして、冷しゃぶ蕎麦(豚)やキツネ蕎麦(温)、みぞれ玉子とじ蕎麦(温)等のジャパニーズ風もあるが、どれもひと工夫されていて、ユニークなアイデアと蕎麦にマッチした美味さに感激してしまう。

蕎麦前に欠かせない日本酒や料理も充実している。一品料理は、板ワサ、味付たまご、あぶり鶏チャーシュー、蕎麦の実入りピリ辛味噌、鴨の赤ワイン煮、サメ軟骨梅肉和え、いぶりがっこチーズ、油揚げのピザ等、珍しいメニューが盛り

だくさんで食指が動き、ついお酒もすすむ。

カウンターと6つ程のテーブル席の店は、石井良男さん・かおりさんご夫妻で切り盛りしている。料理に専念する店主と来店、順番待ちのお客様にも声をかけ気を配る女将の誠実な対応が感じよく、待たされても気にならず、アット・ホームな雰囲気が漂っている。メニューを開くと女将自筆のイラストが沢山入っていて楽しい。

お店は約4年半前の2011年4月に開店した。店主は元鮎職人であったが、お店が火事で廃業したため、外食産業の店長等を経てほぼ独学でそば打ちをマスターし蕎麦屋に転向。夫婦二人だと天麩羅等手間のかかる料理は無理なので、比較的早く出せるメニューということで考えたのが創作風のそばや一品料理である。日本酒は宮城県を中心とした東北産が多いのは、開店が3.11東日本大震災直後であったため、復興支援ということで仙台の酒屋さんから取り寄せている。

都心やオシャレな吉祥寺とは異なり、地元三鷹のお客さんが気軽に入って、安くて美味しく、満足してもらえる実質本位の店づくりに努めているとのこと。ピーク時は行列もできる繁盛振



蕎麦前はサメ軟骨梅肉和え(左)と板ワサ&amp;クリームチーズ

りで、荻窪・西荻窪・吉祥寺といった中央線蕎麦激戦地域にある中、独自性を打ち出して地元密着型に徹した営業姿勢は成功しているようだ。今後も居心地のいい店内で気軽にニューウェーブ風を楽しみたい。

店舗は JR 三鷹駅南口から徒歩 2 分。大通りから一本東側に入った路地のビル地下にある。お昼のみの営業で売切れ終いとなる。昼間からほろ酔いの御仁には、太宰治ゆかりの散策がお勧め。

近くには、太宰が通った伊勢元酒店跡のビル 1 階が小さな太宰治文学サロン（下連雀 3-16-14、無料）になっていて、直筆原稿や年譜、写真を見た後、緑あふれる玉川上水（三鷹駅構内で中央線と交差）沿いの「風の散歩道」と呼ばれる通りを吉祥寺方向に歩いてみては。途中入水ポイントもあり太宰気分満点。30 分程で井の頭公園に着くころには酔いも醒め、すっきりしてランチと散策の満足感に浸れること請け合い。



ボリュームもたっぷり、もりそば



メニューの「浅利のとまとくりーむつけ蕎麦」

●手打そば 太古福

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-23-17 石井コーポ B1 電話：0422-26-6780

営業時間：11:00～売切れ次第で終了 定休日：月曜日

(江戸家二八)

## 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>

☆おめでとうございます♪

「江戸ソバリエ」第12期生が誕生します。

平成27年度江戸ソバリエ認定式開催。

- ・日時 11月28日(土) 受付開始 13:30～終了 16:00
- ・会場：神田神社 祭務所
- ・次第：一同参拝、来賓のご挨拶、「認定証」の授与、優秀賞表彰、各江戸ソバリエの会との交流

当協会は、食の恵みに感謝しようという趣旨から、平成20年より神田祭の日に神田明神三



神 — 将門様(江戸の産土神)、大国様(農業の神)、恵比寿様(漁業の神) — に江戸蕎麦を奉納させて頂いております。お蔭さまで今年も第8回目の奉納をさせて頂きました。こうしたご縁もあって、今夏は神田神社祭務所において江戸ソバリエ認定講座を開講いたしました。受講生募集の折には、江戸ソバリエの皆さまに多大なるご協力を賜りまして心よりあつく御礼申し上げます

夏季の講座が始まる前には神殿にて全受講生の皆さまとご参拝し、オール江戸ソバリエの皆さまのご健康と幸せを祈願致しました。

今後とも江戸ソバリエ宣言《蕎麦の花 手打ち 蘊蓄 食べ歩き 粋な仲間と楽しくやろう》のもとにご活躍の皆様のご発展と、よりよい幸せを祈念致しております。

絵 川俣さん

《Better Living As Human》

[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. 江戸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。詳しくは下記ホームページを参照下さい。

江戸ソバリエ倶楽部ホームページ：

<http://blogs.yahoo.co.jp/fwgj3451/>

(予定テーマ)

15年10月22日 チーズ専門店 アルパージュの店主森節子さま「世界のチーズあれこれ」

15年11月26日 ゆさそば『音楽と蕎麦の融合を目指して～オソバイオリニストゆさ～』□

15年12月24日 番外編として過去の講師陣を含めての忘年会をニューオオタニで開催



絵 川俣さん

### 2. 江戸ソバリエ倶楽部忘年会のお知らせ

下記日程で江戸ソバリエ倶楽部の忘年会を開催します。日程調整をよろしくお願ひします。詳しい案内はメールグリストにより配信する予定です。アドレスがない方へは別途往復はがきでお送りします。(欠席の場合でも返信をお願いします)

【開催日時】 平成27年12月12日(土) (受付 13:00) 13:30～17:00 頃まで

【場所】 神保町 ダイニングカフェ・エスペリア

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-4 太平電業ビルB1

交通 JR 総武線水道橋駅東口・西口より徒歩8分 又は神保町駅A2出口より徒歩30秒

【講演内容】

講師は柳家ほたるさんを予定しています

(事務局長 前島敏正)

## 次号作品・原稿募集 (2016年2月20日締切り)

### ■蕎麦フォト・ギャラリー

- ・自分で撮影した蕎麦をテーマにした写真1枚(デジタル)を添付のうえ、表題(20字以内)、本文(120字以内)、撮影日付、名前(ペンネーム可)を記載して、メール送信してください。

### ■会員投稿

- ・蕎麦をテーマにした原稿(1200字以内～若干のオーバー可)をワードファイルで作成のうえ、名前(ペンネーム可)を記載して、メール送信してください。

### ☆照会・メール送付先☆

広報担当：加藤正和 E-mail [hs3m-ktu@asahi-net.or.jp](mailto:hs3m-ktu@asahi-net.or.jp)

川俣 静 E-mail [shizuka1492@garnet.dti.ne.jp](mailto:shizuka1492@garnet.dti.ne.jp)

## 編集後記

国内産そば粉の生産量が減少している。私的な事だが長年使っていた長野産のサンルチンというそば粉が5月で販売中止になった。委託農家も今年から生産をやめるそう。そのあと金砂郷JAで販売していた常陸秋そばも7月には在庫切れで販売中止となった。11月の新そばの時期まで無いという。身近なところまで国産そば粉の減少の影響が出てきている。報道によれば今年国産そば粉の品不足で販売を中止する製粉会社も出ているという。

昨年のそばの国内産の生産量は7%減、北海道産に限っては14%減の不作でそばの価格が上がった。今年も製粉会社が国産そば粉を確保するため先物買いに走り値段がかなり上がりそう。また今年全国で大雨の被害が相次ぎその影響で北海道産以外のそば粉の生産量もまた減少するのではないかと。そば屋に「おたくではどこのそば粉を使っているんですか」なんて聞くのは野暮な質問である。我々が自宅で打って食べるそば粉の量は1年間でもせいぜい20~30キロ程度だから値上がりしても影響は少ないが、普通のそば屋1軒の年間消費量は1トンにはなるだろうから影響は大きい。ただそば粉の国内消費量13万トンの内、輸入そば粉は10万トンで国産そば粉は3万トンしかない。そば屋は輸入そば粉をブレンドして使わなければやっていかれなくなっている。幸いまだそばの値段に目立った値上がりはないようだが国産そば粉の希少価値がますます高まっているようだ。

(川俣 静)



絵 川俣さん