

# 江戸ソバリエ倶楽部通信



## [目次]

今月そば会どうしよう . . . . .	p. 2	江戸ソバリエ協会便り . . . . .	p. 16
蕎麦の文献 . . . . .	p. 4	事務局からの連絡事項 . . . . .	p. 18
そばで広がる人の輪 . . . . .	p. 7	投稿募集 . . . . .	p. 19
八溝そば . . . . .	p. 9	編集後記 . . . . .	p. 20
蕎麦フォトアートギャラリー . . .	p. 15		

## 会員投稿コーナー

### 今月 蕎麦会 どうしましょう？

江戸ソバリエ4期 石田 栄

池袋駅から高崎行きに乗ったのが最後だった、もう今年の2月1日のことだ。

楽しみだった第1土曜日の蕎麦打ち会は欠席が続いている。

社会人になってから蕎麦を趣味にするとは想像もしていなかったので趣味になるまでには年数がかかった。

趣味の最初は「山登り」その後「スキー」「自転車（ピスト）」「マラソン」と段々増えていくが運動系ばかり。全ての趣味は草大会に出場するくらいのレベルには成ったがスキーが市民大会で入賞した以外はパツとしない。

ちなみに蕎麦を含めたそれぞれの絶頂期のレベルで順位付けすると「スキー」「マラソン」に続いて「蕎麦打ち」は3位である。

自転車・スキー・マラソンは体力の衰えで辞めた。山登りは体力の衰えもあるが平衡感覚が悪くなったことで辞めた。

山登りとマラソンは里山ウォーキングとジョギングになって今も続けているが、50歳代も半分過ぎようとしていた頃に運動系から替わって蕎麦打ちが趣味となった。

江戸ソバリエとしては大問題であるが「蕎麦」より「うどん」の方が好きだ、なのに何故蕎麦打ちを始めたのか、「うどん」は粉から麺になるまでに寝かせの時間が入るので直ぐに食べられないと当時は思っていた、食い意地がはっているのだから食べたいと思ったら直ぐ食べられるのは「うどん」より「蕎麦」である、そうして蕎麦打ちが始まった。

理論も解らず物真似で打っているのだから美味しい筈はないが打った蕎麦をお裾分けすれば社交辞令で「美味しい」と褒められる、なかなか本当の事を言ってくれる人はいない。

そんな時期に江戸ソバリエ認定講座を知り4期生として受講した。

舌学をきっかけに食べ歩きを始めて自分の蕎麦がどの程度のレベルなのかを確かめた。時は過ぎていよいよ江戸ソバリエの知識を生かす時が来た。



高崎市が60歳以上の市民を対象に「高崎社会大学」なるものを開いている、60名程の定員で政治・経済・教養・趣味など20講座を学ぶなかで2014年に蕎麦の講座ができた。蕎麦打ちではなく「蕎麦の蘊蓄」、その講師を頼まれて続けている。

ある日突然に電話が掛かってきて講師を頼まれた。

話しは時間を戻すと、群馬県沼田市の老神温泉で「老神そば祭り」を開催している。

そば祭りの一環として「段位認定試験」を行っているがそば祭りの客も見学しているので認定試験に解説を入れるのが伝統となっていた。

いつの年か忘れたが江戸ソバリエ・ルシクで認定試験の主催者「群馬奥利根連合そば会」の会員だった私に解説の役が廻ってきた。

司会が居て話題を振ってくれるわけではなく解説者が自分の判断で喋る。1回40分を4組、それを2日間なので大変だった。

解説ではあるが話の内容で受験者に有利不利が生じて審査に影響を及ぼすことは言えない。結果、個々の技術的なことより蕎麦の蘊蓄を多く取り入れて解説するようにした。

江戸ソバリエとして学んだ内容が沢山出てくるが、時には地元の観光や名産品の宣伝をし、時には「初段とは思えない素晴らしい包丁裁きですね」「さすが2段ですね」と受験者を褒める。観客や審査員の評判も良かったので何年も引き受けることになり一昨年まで続いた。想像だがその解説の様子が「高崎社会大学」の担当に伝わっていったのかもしれないと思っている、しかし現在に至るまで私を講師にした経緯の確認はしていない。

話しを「高崎社会大学」に戻す。

その高崎社会大学の卒業生を集めて「高崎社会大学そば会」を始めた。

蕎麦会と言っても蕎麦打ち会ではない。私の打った蕎麦を食べる会である。食べるだけではない「会費を払う」「私の蕎麦打ちを見る」というおまけが付いている。

メニューはもっぱら「ざる蕎麦」、普通蕎麦と変わり蕎麦の2本立て、江戸ソバリエではあるが太さは江戸蕎麦の1.3mmに拘らずその時の状況と気分、極細から極太まで色々である。

つけ汁は旧寺方蕎麦研究会で教えて頂いたレシピ、醤油だけ地元のものを使っている。

参加者の評価も良いのでこのレシピ以外は使っていない。

蕎麦を腹一杯食べるのは野暮だと言うけれど腹一杯食べさせる。

蕎麦の蘊蓄を薬味代わりに時々聞かせるが馬耳東風、花より団子・蘊蓄より蕎麦である。

初期は高崎社会大学の卒業生のみだったが現在は卒業生に加え会社の先輩・中学校の同級生・調理師学校の先生など色々な方の集まりとなった。

蛇足だが参加者に時々学習と意地悪を兼ねて目隠しテストをする、二八蕎麦を内二と外二でテストしたことがある、この時の参加者は15名で「どちらが内二ですか？」は正解は9名だったが「どちらが美味しかったですか？」は14名の方が外二を指差した。「二八」と「十割」でテストした時は二八の好みが多かったため必ずしも蕎麦粉の割合を多くした方が良いという訳ではなさそうだ。

極力同じ条件で打って見た目は同じでも僅かな蕎麦粉と中力粉の割合の違いで美味しさも違うのだとテスト結果に感心した。色々な要素が影響するので再度同じテストをして同じ結果になるかと言われれば「ハイ」とは言えない。蛇足終り。

会場となる高崎市の公民館は無料だが「利用目的は学習」なので食事が終わって解散した後希望者に蕎麦打ちを教えている。還暦もとっくに過ぎてしかも蕎麦打ち頻度が月に1回なの



で下手だ、前月の反省は何も覚えていない、上達の意欲は無いようだが本人達は楽しそうである。

上達する気の無い人に厳しくしても意味がないので優しい先生に成りきっている。

2～3回出来れば良いと思って始めた蕎麦会だが終わることもなく続いた、64回の連続記録がコロナのせいでストップするとは想像もしなかった。

昨年一時期閉館していた公民館も再開にはなったが制限がかけられた。部屋毎の人数制限もそのひとつ、調理室は14名まで、私を除くと参加者は13名である。蕎麦会独自で参加条件を付けても人数がオーバーする場合は抽選をする。希望者全員が参加できないのは心苦しいが仕方ない。

コロナの状況により開催したり中止にしたりの繰り返し、「今月蕎麦会どうしましょう？」と自分に問いかける日々である。(ワクチン・ワクチン、71歳の寝言)

## イワシそばに関する蕎麦の文献（単行本）について

### 1, 千葉県の郷土そば「イワシ（鰯）そば」

昨年（令和2年）「イワシ（鰯）そば」を「蕎麦の事典（新島繁著）」の内容（下記）を頼りに試作した。

「いわしそば【鰯蕎麦】千葉県九十九里浜近在の郷土そば。イワシの内臓を除き、骨を抜いてから熱湯に浸して脂をとったのち、よくすりつぶす。水を加えてどろどろにのぼしたところへ、そば粉とヤマイモのすりおろしを加えてそばに打つ。脂の強いのと生臭いのが欠点だが、味はよく、調理の工夫次第では万人に喜ばれる。薬味にはおろしショウガ、粉ザンショウが合う。味の尤もよい時期は秋である。茨城県常陸太田市にも同様のそばがある」

\*イワシ（鰯）は新鮮さが大事、蕎麦を打つ直前に処理する必要がある（出来ればイワシの下拵えと打ち手は別人が良いが・・・）。蕎麦粉とイワシの比率は何度か試作した結果20～40%が良い、冷たい「もりそば」なら20%位、温かい「かけそば」なら40%（イワシ400g / 蕎麦粉1,000g）位。

温かい「かけそば」で食べると汁にイワシの出汁（香り）が出て美味しい「イワシそば」が堪能できる。

### 2, 「千葉特有の蕎麦」

私は江戸ソバリエになって日本各地の蕎麦を知り「千葉特有の蕎麦」は無いの？と、探し求めたところ「イワシそば」がある事を耳にした。残念ながら「いわし（鰯）」と蕎麦粉の組み合わせが判らず、まさか「ニシン蕎麦」のように余りに芸がない、鰯を煮たり、粉末にするなど様々に処理して蕎麦に練り込んでみたが全く口にできない蕎麦で、仲間からも・・・悔しい思いをしていた。

### 3, 千葉在来発見

そうこうしていた平成19年、当時、千葉県農林総合研究センター育種研究室長の長谷川理性先生が千葉県の在来種を発見、風味豊かな蕎麦だったので私の求めていた「千葉特有の蕎麦」は当面は必要がなく「イワシそば」試作を断念（諦めた訳ではないので中断?・・・）した経緯がある。

### 4, 「イワシそば」の文献(単行本)について

私は「蕎麦辞典(新島 繁著)」を読んで「千葉県の郷土そば(イワシそば)」を試作しが、「イワシそば」は数種(下記)の文献(単行本)に載っていて、茨城県常陸太田市にも「イワシそば」がある事が載っている、しかも同じ著者が別の著書で茨城県や千葉県と書いている。茨城県の「イワシそば」が最初に出版されている事などから「千葉県特有の蕎麦」として良いのか?と疑問を呈する方も居ます。

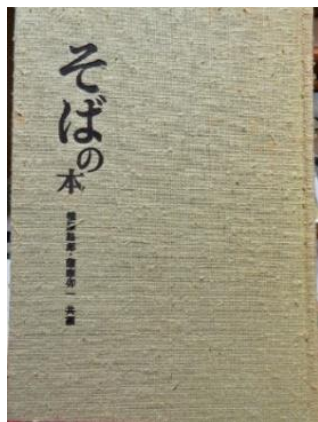
- |                            |                  |     |
|----------------------------|------------------|-----|
| ① 「蕎麦通(村瀬忠太郎著)」            | 初版 昭和 5年(1930年)  | 茨城県 |
| ② 「そばの本(植原路朗・薩摩卯一共編)」      | 初版 昭和 44年(1969年) | 茨城県 |
| ③ 「蕎麦辞典(植原路朗著)」            | 初版 昭和 47年(1972年) | 千葉県 |
| ④ 「緑の笛豆本第93集 蕎麦風土記(新島 繁著)」 | 初版 昭和 51年(1976年) | 茨城県 |
| ⑤ 「蕎麦の世界(新島 繁・薩摩卯一共編)」     | 初版 昭和 60年(1985年) | 茨城県 |
| ⑥ 「蕎麦の事典(新島 繁著)」           | 初版 平成 11年(1999年) | 千葉県 |

#### 蕎麦の文献

1



2



3



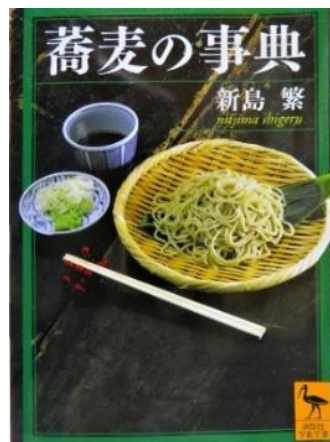
4



5



6



上記の文献（単行本）は著者ご自身が全て現地で実際に触れて書いたものか否かは知るよしもありませんが、蕎麦研究家：新島 繁先生の著書は私のバイブルです。新島 繁先生は「蕎麦通」の原版を持っていてその内容を承知の上で、後にご自身の「蕎麦の事典」に「千葉県九十九里浜近在の郷土そば」と書いています、植原路朗氏も「蕎麦辞典」に「九十九里浜辺りの郷土そば」と「郷土そば」を強調しています。千葉県九十九里地方は昔からイワシ漁の盛んな所で、蕎麦は海路で入って来ているので下総地方より早くから栽培されていた説もあり「イワシそば」誕生は必然でしょう。九十九里地方で「イワシそば」を食べた方を捜し求めたところ、先日（6月）地元郷土研究会の会長（84歳）さんのお骨折りで元教員の女性88歳（S8年生）が居ることが判りました。直接お会いすることは叶わなかったことは残念ですが「イワシそばを食べた方」を見つけて頂き、お話を聞いて頂いた郷土研究会会長さんに感謝申し上げます。

茨城県も蕎麦栽培とイワシ漁はあるので「イワシそば」があつて然るべきで、その記録が残されている事を願っています。「茨城県の江戸ソバリエ」さん、ご存じでしたらご教示下さい。「イワシそば」は共に海に面している茨城県と千葉県の「郷土そば」であつて良いと思つています。

なお、常陸太田市で数年前まで「イワシそば」を提供していた店がある事を承知しています、コロナ禍が収束して営業再開次第、訪れるつもりで居ます。

私は「千葉県の郷土そば（イワシそば）」を記録（食文化史）に留めることは千葉に住む江戸ソバリエの役目だと思つています。

令和3年(2021年) 千葉ソバリエ会 小林照男



畑は千葉在来の畑の間にある約一反歩（300坪）程度の畑（加藤ファーム所有）。無農薬ゆえ雑草処理が大変なので栽培面積は100坪程度にしています。栽培用の畝を作らなければ雑草は機械（加藤ファームの機械を借用）で刈れます。じゃがいも・大根・人参・小松菜（収穫済）・チンゲン菜（収穫済）・ほうれん草（収穫済）・胡瓜・春菊・玉葱・ピーマン・シシトウ・茄子・枝豆・サヤエンドウ・里芋・カボチャ・薩摩芋（これから植え付け）を少しずつ栽培。今は雉も姿を見せて、忙しい日々ですが農作業をたのしんでいます。（小林照男）



## そばで広がる人の輪

江戸ソバリエ・ルシック 並木謙之介

2012年に仙台へ移住してから早いもので10年目に突入です。コロナ禍で思うように活動できない状況で寂しい限りですが、そんな中、そばで新たな縁が広がりました。

NPO 法人 STORIA の子ども達の希望で5月にピザ焼き体験を実施しました。ピザ窯を手作りしたと聞き、「海辺の図書館」の館長や関係者をお願いして利用させて頂き、ピザ作りに盛り上がり、食後は、海辺でスナガニ探しや水遊びで大はしゃぎし、子ども達にとって貴重な体験会となりました。



そのお礼に私が打ったそばを振舞う約束をしていたので、6月に試行モードで開催しました。「海辺の図書館」は、3. 1 1の津波で流されたSさんの自宅跡に建てられた建屋ですが、非居住区域のため、電気もガス・水道ありません。そんな中でのそば振舞いということでしたが、車で2分の場所に厨房設備があり、貸していただけることになりました。しかし6月とはいえ気温が高い中、車で運ぶため、そばの状態が心配なこともあり、ぶっかけでの提供とし、あっさり「レモンぶっかけそば」にしました。食べる直前に冷たく冷やした汁をかけてもらうことにしました。

- ・そば粉：山形の鈴木製粉所から新品種「山形BW5号」\*（6月限定提供）
- ・汁：にんべん「白だしゴールド」総本家更科堀井さん紹介の調理例を参考  
白だし1：水4
- ・具材、薬味：国産レモン、ネギ、ミョウガ、大葉

\*「山形 BW5号」は、2018年度に新種登録された品種です。「でわかおり」を母体に「常陸秋そば」を父に育成され、収量性、転倒伏性に優れたソバの良食味品種を目標に育成されました。山形の代表品種「でわかおり」「最上早生」に比べ麺の色調に優れ、味、香りは、同等以上。（鈴木製粉所資料から抜粋）

一般入手が困難で貴重な「山形 BW5号」を6月限定で提供いただけると連絡を頂き、マンションの定例そば打ち会用に取り寄せ早々に打ってみました。外2で打ち、2人前は自宅用に、10人前は、「海辺の図書館」に持ち込みました。初めての粉で加水調整が少し難しかったのですが、香りもよく美味しいそばになりました。そば打ち会のメンバーにも大好評でした。



「海辺の図書館」では、ぶらりと立ち寄る仲間達もいて人数が膨れ上がり、1/2人前に分け、最後は1/3人前に分けることになり、美味しいと言っていたものの、物足りなかったと思います。今回は、あくまで試行ということで、再度機会を設けることにしました。2年前の「3.11オモイデツアーそば打ち体験会」に参加していただいた方もおられ、コロナが落ち着いたら、再度みんなでそば打ちをしたいという話で盛り上がりお開きになりました。

自宅用の2人前は、「とろろぶっかけ」にして食しましたが、汁は、自前のかえしと白だしゴールドを混合して作ってみました。今回は「山形 BW5号」のみで美味しくいただきましたが、「でわかおり」「最上早生」との食べ比べを体験してみたくなり、山形の3種食べ比べイベントの次期開催にアンテナを張っておきたいと思います。

早く、コロナが終息して以前のように皆で集まりわいわいしながらそば打ちができることを願うばかりです。





## 規格外『八溝そば』の活用と商品化に向けて

栃木県の東部、那須烏山市、那珂川町、市貝町、茂木町の一帯は、『八溝そば街道』と言われる栃木県の食の回廊の一つで結ばれています。八溝とは福島県南部から栃木県と茨城県境をまたぎながら、筑波山にいたる山地を指し、ほぼ平行して流れる那珂川水系が生み出す霧や、この河岸段丘の肥沃な大地の恵みを受けて栽培されるのが、香り高く、野趣溢れる味わいの『八溝そば』です。



(興野地区のそば畑)

栃木県は2019年度のそば生産量は全国4位と、年々順調にその数字を伸ばしてきましたが、全国の蕎麦の品質評価の統一基準が必要とこのことから、2015年、蕎麦の実の品質検定基準が、形質重視から容積重視(640g/L以上を一等品、580g/L以上640g/L以下を二等品、それ以下を規格外品)となりました。

これを受けて、『八溝そば街道』の中心的活動を続けている、那須烏山そば生産者組合の山村稔氏は動き出します。

### 1、山村 稔氏

山村氏は、興野そば生産者組合の代表を務めていた2014年、そば栽培活動の中でも、『八溝そば』のブランド化を強く提唱、『八溝そば街道推進協議会』の設立や、9つに分かれていたそば生産者組合を統合、さらに市内のそば店組合とも連携して多くのイベントを展開、江戸ソバリエとの情報交換も積極的に行い、実需者の要望や、遊休農地の作付け依頼にも応えている事が評価され、農林水産大臣賞を受賞された方。急に一等品、二等品以外は規格外そばと言われても、真剣に取り組んできた我が子のような蕎麦が、廃棄、焼却処分となるのが耐えられなかったのでしょうか。



(山村 稔氏)

### 2、廣木 克臣氏との出会い

早速山村氏は、そば栽培に取り組み始めた当初から、今は『蕎麦の師』と仰ぐ、市内のそば研修所兼そば夢サロン『梁山泊』オーナー廣木克臣氏に『規格外そばを無駄にしたくない』と胸の内を明かします。

今は、と書いたのは、昔、山村氏が栽培していた葉たばこや米、麦、大豆から蕎麦栽培に移行を始めた当時は、『手がかからないから蕎麦をやる。種はバラ撒きが楽、収穫後は納屋に積んで置き、欲しい人がいれば出荷する』と主張、廣木氏からは、



(山村氏・廣木氏)

『それならやらない方が良く。蕎麦を甘く見るな』と。名人高橋邦弘氏から直接薫陶を受けた廣木氏からすれば、この考えは当然許せる行為である筈もなく、よく大喧嘩をした当時を思い出しながら今は互いに笑います。

### 3、廣木氏の蕎麦への思い

廣木氏自身が蕎麦への転身を決めた理由、名人高橋邦弘氏との出会いから、全幅の信頼を得て現在に至るまでの経緯は、本題では無いのでここでは省きます。はっきり言えるのは、高橋名人、廣木氏ともに蕎麦を愛し、そして美味しく食べてもらうための技術を、誰にでも惜しみなく披露する姿ではないでしょうか。

廣木氏の前職は板金工。2011年、現在的那須烏山市に『梁山泊』をオープンさせた当時から、芳賀町にあった車修理工場で培ってきた、精密車体修正機器を巧みに駆使していた経験を活かし、工場を蕎麦の『保管・熟成・磨き・選別・脱皮』のための各種加工機器に入れ替え、流れ作業になるよう、手作りで機器と機器の間をつなぎ、ほぼ完全自動化ラインに改装してしまいました。さらに『梁山泊』での『製粉』技術の研究を進める中で、蕎麦本来の味を引き出すためには、生産者、製粉業者、そば店そのどこの工程においても、手を抜いてはいけないということを『皆に伝えなければ』との思いがはっきり見えてきたのです。

その思いから、廣木氏は毎年のように『梁山泊』に生産者や農政関係者、消費者としての江戸ソバリエを招き、蕎麦の産地別、品種別、収穫年別、熟成年別、挽き方別などの試食会を開き、なぜ今年は旨いのか、なぜ今年は昨年と違うのか、細かく蕎麦の安定的品質向上の必要性を説いてきた経緯があります。実はこの情報交換が大切なのですが、全国でもこのようなネットワークを構築することは中々難しく、一蕎麦店主がここまでやる事は極めて稀です。



(試食会では実や粉をその場で食してもらいます)

### 4、規格外そばの旨さ

実は廣木氏は2017年からすでに規格外の蕎麦の試食会を開催してきました。

『梁山泊』で供する八溝そばの製粉は、石臼式製粉機ですが、一度挽いた時に出る甘皮は取り置いて、次の製粉時にこれをつぎ足し甘さを増すよう調整しています。このため普段から美味しいと言われている『梁山泊そば』でも、規格外そばの試食会を開けば、参加者から『普段食べるそばより更にこっちの方が美味しいぞ』の声が飛ぶのです。それを廣木氏は、『飛ばされる規格外の軽いそばの実にも、実は甘皮はほぼ行き渡っており、その実だけで打つそばのため、色、香り、甘味をより強く感じるはず』と。電動唐箕が無い昔のそばの方が旨い、と言われる所以だとも言います。

廣木氏自らが、規格外そばの活用を念じていた一人でもある事からこそ、山村氏からの相談にも即断で協力を決めたのです。





(規格外そば試食会)

### 5、宇都宮大学との共同研究

2018年、那須烏山市と八溝そば街道推進協議会は宇都宮大学農学部と、規格外そばの有効活用に向け共同研究の締結を行いました。以降、商品化に向けて関係部署は広がり、那須烏山市そば生産者組合と、興野農産物加工所、食と農を考える会は、宇都宮大学農学部、農業環境工学科食品流通工学研究室、田村助教授とともに、強力なタッグを組みます。

2018年には大学にて、規格外そばの実の形態、含有成分、調理特性、機能性など調査、検討して加工法、特徴などを評価し、2019年にはそば味噌の食味評価を行ってきました。

宇都宮大学では特に、生活習慣病の社会問題化を例に、そばの実にはポリフェノールの一種であるルチンや、植物繊維様の生理作用のあるレジスタントプロテインなどの機能性成分、さらには血中コレステロール低下作用が確認された、難消化性タンパク質が豊富に含まれており、生活習慣病予防食としての価値を評価、研究ではそば米のような粒食としての食用利用を目指し、本来主原料の大豆をそばに変えた『そば味噌』を試作品のテーマとして、規格外そばの基礎的理化学的特性調査から始めることにしました。

### 6、そば味噌の試作と試食

研究結果毎の数値表記は割愛しますが、使用する2018年産の規格外そばの主要部分の測定結果を抜粋すると、そばの粒度は小さく、加工時の水分含水率は高く茹で時間は短い。色彩は明度は高く、青、緑色が強い。果皮（甘皮）が多いため総ポリフェノール量が多く、芯部分が少ないため難消化性デンプン量は少ない。これに同じく興野産の米コシヒカリを蒸し麹菌を種付け、12%の塩を合せ加工しました。



(米麹菌の種付け)



(完成したそば味噌)



(宇都宮大学田村先生、学生らと打ち合わせ)



2019年11月、地元の興野直売所を運営する、主婦の皆さんが作るそば味噌と蒟蒻おでん、みそ汁、そばせんべい、かりんとう、シフォンケーキなどの試食会を開催しました。みそ汁は塩分の濃淡で味が不安定となり、やや甘い。クッキーなど焼き菓子は、そばの風味が飛ばされ商品としての難易度は高い。2018年から2年寝かして熟成させたそば味噌が、さらに発酵、熟成がすすめば、野菜スティックに良く合い商品化が可能との報告でした。



(試作品)



(試食会)

引き続き『梁山泊』『興野直売所』等での来店者に試食を依頼、そば関連イベントでの試食を繰り返し行い、アンケート調査などの結果をもとに次年度の進め方を決めて行くこととしました。

1) 2020年12月、那須塩原市のそばの名店、『胡桃亭』にて、八溝そば栽培活動を芳賀、興野、大木須で主宰する、芝浦工業大学、古川 修名誉教授率いる、『里山創遊会』の八溝そば収穫祭の会場にて食味評価を依頼、24人中23人より、商品化は可能との評価をいただきました。

2) 2021年3月、東京巢鴨の手打ちそば『菊谷』にて開催した、里山創遊会の八溝そば試食会にて、江戸ソバリエからの食味評価をいただき、16名全参加者から、『昨年12月よりさらに熟成が進んでまるやかになった』と、商品化可能との評価をいただきました。

#### 7、江戸ソバリエから嬉しい申し出です

2021年4月、思いがけなく、3月に東京巢鴨の『菊谷』で試食会に参加いただいた江戸ソバリエの方々から、那須烏山で生産者の皆さんと、規格外そばの活用方法を一緒に考えたいとの申し出を受けました。

早速4月に『梁山泊』にて打ち合わせ、その際オーナー廣木氏より規格外そばの実と、24メッシュに挽いた粗挽き蕎麦粉も分けていただき、後日東京で開催される食のイベントに使ってもらうため協力いただきました。



(今後の計画会議)



(規格外そばの無償配布)

#### 8、規格外そばの試作品、初お披露目イベントです

6月27日、東京北池袋『長寿庵』で、参加型ワークショップ、規格外そばアイデアメニューの試食会が、コロナ禍での企画になりましたが、しっかり感染防止対策をとられた上で、『長

『長寿庵 LABO』と銘打って開催されました。発起人は、江戸ソバリエ役員の奥平さん、坂本さん、糟谷さん、そして何よりこの企画に一番熱く燃えたと言われる『長寿庵』オーナー飯高さん、ほか葛西さん、長友さん、赤尾さん、鈴木さん北川さん。試作品は、当初のテーマ『カレーそば』、24メッシュの粗挽き粉はホシとして利用。ほかにクレープ用生地、スイーツのそばがき、蜂蜜テイasting用スプーン、北京ダック風そば味噌&クレープ、そば味噌にしんの切り込みと混ぜて、など盛りだくさんのおしゃれで可愛いメニューが並びました。試食会後の懇談では、そば味噌への材料的工夫、取り合わせの工夫など提案もいただき、那須烏山で待つ生産者の皆さんへお伝えしましたが、江戸ソバリエの皆さんの積極的参加のおかげで、多くの情報交換ができたこと喜んでいただきました。



(カレーそば)



(鴨北京ダック風そば味噌クレープ)



(クレープ生地作り)



(そば味噌にしん切り込み)



(蜂蜜試食用スプーン)



(スイーツそばがき)



## 9、規格外そば活用上の難点

規格外のそばを商品化することは、大変難しいとされています。現代の一般的なそばの刈り取りは、圃場でのコンバイン機内での脱穀作業で大きなそばの茎や雑草、土と分離の上、袋詰めされ集荷センターなどに持ち込まれます。このセンター内の大型電動唐箕で飛ばされる時に規格外そばが誕生します。風力を弱め飛ばされる量を少なく調整は出来ませんが、580g/L以下のそばが正規のそばの袋に入る危険は冒さないでしょう。品質保持のためにはむしろ強めの風力で行うのが日常のようです。

1袋 22,5kg 用の袋に、この1回目の唐箕で出た規格外そばを拾い集め入れると、軽くて容積ばかり増え、約 14~5kg でいっぱいになってしまうようです。そのまま製粉所へ持ち込まれても効率が悪いので、人手をかけ唐箕にかけた規格外そばを拾い集め、さらに2回目の唐箕にかけ、袋には最低でも 20kg 入れて磨き工程に持ち込みます。この手間のかかる作業が、規格外そばが市場に出回る事無く、焼却処分される理由とされています。



(飛ばされた規格外そば)



(飛ばされた規格外そば)



(拾い集められる規格外そば)



(焼却処分される規格外そば)

2019年、日本のそば総生産量は 41,200 トン。全世界では 240 万トン、約 10%とされる規格外そばが食料として活かせるならば、毎年 24 万トン以上がお役に立てる計算となります。そばの品質を守ることを目的に設定された 1 等級、2 等級という、品質基準を作った結果生まれて来た規格外そば。3 等級という基準を再設定し、これを活かすという方法もあるかも知れませんね。

プラスチックの再生も当初は高いコストがかかりました。規格外そばも再生産価格は当面高くつくでしょう。しかし近年の SDG s の (貧困をなくそう) (飢餓をゼロに) の普及活動のほか、フードロス対策の観点からも、規格外そばの活用は、全国のそば関係者の皆さんでは是非取り組んでいただきたい最優先課題だと思っています。那須烏山そば生産者組合の有志の方々は、今年も規格外そばの商品化に向けて活動を続けます。

参考文献：食用化に向けた規格外ソバの基礎的研究

宇都宮大学農学部 農業環境工学科 食品流通工学研究室 田村匡嗣  
 文：八溝そば街道応援団『蕎風会』事務局 江戸ソバリエ 1 期  
 下野ソバリエ会 小林治夫 監修：松本政憲



## 蕎麦フォトアートギャラリー

回転スピードが大事なんです



自分達で種蒔きから収穫までの工程を行ったソバ栽培。今シーズンは製粉を石臼で自ら行いました。細かい粉にするには、ゆっくりと臼を回すことが大事です。

(2021/1/10 ジョン麵次郎二世)

かまぼこの里の「かまぼこかき揚げ」



箱根小田原の玄関口、風采にある鈴廣の「かまぼこの里」の食事処「千世倭樓（ちょうわろう）そば美蔵」のメニューです。さいのめに切ったかまぼこと野菜のかき揚げでかまぼこの弾力が美味しさを引き立てています。広い駐車場があるので箱根に行く際に、秋田から移築したという古民家が目立っています。

(2021/6 miho)

Better living as human

## 江戸ソバリエ協会だより

蕎麦の花 手打ち 蘆薈 食べ歩き 粋な仲間と楽しくやろう♪

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>

\*\*\*\*\*

ワクチン接種、オリンピック・パラリンピック開催を機に、世の中が少しでも明るくなってほしいと心から願っているところです。そんななかでもマスク必着、手洗い実行、密厳禁などは続けましょう。

### ☆☆☆舌学・手学・脳学的レポート大募集♪

☆皆様方のこれまでの活動・思いをまとめてみませんか。

・作品締切：随時

上記、ふるってのご応募をお待ち申し上げます。

ご応募先：[toiawase@edosobalier-kyokai.jp](mailto:toiawase@edosobalier-kyokai.jp)

作品掲載：江戸ソバリエ協会ホームページ

<http://www.edosobalier-kyokai.jp/>

☆協会ホームページの「江戸ソバリエはシンクタンク」の「レポート編」の頁に、皆様からご応募いただきました優れたレポートを掲載いたしました。ぜひご覧ください。

### ⑧小島末夫様(江戸ソバリエ)の、「中国人科学者らによるソバ族新種の発見について」

「長花柱野生蕎麦」についての情報です。

### ⑦小林尚人様の一茶レポート第三段を下記レポートの頁に掲載いたしました。

### ⑥小林尚人様「小林一茶の『七番日記』に見る蕎麦切り」

信州生まれで東京で暮らす小林様が、江戸で暮らして信州に帰った一茶の心に迫る作品です。

### ⑤小島末夫様「“ソバ大国” ロシアの現況」

中国経済の専門家小島様のロシア・レポートです。

日本の自給率の低さに警鐘を鳴らしています。

### ④恩田智博様「建長寺発祥の建長寺汁(けんちん汁)」

伝承の《けんちん汁》の作り方のご紹介です。

### ③大前麗さま「お弁当作り奮闘中！味の決め手は蕎麦汁のかえし」

母親の愛にあふれた作品です♪

### ②福島和子さま「蕎麦料理に願いを込めて」

医療関係のお仕事に従事されている福島さまの人知れぬご尽力に頭が下がります。

### ①小林尚人様「一茶の蕎麦の句」

信州生まれの小林尚人様が、同郷の俳人小林一茶の蕎麦の句についてまとめられた作品です。

☆同じく「シンクタンク」の「ほし・講師 エッセイ編」もご一読ください。

**\*笠川哲様(江戸ソバリエ講師)の、恩師高瀬先生の思い出。**

なお、恩師シリーズは、これで伊藤先生と高瀬先生の2本となりました。

**\*ほしひかる**

「蕎麦切 広重 街道館 (前編) ～ 西に東に旅の空」

「蕎麦切 広重 江戸百館 (後編) ～ 偉業成して、コレラに死す」

**\*ほしひかる**「蕎麦切 芭蕉庵 ～ 夢は枯野をかけ巡る」

ソバリエから見た芭蕉の句

**\*ほしひかる**「恩師伊藤汎先生と寺方蕎麦」

新刊上梓に際して恩師へのご恩返し

**\*ほしひかる**「『蕎麦民話』江戸ソバリエ朗読館」

ソバリエだから見えてくる全国の蕎麦民話。

**\*ほしひかる**「鹿児島島の蕎麦切踊りの歴史符号」

ソバリエだから見えてくる郷土蕎麦の文化。

\*\*\*\*\*

**☆☆☆ (ほしひかる+総本家小松庵) のお知らせ**

①ほしひかる著『新・みんなの蕎麦文化入門 ～ お江戸育ちの日本蕎麦 ～』は下記の小松庵様(江戸ソバリエ講師)の各店舗で販売しています。

**小松庵=駒込本店・銀座店・丸の内オアゾ店・スカイツリーソラマチ店・新宿高島屋店・渋谷東急店**

なお、今までどうり(株)アグネ承風社でも販売しています。

(10%引き・送料サービス) [agne-shofu@apost.plala.or.jp](mailto:agne-shofu@apost.plala.or.jp)

②総本家小松庵銀座店のギャラリー・タイム「森の時間」オープン♪

\*銀座店では、平日 16:00～17:00 の時間をギャラリー・タイムとして開放しています。この時間は展示中の作品をご鑑賞したり、展示中の作家が月に数日話したり、また別の講師の話の聞いたりして、集まった人たちが自由に交流する広場です。

**\*7月26日(月)は成田重行先生(内藤とうがらしプロジェクト代表)とほしひかる(協会)で「蕎麦と薬味」についてお話しします。**

☆☆☆江戸蕎麦研究会(旧寺方蕎麦研究会)では、著者(ほしひかる)による『新・みんなの蕎麦文化入門～お江戸育ちの日本蕎麦』の連続講座を予定しています。つきましては、この講座にかぎり会員以外の江戸ソバリエの皆様の聴講を募ることにしました。ご希望の方はご連絡ください。

開催日：7月12日(月) 13:30 から

会場：千代田区かかやきプラザ4階第2会議室

演題『新・みんなの蕎麦文化入門～お江戸育ちの日本蕎麦』

1回目：「縄文晩期人の蕎麦栽培農業」



ご参加申込先：世話人代表 小島末夫 [kojima.sueo@gmail.com](mailto:kojima.sueo@gmail.com)

\*\*\*\*\*

☆☆☆ 江戸ソバリエ協会からのご案内

☆江戸ソバリエ協会推奨誌『蕎麦春秋』vol158は6月27日発売です。

☆『そばうどん2021』に稲澤敏行様の「日本最古のめん『麦縄』とは」が掲載されています。

☆協会のホームページは下記からリンクされています。

\*江戸ソバリエ倶楽部

<https://edosobalier-club.com/#3>

\*江戸ソバリエ石臼の会

<http://edosobalier-ishiusu.seesaa.net/>

\*蕎麦春秋.com

<http://www.sobashunju.com/>

\*Food Voice ほしひかるの蕎麦談義

<https://fv1.jp/author/hoshi/>

☆江戸ソバリエならびに江戸ソバリエ・ルシックの名刺を携帯しましょう。なお、作成実費は100枚1700円です。お振込先は完成時にご連絡します。

\*\*\*\*\*

江戸ソバリエ協会理事長 記

## 江戸ソバリエ倶楽部事務局からの連絡事項

### 1 第16回江戸ソバリエ倶楽部総会 議案送付の結果について

江戸ソバリエ倶楽部 会員の皆様

令和3年度の第16回総会は、新型コロナウイルスの流行が収まらず第15回総会に続き中止とし、議案を会員あて郵送させていただきました。会員より異議の申し出はありませんでしたので、総会議案についてはご承認いただいたものとしたします。

ご協力ありがとうございました。

会長 小川有三

## 2 江戸ソバリエ倶楽部ホームページ開設1周年のお知らせ

江戸ソバリエ倶楽部では昨年7月にホームページを開設しました。これからも会員の皆様の情報ツールとして役立てていただける様、内容の充実を図ってまいりますのでご支援よろしくお願いたします。また投稿ご希望の方は、ホームページ「お問い合わせ」または事務局までご連絡ください。

江戸ソバリエ倶楽部ホームページ <https://edosobalier-club.com/#2>

## 3 年会費納付のお願い

今年度(令和3年4月～令和4年3月)の年会費1,000円が未納の方、及び前年度会費、前々年度会費未納の方は納付いただきますようお願いいたします。会費未納の方には、払込用紙を同封いたしましたので速やかに納付をお願いいたします。尚、払込手数料は各自ご負担ください。

郵便局の振込口座は下記の通りです。

口座名義 江戸ソバリエ倶楽部

郵便振替口座番号 00190-4-724749

## 4 住所変更と退会届について

住所を変更された方、退会を希望される方は下記事務局までご連絡ください。住所変更のご連絡のない場合は郵便物の送付が遅延する事がありますので、ご協力をお願いいたします。

江戸ソバリエ倶楽部事務局 赤尾吉一

携帯 090-8177-6062

Email [archi-cosmo@syd.odn.ne.jp](mailto:archi-cosmo@syd.odn.ne.jp)

## 会員投稿原稿募集

次号作品原稿募集（締め切りは2021年11月30日）

- ・蕎麦をテーマにした記事や楽しいそば仲間の紹介記事を募集します。

記事の原稿（1200～2000字程度）をワード文書で作成の上、名前（ペンネーム可）を記載してメール送信してください。そば打ち、食べ歩き、旅行、イベント参加の体験談や、そばの歴史、蕎麦猪口の収集談等の記事をお寄せください。

- ・蕎麦フォト・アートギャラリー

蕎麦をテーマにした自分で撮影した写真（デジタル）や、自分で描いた絵、イラスト（原画）を添付の上、作品の説明の目安として、表題（20字以内）、本文（120字以内）、撮影制作日時、名前（ペンネーム可）を記載してメール送信してください。尚、絵イラストの原画は下記の広報担当まで郵送してください。原画は後日返却いたします。

- ・照会、メール送信、郵送先

広報担当 鈴木幹雄 Eメール [mikiegg7910@gmail.com](mailto:mikiegg7910@gmail.com) 携帯 090-8506-0809  
〒352-0012 埼玉県新座市畑中 1-11-3-719

川俣静 Eメール [shizuka1492@jcom.zaq.ne.jp](mailto:shizuka1492@jcom.zaq.ne.jp) 携帯 090-7848-3274  
〒240-0111 神奈川県三浦郡葉山町一色 1492

## 編集後記

依然として新型コロナの感染が止まりません。7月には4回目の緊急事態宣言が出て、オリンピックが目の前ですが世界中を見渡してみてもまだまだ感染再拡大が続いています。日本では、7月には65歳以上の高齢者と医療従事者が2回目のワクチン接種が終了します。政府は、本年11月までにワクチン接種を希望するすべての国民が接種を終了すると明言しています。先日もテレビで厚労大臣が11月までに終了すると明言していました。

現状はワクチンの供給不足で、自治体や職域の集団接種が停滞しているのを見ると不安だらけですが、アジア諸国にワクチンを無償供与するのもいいけれど、国内のワクチン接種についても、日本の国力（外貨準備高や貿易収支など）と世界第3位の経済大国の実力を発揮して目標を達成して貰いたいと願うものです。

私の周りの65歳以上の高齢者はほとんど7月中には2回目のワクチン接種を終了します。

2回目のワクチン接種が終われば、そば会やそば打ち会に行くにもまずは一安心でしょう。経済活動再開には欧米諸国を見ればワクチン接種率70%が目安のようです。期待を裏切らず、11月末にその日が来るのを待ちどおしい限りです。 (川俣 静)

### 江戸ソバリエ倶楽部通信 45号

発行日 2021年7月25日

発行者 江戸ソバリエ倶楽部

編集者 川俣静 鈴木幹雄

竹村佳昭 岡本美穂