

江戸ソバリエ倶楽部通信



[目次]

ジャズと蕎麦の会	p. 2	蕎麦フォトアートギャラリー	p. 17
北池袋の鯉節	p. 4	江戸ソバリエ協会便り	p. 18
そば十六会	p. 6	事務局からの連絡事項	p. 22
十菜会の会	p. 12	投稿募集	p. 23
川越蕎麦レポート	p. 15	編集後記	p. 24

会員投稿コーナー

Jazz と 蕎麦の会

江戸ソバリエ・ルシック 並木謙之介

私は、Jazz 通ではないのですが、縁というのは不思議なものです。行きつけのそば屋さんの女将さんと酒屋さんの女将さん、Jazz シンガーの Mika さんのパワフル女性三人の企画として「Jazz と地酒と蕎麦」の会を開催することになりました。ところが、そば屋さんが、お店を閉めることになり、そばの打ち手がないということから急遽白羽の矢が、私に放たれました。ライブに来られるお客さんにそばを提供するのは、もちろん初めてでかなり戸惑いましたが、何事も経験と無謀にも引き受けることにしました。さて、引き受けたもののどのようなそばを提供するか、厨房のスペースから一人で調理する必要がある、約20数人分のそばを短時間で提供することが可能か、悩ましいことが多々あるもののやるしかないと恐る恐るチャレンジしました。

そば粉は、栗原市出身の Mika さんや登米市の酒屋の女将さんになじみのある大崎市鳴子の「株式会社スマイルフィールド」で自家栽培自家製粉している鳴子産信濃1号の挽きぐるみ（黒そば粉）を使用することになりました。「株式会社スマイルフィールド」の直営店である「そばカフェ田伝」を通してそば粉の提供をお願いしたところ快く承諾していただきそば粉を毎回提供していただくことになりました。

行きつけのそば屋さんの代表的スイーツが「そばの実ぜんざい」でしたが、閉店することになり、今後食べられなくなるのが惜しいと思い、そのレシピを教えて欲しいとお願いしたところ快く伝授頂きました。ライブ出席者には、「そばの実ぜんざい」のファンも多いことから、このライブの食後のデザートとして「そばの実ぜんざい」を提供することになりました。それからは、毎回そばとスイーツのセットで提供することにし、このパターンが定着しました。

そば前は、酒屋の女将さんが特にご推奨の貴重な地酒をセレクトして提供してくれます。Jazz の生演奏・生歌を聴きながら心地よい酔いを楽しめます。そして次なる出番は、蕎麦のそばで、Jazz と地酒でほろ酔いの胃袋を満たします。

寸胴の大きさから一度に3人前ずつ調理し、五月雨式に提供し順番に食べていただくことにしました。茹で時間短縮のため、少し細めの麺にするよう考慮しました。Jazz 第1部と2部間の休憩時間内での提供が基本ですが、2部が始まって食べながら聴くことを良しとしていただき救われましたが、食べる方は、啜る音に気を使って食べていただいていることと思います。

恐る恐る挑戦したものの、お客さん、Mika さん、演奏者の皆さん、酒屋の女将さんに協力を得て、毎回反省点はあるものの、コロナ禍を乗り越え何とか6回継続してきました。この12月10日に7回目を開催する運びとなりましたが、お陰様ですでに満席となりうれしい限りです。

毎回、素晴らしい Jazz を聴きながら調理できる贅沢さをかみしめながら、Mika さんとのコラボを体力と相談しつつ続けていきたいと思っています。

調理したそばやスイーツの撮影をバタバタしている中でついつい忘れてしまい、なかなか映える写真がないのですが、メニューと合わせて一部掲載します。

【6回開催のそばとスイーツメニュー】

- ①2019. 6. 23 すだちそば (36人前) そばの実ぜんざい
②2019. 11. 24 なめこぶっかけ (24人前) そばの実ぜんざい+そば団子
③2020. 7. 5 梅おろしそば (23人前) そば寒天そばの実ぜんざい入り
(この間は、コロナで休会)
④2022. 6. 26 すだちそば (18人前) そばパバロア
⑤2022. 11. 27 とろろぶっかけ (20人前) そばの実ぜんざい
⑥2023. 8. 27 すだちそば (27人前) そば茶ゼリーそばの実ぜんざい入り



そばの実ぜんざい



とろろぶっかけ



そばを解説中

北池袋で鰹節の神秘に触れる

(16期総会@北池袋長寿庵)

16期 菊森久美

江戸時代明和年間に刊行された「俳風柳多留」に、こんな川柳があります。

「山十に土佐を遣ふとかつぎいひ」

「山十」は今も千葉県銚子市にある山十の醤油、「土佐」は土佐の鰹節だと言われています。「うちの蕎麦つゆは、ちょっと良い醤油と鰹節をつかってるんでさ」と自慢げなかつぎ(出前持ち)の顔が目に浮かぶようです。

この川柳が詠まれた数年前に江戸で錦絵が誕生。版元が増え出版が盛んになり、十返舎一九や滝沢馬琴などの作家が活躍しました。一方、幕府では田沼意次が今まさにその栄華を極めようとしていました。開府以来、上方に劣るとされていた江戸文化が急速に発展した時代でもあったのです。

そんな自由な空気の中、蕎麦のつゆは味噌から醤油へ変化したと言われています。スッキリした醤油とコクのある鰹節の風味は、江戸っ子の感性にあっていたのでしょう。

先日、江戸蕎麦のつゆとだしの文化に触れる機会がありましたので、ご報告いたします。

去る8月。江戸ソバリエ16期総会が、16期・飯高さんの営まれている「北池袋長寿庵」にて開催されました。その中で「北池袋 長寿庵」の取引先でもある北区滝野川の「湯浅商店」4代目湯浅一正さんからだしについてのミニレクチャーがありました。



「湯浅商店」4代目湯浅一正さん
手に持っているのは鮎節を漬けた
日本酒

「湯浅商店」は天然・無添加にこだわり、本物の品質の商品を扱う創業103年の老舗卸問屋です。4代目はSNSなどを通して、鯉節の美味しさと食の大切さを伝える活動をしています。現在はお酒とだしのマッチングについて試行錯誤されており、地元ブルワリーとビールの開発も進めているのだとか。そんな4代目の鯉節への情熱を感じながら、イノシン酸のうまみがいかに和食の中で大切であるか学ばせていただきました。江戸風の甘辛いかえしにあう強いだしをとるのは家庭ではなかなか難しいことですが、荒節をつかったり専門店の液体だしを利用することで、一定のクオリティには近づけそうです。

最後に家庭では馴染みのない「鯖節」を漬け込んだ日本酒をいただきましたが、少し甘くて濃いうまみがじんわりと口の中に広がり、だしの実力を実感しました。日本酒ファンとしても、だしを漬け込むだけでパック酒が至高の味わいになるという、新たな扉を開く体験になりました。

「北池袋 長寿庵」は300年続く長寿庵の正規継承店創作蕎麦など新たなチャレンジにも意欲的なお店です。

本物にこだわった「湯浅商店」の鯉節や液体だしは、通信販売も行っていますので、遠方の方は取り寄せてみてはいかがでしょうか。また「北池袋 長寿庵」では「湯浅商店」のおだしを使ったお蕎麦が食べられるのはもちろんのこと、

コラボレーションした商品も販売されているようです。ご興味を持たれた方は、東武東上線北池袋駅前のお店にぜひ足をお運びください。



湯浅商店 <https://yuasasyouten.jp/>

北池袋長寿庵 <https://kitaikebukuro-chojuan.com/>

そば一六会 那須合宿紀行

そば一六会 なすたい

この仲間は役者ぞろいである。なにか企画するとそれにふさわしいメンバーが湧いてくる。

令和元年（2019年）12月7日にソバリエとして終了書を頂いた16期。同期会の準備するたび新型コロナに振り回され、あつという間に2年がたった2022年11月に『新そばを味わう会』が16期の飯高さんのお店、北池袋の長寿庵で開催された。

お酒の威力もあってか『何かやりたい。』との声が上がリ、はずみで私（関口）が『那須に知り合いのロッジ（実際は山小屋）がある。』とつぶやいたところ、一気に盛り上がり、あれよあれよと『そばと自然を楽しむ会』が企画された。

【 下見編 】

コロナの状況を睨みながらパンデミックが少し落ち着いた2022年3月19日・20日に6名が参加し、4月の本番を見据えた下見を行った。食材買出し・日帰り温泉『皆幸之湯』で温まった後、『肉・あさり等』で宴会が始まり「ぷくぷくのあさを美味しい〜。」「肉は少し硬い!」「じゃあビールをかければ、柔らかくなるよ。」というメンバー。その言葉とおりに柔らかく化けた肉を頬張った。

酒・話が盛り上がり夜半になってやっとそばの栃木県の郷土料理『ちたけそば』に辿り着いた。初めて食べた『ちたけ』は香り高く、『ちたけ』のコクがそば、豚肉、茄子などの野菜にしみ込みとても素晴らしい郷土料理であった。

二日目は残っている酒をあさりの味噌汁で流し、少し冷たい空気の中、屋外でのそば打ち教室が始まった。石臼で蕎麦を挽き『二八そば、十割そば』などを打つ教室となった。昼は打立てそばをお腹いっぱい食べ、そばを手土産に帰路。春の会への手ごたえを感じた二日間となった。



【 春の会 ～山菜てんこ盛り～ 】

2022年4月23日、24日に『山菜とそば』をテーマとして7名が集まった。

ロッジ到着後は、山菜収穫隊と居残り隊に分かれ、収穫隊は地元の山菜取り名人に導かれロッジから目と鼻の先の雑木林でお宝探し。『たらの芽・こしあぶら・あけびの新芽・山椒の新芽』を見つけて「買ったらいくらになるかなあ。」なんて下世話な話で盛り上がりながら袋いっぱいになるまで山菜取りを楽しんだ。

居残り隊は、そばを打つ傍ら春と言えばタケノコということで、山菜名人から頂いた大量のタケノコのあく抜きに追われる一方、館長さんお手製のピザ窯に巨大タケノコが投入されること小一時間。贅沢なタケノコの丸焼きが仕上がった。

タケノコが焼上がっても帰ってこない収穫隊。買出しに出かけられなくてイラつく居残り隊。最後は居残り隊からの『戻れコール。』

袋いっぱいの山菜を抱えて満面の笑みで戻った収穫隊を急かし、向かう所は『道の駅東山道伊王野』。BBQ用の野菜・漬物などの地元食材を購入。肉探しは地元スーパーへ。ここでも目ざとくメンバーが見つけた物は『牛肉半額』のシール。「半額だ！」と満面の笑みでカゴに投入。その量は「そんなに食べるか。」とあきれのほどの量であった。

夜は屋外BBQ。肉は焼いて塩コショウ。玉ねぎ・茄子は丸焼き。単に炭で焼いただけの物を『美味しい。美味しい』と。コロナ禍で抑えていたものが爆発したのか物凄い勢いで肉・野菜・酒が消えていった。メはもちろん打立てそばで一日目が終わった。

二日目はすがすがしい空気の中、タケノコごはん、卵かけごはん、若竹煮、山菜のお浸しなどが机に並び、旅館の豪華な朝食からは程遠い料理にも拘わらずお代わりする者が続出。一升近く炊いた炊飯器は空となった。

朝食後、山桜舞い散る木の下で先生2名に対し生徒1名というゆったりしたそば打ち教室が始まった。教室の脇では『山菜は天ぷらでしょう。』との指令により、前日収穫した山菜は天ぷらの山となった。

昼は「朝食とは別腹。」と言い聞かせ『粗引きそば・山椒そば・天ぷら』などでお腹が割れんばかりとなった。



【 秋の会 ～キノコとそば～ 】

秋の会は『キノコとそば』をテーマに2022年10月8日・9日に12名が参加した。雲行きの怪しい首都圏から向かうこと『道の駅東山道伊王野』。BBQ用に地元野菜、きのこ、鮎焼きを仕入れ『東日本一の巨大水車で挽いた水車そば』と名を打ったそばを頂いた。『水車そば』は少し緑がかったそばで、とてもコシのある美味しいそばであった。ロッジ到着後『そば・うどん打ち隊、買出し隊、栗拾い隊』に分かれ少し雨がパラつく中、ミッション開始。

そば・うどん打ち、栗ひろいなど終え、少し寒い中恒例のBBQが始まり肉・野菜の食材はシンプルに炭火焼。キノコ類はアヒージョとなり、春の会同様酒がどんどん消えていった。

♪蕎麦の後はカラオケ大会に突入。ここでも面白いことに「私が聞きたい曲をチョイス。」と。歌手の選曲なしで機械担当が曲をチョイス。その曲が途切れなく流れるカラオケ。歌手は『なんで選曲してないのに歌いたい歌がかかるの??』と「?」が付きつつも歌い続けること日付変更線の一步手前。さすがに「明日が。」と強制終了となった。

二日目は昨夜の疲れで少しぼ～っとしていても、朝食に並んだキノコ汁、納豆卵掛けごはん、生姜ごはん、漬物、おかず等への食欲は失せていなかった。

食後、少しひんやりする秋風の中そば打ちの競演が始まり『レインボー蕎麦、二八そば、水車そば』などを打ちながら楽しいそうなそば談義が昼まで続いた。

今回も『そばと言えば天ぷら。』の指令のもと『エビ・レンコン・キノコ・へちま』などを揚げ、「朝食食べたばかりで食べきれないだろうから、食べきれなかったらお土産ね。」と言ってる傍から大量の天ぷらは胃の中に消えた。その状況に「どこにそんなに入るの?」とその凄さに引く者若干1名。

さらに『レインボーそばを揚げちゃえ。』の一言で揚げた『レインボー揚げ蕎麦』は少し色が抜けるが好評で「彩を改善して商品化しよう。」と夢のような話で盛り上がった。

栗拾い隊が拾った栗はというと、大きめの山栗はピザ窯で焼き栗に。2cm程度の小粒の栗は「せっかくだから茹でよう。」となり、小さな小さな栗をスプーンでちまちま穿り始めること小一時間。皿に山積みとなった栗は『栗きんとん』に化け、一瞬で口の中で溶けた。

昼は『ちたけうどん・二八そば・レインボーそば・水車そば』が並んだ。水車そばは前日の道の駅で購入したそば粉のそばで、そば湯も少し緑となり『なぜ緑?』と不思議なそばであった。

一方ピザ釜では、山栗と一緒に『川越の蕎麦育成の会』で頂いたサツマイモが焼き上がり嬉しい土産の一品となった。後日Lineで届いたのは、美味しそうな栗ご飯の写真であった。



【 2度目の春の会 ～そばとたけのこ掘り初体験～ 】

2度目の春の会は、2023年4月15日・16日に『変わり蕎麦打ち、ピザづくり、山菜取り、タケノコを掘ろう』をテーマに10名が参加し『道の駅那須高原友愛の森』集合から始まった。

「旅は家を出たところから」とよく言いますが、集合場所までの道中に道の駅・直売所に数か所にわたり寄り道してきたメンバーが合流して発した言葉は、「山菜・いちごとかいっぱい買っちゃった。」「山菜は100円だったし、いちごは安かったから6パック。」と。会計担当は「まあいいんじゃない。」と軽く受け流したのが「甘かった。。。」。車から運ばれた食材は半端なくその量に唖然。館長さんに「何人で食べるの？山菜も買ったの？」とあきれられた。

今回は雨だったこともあり室内でそば打ちが始まった。『さくらそば、大葉そば、極太そば、二八そば』などを映えるピンクの打ち台で打ち手三人が楽しんだ。

一方打ち手以外は大量の食材とにらめっこ。メニューの立直しにてんやわんやだった。

ほどなく食材整理が落ち着き夕食準備組以外は『東山道那須温泉』に向かい、貸切り温泉を堪能。戻ってきたメンバーは、「景色も温泉もサイコー。お肌つるつるだよ。」と自慢。その言葉に残留組は「次回は絶対行く！！」と吠えるのだった。

今回は室内で鉄板焼きと天ぷらで宴会が始まった。天ぷらを揚げている脇でこれまた適材適所のメンバーがいたもので、ピザ生地をバンバン机に打ちつけ、二日目のピザの生地作りに精を出していた。

何時まで飲み続けたか記憶が定かでないメンバーが続出する中、道脇で折ってきた山椒の『花』を取る内職をしながら飲み続けたメンバーが寝たのは深夜2時だか3時。その体力恐るべし。

二日目は雨も上がり眠たい目をこすりながら待望のタケノコ掘り。『土に埋まっている小さいタケノコを掘ってきてね。』と朝食係から任務を受け送り出されるメンバー。

地元のタケノコ名人に掘り方を習い、慣れない鍬を使いタケノコ掘りを楽しむが、掘ったタケノコは地上に出ているデカイ物ばかり。ロッジに戦利品のタケノコと山菜を持帰るが、朝食係からは「デカイ！」のブーイング。帰ってきた言葉は「だって、タケノコ掘りじゃあなくてタケノコの駆除だったの。掘るタケノコは指定だった。」とのこと。その言葉には流石に返す言葉なし。

花散る朝食後は、タケノコのあく抜きする傍らピザ釜に火を入れ焼きタケノコとピザの準備が始まった。ピザ生地は食べ比べを行うため通常の強力粉と讃岐うどん粉（中力粉）の2種類。

買い過ぎの食材消化のために具がてんこ盛りとなり、ピザをピザ釜に運ぶのに悪戦苦闘。釜に投入後はあっという間。焼き上がったアツアツピザを頬張った。食べ比べはというと讃岐うどん粉の方がもちもち感があり軍配が上がった。

昼は、天ぷらと前日に打った『さくらそば、大葉そば』のほか、二八そばに『からすみ』を贅沢に乗せた「からすみそば」を頂いた。どのそばも美味しかったが、打ち手によると今回の変わりそばは「少し納得いかない。次回はもっと美味しいものをうつ。」とのこと。とても研究熱心の打ち手に拍手。

今回は、1回目の春の会とは違ったタケノコ掘りが体験できとても充実した合宿となりました。

ただ二日連ちゃんの天ぷらはしんどく、油酔いでほとんど食べ物がのどを通らなかったメンバーがいた一方で残りのメンバーの食欲は大変素晴らしいものであった。

帰宅後、道中買い込みすぎたメンバーからは『買いすぎ反省します。』のLineがあったが、『買うのも楽しみだからいいんじゃない。お土産にすればいいし。』と大雑把な会計担当との遣り取りがなされた。



【 2度目の秋の会 ～ジビエを食そう～ 】

2度目の秋の会は2023年10月7日、8日に参加者6名が集めた。三連休の初日ということもあり東北道の佐野～栃木間『8キロ・80分』の渋滞に巻き込まれながらも『道の駅東山道伊王野』に辿り着いた。道の駅で鮎焼き、ブドウなどの食材を買い込み水車そばを頂いた。道の駅までの車中で「前は食べすぎたから、今回は井物はやめよう。」と言っていたS隊長。しかしそのOrderはまさかの『天ぷら井そばセット』「車中の決意はどこに。」と思った同乗者1名。

人数も少ないこともあり『ジビエとゆる～く』をテーマに始まったが、「途中で『完熟りんごの旗』見つけたから後で買って来よう。」「『鹿刺し?』それならワインでしょ。じゃあワインセラー行ってこよう。」といろいろ楽しみを追加してくれるメンバーには感謝。

『ゆる～く』がテーマのため温泉は必須。最寄りの温泉をいろいろ検討したが、結局前回の春の会で一部のメンバーが自慢した『東山道那須温泉』に決まった。やっと全員が『那須の秋晴れとつるつる』を満喫した。

夕食は、館長さんに用意して頂いた『鹿刺し』と栃木メンバーが差し入れた『国産牛』など。匂いにびくびくしながら頂いた鹿刺しは、匂いもなく馬刺しに似ていた。片や牛肉はその大きさにびっくり『顔と同じ～』と大喜び。とても柔らかくサシの入った肉はあっという間に消えた。

二日目は、メンバーの一人が『北池袋の商人祭り』に合流するため、朝食の準備そこそこに残りのメンバーに見送られロッジを早朝出発。

時折『商人祭りのそば打ち教室』の会場で鳴る Line。 それは残りのメンバーが秋空の下、そば打ちを楽しんでいる大量の写真と大量の天ぷら。。。その写真をそば教室のスタッフと共有するのであった。



合宿で使用するロッジは『那須秋田ふるさと館』と称し個人の方のロッジです。

そのため、買出し・料理・片付けと全て自分たちで行う必要がありますが、参加者がひとりひとりが率先して楽しむことにより笑いあるそば合宿となりました。また、きれいな空気の中そばを打ち、打立てそばを頂くことは贅沢の一言に尽きます。

問題点としては『太ること』でしょうか。到着してから自宅に戻るまでズ〜っと作って、食べて、飲んでいるため、帰宅後の『体重計』が怖い。

飲んだ勢いで始まった『そばと自然を楽しむ会』ですが、予想以上に盛り上がり、毎回満点の形で終われるのも会毎にテーマを変えて企画してくれるメンバーのおかげです。

同期会発足時にほし先生から頂いた言葉として「楽しく・仲良く」に基づきこのような会を16期だけでなく期の垣根を越え、多くの方と続けていきたいと思う那須合宿が続いております。

次回は、2024年春でしょうか？

江戸ソバリエ 17 期「十菜会」TONAKAI のご紹介

Edo Sobalier 17th
十菜会
TONAKAI

2023/11/4 山下香陽

8月6日、すみだ産業会館 第一会議室にて、「江戸ソバリエ 17 期同期会創立総会」を開催し、皆様の賛同を得て、同期会が創立しましたので、ご紹介させていただきます。

私達、17 期「十菜会」の活動目的は、「蕎麦や食文化を通じて、人がより幸せを感じる“ウェルビーイング”な社会の実現」を目指します。

「お蕎麦で、ウェルビーイング!!」というスローガンのもと、本会は、蕎麦業界オンリーワンの講座である「江戸ソバリエの認定者」であることを自覚し活動します。江戸蕎麦の知識・技術を身につけていくと共に、その魅力や価値を、未来に継承していきます。新たな江戸ソバリエを募り、蕎麦に関わる人、店、会社を支援し、サステイナブルな社会の実現に貢献していくことを目的とします。（絵：ため画伯）

私達、17 期はコロナ禍の真っ只中であつた為、初期講座の「耳学」「手学」では、なかなか周りの方々と気軽に話すことができない状態でした。そんな中、認定式の際に「ため画伯」が認定者にお声がけして、LINE 交換をしてくれていたことから、僅かな「細い紐」を繋いで、なんとか同期会を創立するということまで、辿り着くことができました。同期会創立にあたって、江戸ソバリエの先輩方の過去の同期会の会則を参考に、十菜会の「会則」を作成し、「会則」に基づいて活動していくことを大切にしたいと考えました。その中で、昨今の社会的な課題を踏まえ、「コンプライアンス遵守」の考え方をしっかりと盛り込み、活動する上での前提としました（会則 13 条）。また、「個人情報保護の観点」から届け出のあつた方から、「ニックネーム」で活動することを可能としました。

創立総会では、PowerPoint のスライドショーを使って、当日、総会に来てくださった方々（入会者 16 名と江戸ソバリエ倶楽部の鈴木幹雄会長）に、分かり易く、お伝えできるよう努めました。

<時代背景>

現在は、人類の歴史の中で、世の中は大きく変わろうとしています。これからは、「心の時代」になっていくとされています。私達の愛する蕎麦は、蕎麦栽培が 5 千年前に始まり、各時代を経て、「江戸ソバリエ」が生まれ、「江戸蕎麦の定義」ができました。そんな時代背景を踏まえ、「木の幹が、年輪を重ねて太くなっていくように」、私達 17 期の役割は、伝統をしっかりと受け継いで、更に成長させ、次の世代に継承していくことであると考えました。

「お蕎麦で、ウェルビーイング!!」

十菜会が目指すものとして、「お蕎麦で、ウェルビーイング!!」というスローガンを掲げました。ウェルビーイング (Well-being) とは、「心」と「体」と「社会」が良好な状態である

というものです。「健康で、誇りとやりがいを持って仲間とともに、いきいきワクワクしながら、みんなが活躍しよう！」というイメージです。

居心地が良くて、やりがいがある雰囲気、メンバーの「やりたい!」、「在りたい!」をチームのパワーにしていきたいと考えました。一人一人の「自分らしさ」を大切に、「相手」への思いやりを大切にしていきます。

十菜会は、蕎麦や食文化を通じて、I（私）のウェルビーイングから、We（私達）のウェルビーイングへ、広げていきたいです。未来の「江戸ソバリエ像」を「十菜会」から発信し、江戸ソバリエの価値を高め、世界の人々の幸せに、貢献できるようなそんな壮大な夢を実現していきたいと考えています。

私達「十菜会」は、至らぬ点が多く先輩方にご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、精一杯取り組んで参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

<十菜会 役員>

会長：山下 香陽やました こうよう

副会長：ひろみ

副会長：ため画伯がはく

運営アドバイザー：masumi

事務局長：さかのうえの

広報担当：Midori

総会後の懇親会は、総会から立ち合ってくださいだった江戸ソバリエ倶楽部の鈴木会長の他、ほしさん、松本さん、赤尾さんも駆けつけてくださりまして、シャンパーニュで乾杯し、大いに盛り上がりました。

17期名称「十菜会」について



本会は、「十菜会（となかい）」と称します。



十割蕎麦の「十」

十割の蕎麦は、繋ぎを使わず、そばの魅力を最大限に引き出すには、人の技術が必要。



野菜の「菜」

野菜は、よい土壌、きれいな水、よい気候、太陽などの恵みを受け、人が大切に育てていく。



→私達は、未熟であるが一番の魅力は、「純粹さ」「ピュアさ」である。そして、よい環境（先輩方がいる）で、知識と技術と心を学んでいく仲間で在りたい。

十菜会の活動目的



～蕎麦や食文化を通じて、人がより「幸せ」を感じる「ウェルビーイング」な社会の実現を目指す～

「お蕎麦で、ウェルビーイング!!」

本会は、蕎麦業界オンリーワンの講座である「江戸ソバリエの認定者」であることを自覚し活動します。江戸蕎麦の知識・技術を身につけていくと共に、その魅力や価値を、未来に継承していきます。新たな江戸ソバリエを募り、蕎麦に関わる人、店、会社を支援し、サステナブルな社会の実現に貢献していくことを目的とします。



江戸ソバリエ協会 17期同朋会「十菜会」準備員会

2023/5/7

2

お蕎麦でウェルビーイング!!



ウェルビーイング (Well-being)とは？
心の豊かな状態である「体」と「社会」が良好な状態であること



- やる気、思いやり、チャレンジ精神、理念や夢に賛同する心、やりがいに繋がる利他性などにも関係する状態であること。
- 長期スパンで幸福を捉えて、目的に向かって他の人達と共に生きる利他性の中に幸福を求めることで、倫理性をその備えた生き方。精神面での健康や長期的な幸せが重要な要素である。

蕎麦や食文化を通じて、I(私)のウェルビーイングからWe(私達)のウェルビーイングへ、身の周りから社会へ貢献していく。

江戸ソバリエ協会 17期同朋会「十菜会」準備員会

2023/5/7

8



2023年度 川越蕎麦育成会 <種蒔きから収穫まで>

今年で10年目を迎えた「川越蕎麦育成会」のそば栽培活動をレポートいたします。

★種蒔き

8月19日に待ちに待った今年の豊作を祈りながらの種蒔きをしました。

昨年の採れた種の中から選別した良質の種を蒔きました。

今年のポイントは、①班分け、②新兵器を駆使して直線に蒔く、③蒔く量の調整（蒔き過ぎ注意）。

蒔きムラや鳥の影響（種を食べたれた）等の補正は追種蒔きをBIGBOSSがフォロー。

★土寄せ



根が短いソバなので、風の影響を受けて倒れないように苗の茎に盛り土を行うとともに雑草取りを行う。猛暑の中、熱中症に気を付けながら休み休みの農作業でした。天候が悪く、一週間順延しての実施。



★花見とステビア散布

畑一面の白い花に覆われた蕎麦畑の花見は格別の嬉しさです。
噴霧器やハンドスプレーで虫を呼び寄せる為のステビア散布。
畑作業の後は、大宮のビアホールでの乾杯



*刈り取り

手刈り天日干し（島立）の手作業です。
たくさんの方の参加で、予定通りの昼過ぎに作業完了。
台風などの風の影響もなく、太く真っ直ぐな茎で沢山のソバの実が実っていました。

これからの2023川越蕎麦育成会の予定

11/11 脱穀

11/12 天日干し

11/23 加工 製粉作業

12/9 収穫祭

豊作を信じて、年末の新蕎麦の収穫祭を会員みんなで楽しみにしています

川越蕎麦育成会 広報担当 SOBASKY

蕎麦フォトアートギャラリー

個食（孤食）から皆食（会食）へ



長いコロナ禍トンネルの影響で、少人数で集う事に慣れて来てしまった。しかし、仲の良い『そば友』とのシェアしながらの会食は楽しくもあり、様々な献立メニューを少しずつ食べることを思い出しました。

(2023/9/10 ジョン麵次郎二世)

庭の蕎麦畑



9月12日、越前そばを庭に蒔きました。

1ヶ月後の開花です。

しばらく花見が出来ました。

(2023/11/15 soba 太郎)

上北そば



青森県下一のそば収穫量の地域である十和田市、三沢市及び上北郡で生産される上北そばを「上北そば認定店」道の駅とわだで頂いた。田舎そばらしい、力強い味でした。

(2023/11/14 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>

☆☆☆江戸ソバリエ認定事業 20 年を経過して♪

2003 年に江戸ソバリエ認定事業は 20 年の年月を重ねることができました。

始まりは千代田区の江戸開府 400 年記念事業に応募したことでした。

その折に小生が在職のころ、個人的な蕎麦の会「河漏会」で実施していた内容を舌学・耳学・手学と名付け、また当時は使われていなかった「江戸蕎麦」「ソバリエ」という言葉を 3～6ヶ月かかって考案しました。そしてこの企画が 2002 年に採用されてから「江戸ソバリエ宣言」を作成し、高瀬礼文先生(故人)や神田まつやの小高登志様(故人)ら多くの方々の応援をいただき、翌年から事業を開始いたしました。以来、皆様方のご支援のおかげで今年で 18 回の江戸ソバリエ講座を継続することができました。

この間、2013 年には、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されましたのは喜ばしいことです。ただ江戸人から見ますと、江戸四大食がなかなか主題に上らないところもなくはありません。

協会といたしましては、皆様方とともに江戸の、蕎麦文化普及のためにこれからも尽力していきたいと思っております。何卒、皆様方のさらなるお力とご支援を賜りますようよろしくお願い致します。

江戸ソバリエ協会 理事長 ほしひかる

☆☆☆第 18 期の江戸ソバリエ認定は 48 名様に決定♪

受講生皆様からいただきましたレポートを第一次審査いたしました結果、48 名様を江戸ソバリエとして認定させていただきました。

引続き第二次審査に入り、優秀賞などを審議させていただきます。

なお、合否の結果と認定式のご案内は受講生の皆様へ直接メールでご連絡いたします。また、認定式は 11 月 26 日(日)午後 1 時半から神田神社で行います。

☆☆☆舌学・手学・脳学的レポート大募集♪

皆様方のこれまでの蕎麦活動や蕎麦への思いを書いてみませんか。

- ・ 作品締切：随時
- ・ ご応募先：toiawase@edosobalier-kyokai.jp
- ・ 作品掲載：江戸ソバリエ協会ホームページ ↓
[江戸ソバリエはリンクタンク \(edosobalier-kyokai.jp\)](http://www.edosobalier-kyokai.jp)

☆☆☆皆様からたくさんのレポートをご寄稿いただきました。

協会のホームページをぜひご覧ください。

【新規掲載】

☆☆『打ち立てニュース』のページ

***前浜静男様・前浜佳代子さま・他**

「子育て支援講座 開催」

***別府明子さま・北川育子さま・一ノ瀬静男様・赤尾吉一様**

「グループホームで蕎麦打ちボランティア 開催」

***金子美愛さま・林幸子先生・谷岡真弓さま**

「千代田区後援 親子料理教室はじめてのそば打ちを開催」

☆『国境なき江戸ソバリエたち』のページ

***ほしひかる** 「Soba connects the world」

【既掲載】

☆『レポート編』のページ

③小島末夫様

第15回国際そばシンポジウム開催概要

⑩相原喜代治様

郷土そば探訪の旅パート3 高遠城主保科正之公を偲ぶ

☆『ほし&講師 エッセイ』のページ

***ほしひかる** 「寺方蕎麦ものがたり」

***ほしひかる** 提案「学校で、正規の蕎麦教育を」

☆☆江戸ソバリエ協会推薦誌『蕎麦春秋』VOL. 67 好評発売中

※表紙には「NO WAR」と「そば屋に行こう！」が入っています。

*特集：リゾートの蕎麦。

*片倉英統先生(江戸ソバリエ講師)『「そば」トレンド』六、そば屋の「賄い」。

*安田武司先生(江戸ソバリエ講師)『そば打ち名人への道程』連載⑩

*IZUMI さま『そば粉でもう一品』(60)は「ソバ粉のスコーン」

*ほしひかるの連載『そば文学紀行』⑨高田在子『あつあつ鴨南蛮そばと桜餅』を紹介。

*「SOBA News」のページに、

・高田在子著(江戸ソバリエ)著『茶屋占い師がらん堂』を紹介。

・畑貞則(江戸ソバリエ・ルシク)様らの「ベトナム人留学生そば打ち体験会」を紹介。

☆☆☆ 粋な仲間のソバリエ活動

【受賞】

☆11月8日に開催された全国五段位全国大会に、ソバリエの皆様は12名が参加され、うち女性の部にて岸本直子さま、シニアの部にて等々力直美さまが入賞されました。おめでとうございます。

☆「ワテラス神田そば研」は、江戸ソバリエ有志による初心者向け蕎麦打ち教室です。「そば打ちコース」及び「そば料理コース」参加者募集中。

申込：kanda.sobaken@gmail.com

☆江戸ソバリエ蕎麦打会を毎月開催しています。

申込：小池晃様 ipb@ac.auone.net

☆北川育子さま有志は、定期的に住宅展示場で蕎麦打ち教室を開いています。

☆石臼の会では神田・調布・八王子で蕎麦打ち会を開催しています。

会員のみですが、問合せ：池田満様 ikeda_email@nifty.com

☆神奈川ソバリエの会蕎麦打ち会(会員のみ)

問合せ：恩田様 tomcatonda@gmail.com

☆大塚小倉庵様 (江戸ソバリエの店：豊島区)

①蕎麦打ち教室

②アイニー蕎麦打ち教室 (提携)

申込：ogura-ando28108@gol.com

☆桃園そば打ち会(中野区)

問合せ tangoqueen09@nifty.com

☆鴨井孝様

手打ちそば教室「蕎麦善」(埼玉県新座教室、埼玉県庄和教室、群馬県新田教室)

メール：sobazenkamoi@gmail.com 携帯 090 4545 0307

☆笠川哲様(江戸ソバリエ神奈川の会、江戸ソバリエ講師)

①「おだわらそばくらぶ」

②「ジャラン体験蕎麦打ち」(提携)

③「アクティビティ体験蕎麦打ち」(提携)

申込：hikihikis.4311@nifty.com

☆鎌倉長谷栗庵様 (江戸ソバリエの店)の「ツイン・ドラゴン流十割蕎麦打教室」

では、蕎麦の打ち方と、食べ方は江戸ソバリエ協会制作の「How to Make Basso」「How to Enjoy Basso」を活用。

申込：0467-37-9484

kamakurahaseshiorian@gmail.com

☆林幸子先生の「アトリエ・グー」の教室講座↓

問合せ：林先生 gout.hayashi@nifty.ne.jp

☆脇雅世さま・加藤巴里さま(江戸ソバリエ)の料理教室↓

<https://www.trois-soeurs.online/wakimasayo>

☆小池ともこさまの「sora」の講座↓

問合せ：小池ともこさま sobanomi.sora@gmail.com

☆高由貴子先生(江戸ソバリエ講師)

『よみうりカルチャー』にて「東京のお菓子を歩く」講座。

☆高野美子さま

江東区にて「日本を食で旅する～ご当地料理探訪」後期連続講座。

<https://www.kcf.or.jp/sp/sogo/koza/detail/?id=2015>

.....

【舌学】

☆江戸ソバリエ協会では、更科堀井四季の会を開催しています。
次回 25 回は冬の会を予定しています。1 月になりましたらお知らせいたします。

会場：更科堀井(麻布十番)
四季の膳：更科蕎麦と江戸野菜
料理企画：林幸子先生
会費：6000 円

申込：toiawase@edosobalier-kyokai.jp

☆畑貞則様と江戸ソバリエの皆様、西荻窪「かがやき亭蕎麦会

申込：畑様 090-2167-8751

.....

【脳学】

☆江戸(旧寺方)蕎麦研究会開催

問合：小島様 kojima.sueo@gmail.com

.....

【催事】

☆神奈川江戸ソバリエの会では、江戸ソバリエ協会の協力のもと毎年 11 月に「蕎麦切発祥の寺、栖雲寺で蕎麦切奉納を行っています。

問合：恩田様 tomcatonda@gmail.com

☆石田大三様は、毎月「そばコン®」開催されています。

申込:ishida@ad-best.com

☆三遊亭金也師匠は、伝通院寄席で講演されています。

問合：sanyuutei@mac.com

☆☆☆ 江戸ソバリエ協会から

☆フェイスブック「江戸ソバリエ協会」開設

ソバリエにゆうすなどのお知らせをフェイスブック「江戸ソバリエ協会」でも提供しています。メンバーとしてご参加希望の方はお知らせください。ただし、江戸ソバリエ認定者にかぎります。

.....

☆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。

.....

※上記のお申込・ご連絡先：toiawase@edosobalier-kyokai.jp

皆様のご健勝とご活躍をお祈りいたしております。

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) 令和6年新年会開催について

令和6年1月に「江戸ソバリエ倶楽部新年会」企画しています。
詳細は別途お知らせしますのでご期待ください。

2) メーリングリスト運用について

江戸ソバリエ倶楽部では、メーリングリストを作成し、運用をしています。
メーリングリストに加入をご希望の方は、事務局のアドレス宛にメールでお申し込みください。

3) 年会費納付のお願い

今年度(令和5年4月～令和6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、「**払込取扱票**」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

会員投稿原稿募集

次号作品原稿募集（締め切りは2024年2月29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 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 携帯 090-7848-3274
〒240-0111 神奈川県三浦郡葉山町一色 1492

編集後記

3年に亘り続いたコロナ禍がようやく終息しました。

新型コロナが5類に移り、今では感染者の情報も入ってきません。コロナワクチンやマスクの着用は未だ続きますが日常生活はコロナ前の状態に戻りました。倶楽部の活動も、もとに戻って一安心です。今号の原稿を読めば皆さんとても元気そうです。

先日、築地のいつもの鳥屋に鴨の胸肉を買いに行きました。5枚買って帰ろうとしたら「鴨肉を5枚下さい、油のないところをお願いします。」という客がいました。振り返ると元気のいいおばあさんでした。私と全く同じことを言っているのでびっくりしました。「鴨肉をどうするんですか」と声をかけたら「そばの出汁にするんです。」



川俣 静

江戸ソバリエ倶楽部通信 52号

発行日 2023年12月10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

本多恵子 灰田道夫 半田享