

江戸ソバリエ倶楽部通信

第5号 2007年11月12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

蕎麦古寺巡礼第一回 博多・承天寺・・・	p. 1
蕎麦はまずいか、おいしいか・・・	p. 2
信州そば紀行・・・	p. 3
私流の蕎麦の楽しみ方・・・	p. 3
私はソバリエだ・・・	p. 4
幻のつなぎ「オヤマボクチ」II・・・	p. 5
池波正太郎小説と蕎麦の楽しみ方・・・	p. 6
特別投稿高瀬礼文先生の思い出・・・	p. 7
漱石先生蕎麦ぞな、もし第一回・・・	p. 8
蕎麦屋さん廻り④日本橋元禄・・・	p. 9
そば粉を使った料理コーナー③そばオムレツ	p. 10
そば粉を使った料理コーナー④そば粉のニョッキ	p. 11
江戸ソバリエ倶楽部事務局からの連絡事項・・・	p. 12
本の紹介「神奈川のうまい蕎麦64選」・・・	p. 13
江戸ソバリエ認定委員会便り・・・	p. 13
江戸ソバリエ倶楽部・会員投稿のお願い・・・	p. 14
編集後記・・・	p. 14



川俣 静 作

蕎麦古寺巡礼 第1回

博多・承天寺

博多の承天寺(じょうてんじ)には「餛飩蕎麦発祥之地」と書かれた石碑が立っている。鎌倉時代(1242年)に当寺を開山した聖一国師が、中国から持ち帰った水車による水平回転式石臼製粉技術(水磨の図)や製麺法を伝授したことに由来する。これにより、従来の臼つきなどに比しよりきめ細かな穀類製粉が可能となり、その後の麺や饅頭など粉食の発展に貢献した。

聖一国師は疫病退治のために博多山笠を始めたとも言われ「山笠発祥之地」の石碑もあり、祭り好きの博多っ子にはこちらの方が有名だ。近くには栄西が開山した(1195年)日本最初の禅寺・聖福寺がある。栄西は博多近郊の山で日本最初の茶栽培を行い「喫茶養生記」を著し、聖一国師は酒饅頭や羊羹など日本で元祖となる菓子製法も伝授して、二人とも宋の食文化の移入にも熱心であった。

この禅宗初伝で重要な役割を果たしたのが、当時日本に帰化し博多に居住した宋の貿易商人達である。南宋で発展した禅宗の信仰に厚く交易で財を成した彼らは寺へ寄進し、聖福寺や承天寺を建立、栄西や聖一国師の宋渡航も支援した。また、飢饉に苦しむ博多の民衆に蕎麦(餅)を振舞い、それが運そばと呼ばれ年越しそばの起源説にもなっている。中世博多は大陸への玄



承天寺方丈の枯山水と庫裡（右奥）

関口に位置する国際貿易都市として栄え、外来の文物がここに上陸して国内に伝播していったのである。

承天寺方丈の枯山水は日宋を隔てる日本海のように、建立当時が偲ばれる。あたりは、ビルが立ち並ぶ博多駅前にありながら博多商人の寺町として古い町並みや樹木も残っており、これを活かしたまちづくり協議会も発足している。博多二千年の歴史に思いを馳せ、元祖の粉食や喫茶を楽しみながら、ゆっくりと散策してみたいと思う。

(H19年10月6日参詣 横田元育)

* 萬松山承天寺（臨濟宗東福寺派）福岡市博多区博多駅前1丁目29-9

会員投稿欄

蕎麦はまずいか、おいしいか

二年前の夏、ある博物館に用事があって、東京近県のS市に出かけた。昼は、ガイドブックに出ている蕎麦屋で食べることに決めていた。

用事は早めに終わり、一キロぐらいの坂道を歩いていった。突然、にわか雨に見舞われ、濡れねずみになって店に駆けこんだ。ざる蕎麦を頼んだ。サービスに揚げ蕎麦が小皿で出た。つまみながら、ひよっと帳場を見たら、それを運んできたおばちゃんが、同じものを手づかみでポリポリ食べていた。売りものを客の前で食べているのは、初めて見る光景だった。

てんこ盛りの蕎麦が来た。お盆にはビシャビシャと、こぼれるほど水が溜まっていた。蕎麦は、そうめんぐらいの軟らかさだった。つゆは砂糖醤油の味だった。ザク切りのネギをたっぷりからめ、七味唐辛子の力を借りて、やっと蕎麦の山を半分食べた。箸を置いて、ほかの客の様子をそっと窺った。二十歳をちょっと出たぐらいのアベックだけだった。額をくつつくほど寄せあって、おいしそうに天ざるを食べていた。幸せに頬が輝いていた。

ささくれた気持ちが和んだ。蕎麦の味は、蕎麦の中だけにあるのではないと悟った。

(松本忠久)

主な著書：「平安時代の醤油を味わう」（新風社）
「ある郷土料理の1000年」（文芸社）



カット 加藤

信州そば紀行



戸隠神社 中社

天気予報が外れて雨の中、雨にも負けずおそばを食べに、いざ信州に出発です。

車窓から見える景色は、まるで墨絵の世界。雨足は一向に衰える気配無く、おいしい「おそば」を食べる期待同様、強くなるばかりです。

1軒目の目的地、上田の「おお西」に到着しました。古い商家を移築した建物で、落ち着いた感じの店構えでした。その一画は、みなそのような造りの建物で統一されていて、昔の街並みが再現されていました。「おお西」の店の前には、なぜか兵馬傭が

置かれていて、私達を出迎えてくれました。期待に胸を膨らませて店内へ・・・

多人数（6名）の良さを生かして、まずは店主考案の発芽そばから、韃靼蕎麦、ひきぐるみ、田舎そば、山椒切り、さらしな、と6種類のそばを味わいました。ひきぐるみ、田舎そばは、甘味とそばの風味があり、おいしくいただきました。蕎麦を堪能してから、味噌蔵、酒蔵と散策して、酒蔵では数種のお酒を試飲しました。トホホ！ほろ酔い加減で真田村でのそば打ち体験では、久々に打ったそうめんそば、これは、茹ですぎておいしくありませんでした。

一夜明けても相変わらずの墨絵の世界を、善光寺に向けて出発。御戒壇巡りで前方の人に頭突きをしながら、無事出口にたどり着きました。山道をくねくね走り戸隠へ。戸隠では、そばよりデザートを堪能しました。そばカステラの上にチーズケーキを乗せた「そばのチーズケーキ」ソフトクリームの中にそば粉が入っていて香ばしい香りが口中に広がる「そばの香パフェ」そして、「そばだんご」「そばプリン」「そばぜんざい」とてもおいしかったです。以上2日間のそばの旅でした。

☆ 信州は、そばそばそばのおらが村！

(石臼の会 松岡 三恵子)

私流の蕎麦の愉しみ方

●ブログでのアウトプットが楽しい

蕎麦屋めぐりは今までに400軒以上に達している。

そこで集めた名刺は400枚、箸袋も400枚、写真は一万枚以上となる。都内の蕎麦屋は5600軒存在している『東京23区格付けチェック』（新潮社（2002.10.30出版）。まだまだあと10倍以上の食べ歩きを楽しめると言うことだ。勤務先である霞ヶ関近辺の有志で「霞の会」を設立してブログを共有している。そのブログへ訪問記録を競って掲載するという楽しみがある。ブログは各種のカテゴリーに分類している。蕎麦と温泉のシリーズは40回を超えている。最近は少し足を伸ばし長野、福島、山形地区の「蕎麦と温泉めぐり」を楽しんでいる。

(<http://www.redolog.net/sobalier/>)



カット 川俣

●ネットワークとフットワーク

勤め先などの枠を越えた交流は普通社会ではなかなかできない。

霞の会では蕎麦の食べ歩き、蕎麦打ちパーティ、蕎麦畑のオーナー等の活動を行っている。メンバーの出身地への蕎麦旅行はメインイベントである。第1回は飯山へ訪問。第2回は箱根、下田の食べ歩きである。箱根にお住まいの藤村和夫先生と合流、久津間製粉を見学。第3回目は松本、伊那巡りである。今年は4回目となり山形ソバリエと合同で山形地区の蕎麦街道への訪問計画である。

●蕎麦は人脈作りの「繋ぎ」の役割

名刺交換の時「ソバリエ」を聴いたことがありますか？といつも確認を取っている。

残念ながら現在は1%以下である。蕎麦には不思議な力があるようで初対面の人でもすぐに蕎麦談議となり不思議と堅さが和む。現在医薬品の勉強会（MACメデイカル）と商品開発の研究会（ヒュージョン研究会）の事務局を担当している。蕎麦はこれらの会員の「繋ぎ」の役割をしているとも考えられる。蕎麦を通じて人脈作りに一役買っている。

（江戸ソバリエ霞の会 前島敏正）

私はソバリエだ

広報の方から原稿を依頼され、過去3回受講した江戸ソバリエの講義内容や提出したレポート、信州ソバリエの経験を振り返ってみました。初めてそば教室で手打を教わったのは'92年綾瀬の産経学園が開催した教室で、講師は王子越後屋の坂場先生でした。

私としてそばは“人生の楽しみ、和”だと思っています。そばほど日本人に愛され誰でも一応蒔蓄を持っている食べ物少なく、ソバリエと云うといろいろと質問されることが多いと思います。その時シンポで聞いた山形ソバリエ桜井さんは、ソバリエはそば屋の応援団で、通ぶらず、地元山形をよく理解し、うまいまずいは云わず、客の好みをよく聞き店を紹介していると云われたことを思い出します。又、そば通は必要な知識と舌をみがき、自分の舌の基準を作ることと云われた藤村先生の言を守りつつ、ソバリエとして今も食べ歩きや仲間とそば打ちを続けています。



カット川俣

- ◇ 長生きてめぐり会えしソバリエ仲間
- ◇ ソバリエの顔にまぶしい江戸のそば
- ◇ わが人生ソバリエなりて花が咲く
- ◇ 職退いて食道楽はソバリエに
- ◇ ソバリエの夫と共に途中下車
- ◇ ソバリエはもっと勉強せにゃならん

（田中 充）

幻のつなぎ「オヤマボクチ」(Ⅱ)

オヤマボクチ(写真右)をつなぎに使い、蕎麦を打ってみました。使用した蕎麦粉は、白くてきめが細かく、10割でも比較的つながりやすい粉です。

まず、乾燥したモグサ状のオヤマボクチ 3g を沸騰したお湯で軽く煮ておきます。次に蕎麦粉 500g を、こね鉢の中でくりまで行い、この段階で湯切りしたオヤマボクチを混ぜ込み、約 30 分間ひたすら練り続けます。

オヤマボクチの繊維は、白い生地の中にこまかく広がり、まるでゴミや犬の毛が混入したように見えます。次に四つ出しして、延しに入りますが、繊維が互いに絡み合っているため、これがなかなか薄く延びてくれません。本場信州では、下



に敷いた新聞の文字が読めるくらい薄く延ばすそうですが、今回は 1.2 ミリ程度(写真左)の厚みに延しました。このあと、広げたままの状態でも 30 分程度放置し、表面を乾燥させます。モグサ状の繊維には、かなりの保水力があるように思われ、なかなか乾きません。通常の蕎麦打ちは 30~40 分以内にすべての工程を終了しなければうまい蕎麦は出来ないなどと言われますが、これは練りと乾燥だけで 1 時間は十分にかかります。乾燥の後、畳み、切りに入りますが、切る際に包丁を持つ手に、繊維

を断ち切る確かな手応えが伝わってきます。乾燥した部分は切りやすいのですが、生乾きの部分では繊維が包丁に粘りつき、まな板と接する部分ではすだれ状になってしまいます。

沸騰したお湯でしばらく茹で、箸で数本すくってみると半透明~透明の状態になりました。丁度稲庭うどんを茹でたようです。すぐに氷で締めて水をよく切り、器に盛り(写真下)つけると透明感があり、表面は艶っぽく光っています。口に入れるとコシが強く、喉越しはとても滑らかです。いつもと同じ蕎麦粉を使っただけの実験なので、その差ははっきりと感じられます。強いコシと艶と滑らかさはオヤマボクチの繊維から滲み出る成分によるものと思いました。

今まで、「つなぎ」と思っていたオヤマボクチは、実は蕎麦の食感を良くする魔法の添加剤だったのだと実感しました。先人のすばらしい知恵と技法は、後世に伝承してゆかなければいけないと感じるとともに、キク科の植物「雄山火口」(おやまぼくち)が将来、絶滅危惧種にならないよう願っているところです。(完)



(江戸ソバリエ 4 期生 佐野 一夫)

池波正太郎小説と蕎麦の楽しみ

そもそも私が蕎麦好きになったのは、池波正太郎の小説と出会ったことが大きく影響しています。未だに全作品を読破しきれていませんが、それは作品数の多さに加えて、一度読んだ長編を再び読み返しているからです。どの作品もテンポが良く、登場者の台詞を通じて心理描写が心憎いばかりに描かれていて読者を惹きつけ、繰り返し読んでもまったく飽きることがないのが池波正太郎の小説です。

小説のジャンルを歴史で大きく2つに分けると、真田（さなだ）物や忍者物の「戦国～江戸初期」を背景とした作品群と、鬼平犯科帳、剣客商売、梅安などの時代劇でもお馴染みの作品を代表とする「江戸中期～後期」を舞台にした作品群とに分けられます。

どちらも味わいがあり甲乙つけがたいですが、江戸ソバリエ的には江戸の食文化が花開き、蕎麦屋は勿論、様々な食事処や、飲食のシーンが描かれている「江戸中期～後期」を舞台にした作品群の方がより楽しめます。

浅草生まれの池波正太郎は美食家・健啖家であり蕎麦屋を愛していたことでも有名ですが、作品の中からもそれが窺える描写が多く、蕎麦好きを惹きつけるものがあります。江戸時代には3800軒近くの蕎麦屋があったそうですが、代表作の鬼平犯科帳、剣客商売、梅安だけでも70軒ほどの蕎麦屋が登場します。それらの蕎麦屋は様々な描かれ方をしていますが、なかでも印象的な店を3軒紹介します。

- ・ 亀玉庵（浅草奥山）～鬼平、剣客、梅安にも登場する池波小説ではお馴染みの蕎麦屋。にぎわう浅草寺の近くにありながら店の奥には静かな座敷があり、浅草田圃を見渡しながら心ゆくまで酒と蕎麦を味わえる。
- ・ さなだや（本所・枕橋北詰）～鬼平（蛇の目、妖盗葵小僧、いろおとこ）に登場。小柄な老夫婦が懸命に働く小さな蕎麦屋。店は「蚤蕎麦」とも呼ばれていて、めっぼう美味しい蕎麦を出し、流行の天ぷらも扱う。鬼平も気に入る。



- ・ 上州屋吉兵衛（芝神明町）～剣客（白い鬼）に登場。黒い太打ちの蕎麦を、生姜の搾り汁と味噌を隠し味にした汁で食べる上州風の蕎麦を出す店。頑固な店で寒中でも冷たい蕎麦と冷酒しか出さない。辻斬り犯が通う。

登場する蕎麦屋は主人公の鼻疽の店であったり、悪人や賊が好きな店であったり、見張や賊が好きな店であったり、見張りや連絡所代わりに使われたり、時には男女の密会所にも使われたりします。蕎麦屋では善人も悪人も必ずといっていいほど、まずは酒を飲んでから蕎麦が手繰られます。また蕎麦屋だけでなく寺や家庭で蕎麦を打つ場面なども描かれており、ソバリエの想像心をくすぐります。小説を読んでいると、まるでタイムスリップして江戸時代の蕎麦屋で自分が酒と蕎麦を味わっている気分になることができます。まだ池波小説を読まれていない方は是非、作品を

通じて江戸の蕎麦を心の中で味わってみてください。きっとハマりますよ。

☆追記：鬼平犯科帳、剣客商売、梅安に登場する70余りの蕎麦屋場面を取りまとめて霞の会のブログ（<http://www.redolog.net/sobalier/>）に掲載しています。興味がある方は是非のぞいてみてください。

（江戸ソバリエ霞の会 石垣佳之）

特別投稿

高瀬礼文先生の思い出

私が居を小田原に移したとき、先生が同じマンションにすでにお住まいということは実に偶然であった。思い切って先生を訪ねると、家内に招き入れてくださった。上がり框には石臼が置いてあった。より美味しい粉を挽くために、自らがねを手し、何回も試行錯誤を重ね、溝を切った最善の物だそう。打ち場には大きなこね鉢が据えてあった。長野の山奥の木工所に凶面を持ち込んで轆轤引きさせたものという。内側の縁のところは切立になっているので粉が外に飛ばないのだそう。内寸2尺を越える一木物で、内朱外黒の漆の艶は見事であった。のし台といえば、尾州檜の天然ものの無垢で、厚さ6cm、巾120cm、奥行き90cmを越える大物であった。これらを語ってくださる先生の口調は、自慢げの無いさりとしたものであった。

あるとき仲間が集まるからどうぞと誘われた。恐る恐る顔を出すと、その道でそれぞれ功なり名を成した人々が集まって来た。先生がそばを打ち、自ら釜前を勤め、そばがふるまわれた。出された猪口は見事な古伊万里の蛸唐草紋のもので、先生ご自慢のものであった。つゆはかえしと焼節から得た透明度の高い出汁を合わせた物だそう。味はフルボディーそのものであった。その後何回となくこの打ち場でそばを打つ先生を目にする機会を得た。

先生は蕎麦の美味を認め、芸術と言ひ、何から何まで徹底的に研究し、究極を求め、そのためにはあらゆる努力を惜しまないことに徹していた。ある暮れには400人分を一昼夜かけて打ったそう。おかげで腕が上がったよと目を細められた。また、振る舞い蕎麦のお膳立ても完璧で、とことん食べる側に立った配慮には頭が下がった。しかし、先生は去る7月、心不全により急逝された。これからはもう先生の打つ蕎麦は食べられない。高瀬節も聞けない。このマンションも小田原の街も普通の存在に変わってしまった。

(文：笠川 哲 (ひかる)、塗師、第1回江戸ソバリエ認定講座講師)



高瀬礼文先生のプロフィール

昭和6年 韓国京城(ソウル)生まれ
 昭和31年 早稲田大学理工学部数学科卒
 昭和33年 早稲田大学商学部教授
 平成10年 早稲田大学退職 早稲田大学名誉教授
 平成19年7月26日 逝去
 蕎麦の奥行きの高さ、格調の高さに魅せられ、手打蕎麦のすべてを自ら極めることに専念し、研鑽を積む。「蕎麦打ちは芸術の一つである」と主張し、新聞・雑誌・テレビ等で活躍した。
 著書「そばの本」(文化出版局)他。
 平成15年第1回江戸ソバリエ認定講座講師。

漱石先生蕎麦ぞな、もし」第1回

坊っちゃん

今年は、夏目漱石が明治40年に東京帝国大講師を辞し東京朝日新聞に入社して百年目にあたり、それを記念したイベントも開催されたりして、今静かな漱石ブームが起こっている。

江戸っ子で蕎麦好きだったとも言われている夏目漱石の文学から、4回シリーズで蕎麦について触れた原文にあたり一緒にその情景を味わってみたい。第1回目は「坊っちゃん」。

作家の司馬遼太郎は、夏目漱石を近代日本語文章の完成者として絶賛していた。そういう評価もあり、多少読みにくい箇所もあるが、あえて原文（太字）のまま引用することにする。

○ 蕎麦湯

坊っちゃんの生い立ちの話の中で、下女のお清のことが触れられ、体を温めるために飲む蕎麦湯が出てくる。



母が死んでから清は愈々おれを可愛がった。時々いよいよは小供心になぜあんなに可愛がるのかと不審に思つた。つまらない、よせばいいのにと思つた。気の毒だと思つた。夫れカット 加藤でも清は可愛がる。折々は自分の小遣きんづば こうばいやきで金鰐や紅梅焼を買ってくれる。寒い夜などはひそかに蕎麦粉そばこを仕入れて置いて、いつのまにか寝ている枕元へ蕎麦湯を持って来てくれる。時には鍋焼饅頭うどんさえ買ってくれた。

○ 天麩羅先生

坊っちゃんは、赴任した地方の町で旨い蕎麦屋を見つけて食べたまではよかったのだが・・・

其うち学校もいやになつた。ある日の晩大町と云ふ所を散歩して居たら郵便局の隣に蕎麦と書いて、下に東京と注を加へた看板があつた。おれは蕎麦が大好きである。東京に居つた時でも蕎麦屋の前を通つて薬味におの香ひをかぐと、どうしても暖簾のれんがくぐりたくなつた。今日迄は数学と骨董で蕎麦を忘れて居たが、かうして看板を見ると素通りが出来なくなる。序でだから一杯食つて行かうと思つて上がり込んだ。見ると看板程でもない。東京と断る以上はもう少し奇麗にしさうなものだが、東京を知らないのか、金がないのか、滅法めつぼうきたない。

《そう思いながら、坊っちゃんは値段付けの一番目を書いてあつた天麩羅蕎麦を注文したのだが、それを店内にいた学校の生徒にしっかり見られてしまっていた。》

其晩は久し振に蕎麦を食つたので、旨かつたから天麩羅を四杯平げた。翌日何の気もなく教場へ這入ると、黒板一杯位な大きな字で、天麩羅先生とかいてある。おれの顔を見てみんなわあと笑つた。おれは馬鹿々々しいから、天麩羅を食つちや可笑しいかと聞いた。すると生徒の一人が、然し四杯は過ぎるぞな、もし、と云つた。

地方で蕎麦屋を見つけて喜ぶ様子は、漱石先生の体験をもとにしているように思われる。しかしながら、実際に漱石先生と同時期の松山中学に、しっぽくうどんを4杯たいらげ「シッポクさん」とあだ名された数学教師がいたそうで、どうやらその人物がモデルだったようだ。

（文責：横田元育、岩波書店「漱石全集」から原文引用）

蕎麦屋さん廻り④

日本橋 元禄

ふらっと、「日本橋 元禄」に友人とふたりで暖簾を潜る。いつも繁盛している蕎麦屋さんである。この日も客が多かったが、運良く二人掛けのテーブルがひとつ空いていた。店主に笑顔で迎えられ席に着く。蕎麦前とおいしい肴を掴みながら会話が弾む。そして、“おろし”を注文する頃は客も大分引けた。早速、店主の伊藤信悦さん(写真)にインタビュー(ほろ酔い加減で!?)を申し込む。



店のモットーは、先人の教えをキチンと守り、正直に仕事をする。そのようにすると、変な料理は作れない。また、お客にウソはつきたくない。知らずに使った材料ならいざ知らず、問題があると知った以上、絶対に店には出さない。そのためにも、いつも材料を吟味し、本物を使うよう心掛けている。当然だが料理を盛る器にも非常にこだわっている。わざわざ、萩や出雲、松江などで個別に焼いて貰っている。店内の壁や机・椅子なども良材を選んでいる。壁に掛かっている絵(写真下)は陶芸家辻村史郎氏(元細川首相の師匠)から戴いたもの。氏がこの店に訪れて美味しい料理をご馳走になったとお礼に戴いたそうだ。

こんなふうに色々こだわると経費が嵩み、なかなか儲からない。しかし、店の信用は徐々に付いていると感じる。でも、このこだわりを分かって貰えないお客も当然いる。それはそれで仕方がないと考えている。ところで、店の玄関は一段高くしている。そうするとお客は店内がよく見えなくなる。要は、敷居が高くてお客が入りづらい店なのである。暗に一元のお客は拒否をしていることになる。ビルのオーナーには、すぐに儲かるような店づくりはしないと理解をもとめ、契約も10年と長くしてもらっている。



さて、伊藤さんはそばの本場、山形県大石田町次年子出身だ。学生時代から商売がしたくて「そば屋」になった人だ。伊藤さん曰く、食べ物相手の商売は舌を鍛える必要がある。色々な味を感じ、何が不足しているのか判らないと良い料理人にはなれない。例えば、このダシはもう少し寝かせばコクが出てくると感じる力である。それは、自分の舌が総てである。自分が美味しいと思うものを店に出せば、お客もそう感じてくれる。要するに僕が食べたいものしかこの店には置いていない。安全安心なものを楽しく美味しく食べてもらうにはどうすればいいかと、常に考えている。

取材のお礼をして店を後にするとき、店先まで見送りにこられた店主に聞こえるように、一緒に来た友人が「これからこの店を使わせてもらってもいいかな!?’と私に尋ねた。彼は、「元禄」の料理や雰囲気にはすっかり堪能したようだ。(古津 昇)

☆元禄は雑誌等の掲載は一切断っている。本誌は営利目的でないので快諾を得る。

☆道順：地下鉄日本橋駅の出口 D-1 (昭和通り沿) に出て、すぐに左に折れ右に進むと元禄が見えてくる。<http://www3.macbase.or.jp/~kylyn/genroku/index.html>

そば粉を使った料理コーナー③**そばオムレツ（皿分）**

<材料>

- ・ 卵 2個
- ・ 茹でたそば 1/2人前
- ・ 糸みつば
- ・ ユズコショウ（チューブ入り）
- ・ 蕎麦の芽またはブロッコリーの芽



<ソースの材料>

- ・ そばつゆ 150cc（3皿分
できます。50ccでは料理
しづらいので）
- ・ しめじ
- ・ まいたけ
- ・ 水溶き片栗粉
- ・ 塩コショウ

<調理>

先にソースを作っておく

1. しめじは一本ずつわけ、まいたけは細身にきって、フライパンで塩コショウをし、炒める
2. 鍋にそばつゆ 150ccをいれ軽く沸騰してきたら、炒めておいたしめじ、まいたけをいれ、水溶き片栗粉をいれ、とろみをつけできあがり。

<オムレツ>

1. 熱した大き目のフライパンに、卵 2個を溶きいれ、薄く焼く。（溶き卵を混ぜるときに、軽く塩コショウする）
焼きすぎないうちに、茹でた蕎麦を卵の上に乗せすぐきれいにならべる。
2. フライ返しで蕎麦を卵でうまく包んでいく。包み終わったら、お皿をフライパンにあて、上手にひっくり返す。
3. お皿にのつけたオムレツは食べやすいように、3等分に切る。
4. 作っておいたソースを上からかける。
5. 上に細かく切ったみつばとユズコショウをのせる。
6. サイドに蕎麦の芽を添えて、出来上がり。

（江戸ソバリエ石臼の会 師岡 正廣）

そば粉のニョッキ (3皿分)

<材料>

- ・アスパラ 1束 ・ピーマン 1個
- ・ナス 1個 ・玉ねぎ 小1個
- ・しめじ1パック ・ミニトマト1パック
- ・そば粉 100g ぐらい (蕎麦を打った後の残り端があれば、少し水を足してもう一度練り直せば、残飯整理になります)

<調味料>

- ・鷹の爪 少々 4欠片ぐらい (ピリカラが好きな人用)
- ・塩コショウ ・バジル (市販の瓶入り) ・オリーブオイル
- ・荒びきコショウ (ミル付きコショウの実が入ったもの)
- ・味の素 煮込みトマトの缶詰 少々 (よりイタリアンぽい味が好きな人用)

<下ごしらえ>

1. アスパラ 3cmぐらいに切り分け、下茹でをしておく。
(下側は7分ぐらい、上側は30秒ぐらい)
2. ピーマンは2mm幅ぐらいに、ナスはざく切り、玉ねぎは三日月型に細く、ミニトマトは半分に切っておく
3. ニョッキ

①そば粉はよく練ったら、まな板の上で金太郎飴のように、コロコロと直径2cm程に伸ばしておく。(写真1)

②伸ばしたニョッキを幅5mm程度に切っていく。

③切ったニョッキをスプーンで両面を型押しする。(茹でやすくすると、ソースに絡みやすくするため) (写真2)

④型押ししたニョッキを沸騰した鍋に入れる。

⑤ニョッキが鍋から浮き上がれば、出来上がりなのだが、口の中に入った食感を、よりチュルッとさせるために、さらに2分程茹でたら、ザルにあけて置く。

<調理>

1. フライパンにオリーブオイルを多めに入れ熱する。
2. ピリカラが好きな人ははじめに鷹の爪を炒める。
3. 火のとおりの遅い野菜から順に入れ炒めていく。
(ピーマン、玉ねぎ、アスパラ、ナス、しめじの順ですかね) この時フライパン全体に塩コショウを、パツ・パツ・パツとかけ、下味をつける。
4. ニョッキとトマトを入れ炒める。この時バジルをふりかけ、香り付けをする。
5. よりイタリアンぽい味の好きな人は、最後に煮込みトマトを大きじ4杯ほどいれ、暖めたらできあがり。(写真3)



写真- 3



写真- 1



写真- 2

(江戸ソバリエ石臼の会 師岡 正廣)

《江戸ソバリエ倶楽部事務局からの連絡事項》

■江戸ソバリエ倶楽部講演会開催のご案内 事務局長 前島敏正

既に11月初旬に往復ハガキにて詳細ご案内しましたが、このたび、下記の講演会を開催する予定です。万障繰り合わせのうえご参加いただきますようお願いいたします。

【開催日時】 平成19年12月15日(土)

13:30～17:00頃まで

【場 所】 喜山倶楽部会議場「飛鳥」の間にて
(日本教育会館9階)

【講演内容】

1. 「最近の蕎麦事情」

講師 (社)日本蕎麦協会専務理事 齋藤孝夫様

蕎麦の消費についての最新動向を含めた蕎麦事情のお話いただきます。

2. 「蕎麦の不思議と面白さ」

講師 TGそばの会 太野祺郎様

奥深い蕎麦の歴史から蕎麦に対する驚きと発見についてのお話をいただきます。また、出版物の販売コーナーを設けます。

・講演後に講師を囲んだ懇親会を開催します。

【申込方法】 参加希望の場合は、11月22日(木)までに返信用ハガキでご連絡ください。

(連絡先) 前島敏正：携帯 090-6176-8082 E-Mail fwgj3451@mb.infoweb.ne.jp



カット 加藤

■夢の島でのソバ栽培に、蕎麦振舞い 副会長 脇坂英樹

前号でもレポートしましたが、都立夢の島熱帯植物館ではソバを栽培し、収穫された蕎麦粉を使っての「蕎麦振舞い」が行われます。

同館ではソバの前作として小麦を栽培し、その小麦粉を使って9月30日(日)「うどん振舞い」が行われましたが、その賄いの手伝いかたがたソバ畑(2,000㎡)を訪れました。

当日はあいにくの雨でしたが、雪と見まごうばかりの可憐な白いソバの花がまさに満開で順調に成育している様子でした。

抜けるような秋空の快晴のもと10月28日(日)には、60人強のボランティアの参加により鋸鎌を用いての収穫が行われました。(江戸ソバリエ倶楽部会員の参加がなかったのは残念でしたが・・・)

前日の27日は台風20号が襲来しましたが、周囲の立ち木が風の通過を遮ってくれるせいかソバは倒伏することもなく、また水はけが良いため足許もぬかることもなく、ソバ栽培に好都合の場所であることを認識しました。



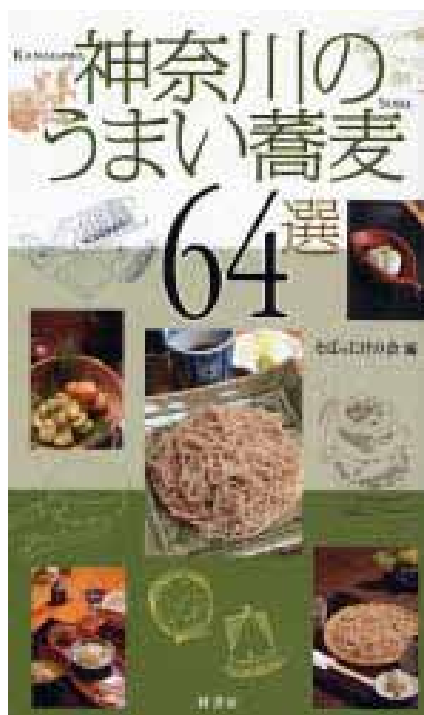
カット 加藤

こうして収穫された蕎麦粉を使つての「蕎麦振舞い」を12月2日(日)に予定しています。

玉木館長は昨年と同様に今回も江戸ソバリエの協力なくしては「蕎麦振舞い」を施行できないとされ、江戸ソバリエ倶楽部の協力を期待されています。

スケジュールが確定次第ご案内しますが、蕎麦打ちボランティアに登録いただいた皆様のご協力をよろしくお願ひします。

(連絡先) 脇坂英樹:電話/FAX 04-7133-7017 E-mail wakisaka@bg7.so-net.ne.jp



本の紹介 神奈川のうまい蕎麦 64選

江戸ソバリエ倶楽部の山田義基さんと寺西恭子さんが笠川 哲(ひかる)さんと三人共著で、「神奈川のうまい蕎麦 64選」を発行いたしました。

神奈川県全域に亘り、味自慢の蕎麦屋さんが詳しく書かれており、とても楽しい本です。是非お読みください。

発行日 2007年8月1日

発行 有限会社 幹書房

定価 1000円

江戸ソバリエ認定委員会便り

今年も第5回江戸ソバリエ認定講座を開講いたしました。

8月4日に始まり10月4日のレポート提出で講座は無事終了いたしました。倶楽部の皆様には受講者の募集にご尽力いただきまして誠に有難うございました。来年早々にも新たな江戸ソバリエが誕生いたしますことは何よりの楽しみであります。毎年のごことでありますが、当委員会も認定講座

の終了とともに雑事に多忙を極め、忙しい毎日となります。倶楽部の皆様には、健康に留意されご活躍されることをお祈りいたします。なお第1回江戸ソバリエ認定講座の講師として多大な貢献をいただきました高瀬礼文先生が本年7月に亡くなられました。心からお悔やみ申し上げます。



カット 川俣

(委員長 三上 卓治)

江戸ソバリエ倶楽部 会員投稿のお願い

会員の皆様からの積極的な投稿や同好会の活動状況などもお待ちしております。

蕎麦にかかわることなら課題は自由です（蒞蓄・感想・エッセー・俳句・川柳・絵手紙・イラスト・自己紹介など）

要 領

字数・サイズ：原稿字数 600 字以内。絵/イラスト A4 サイズ以下（編集時画像縮小あり）。

記名：原稿はすべて記名する、ただしペンネームも可。別途連絡先（電話、ファックス、メールアドレス等）記入のこと。

投 稿 先：事務局もしくは広報担当まで。郵送、ファックス、メールにて送付。電子メール送信の場合は、ワード作成にて添付のこと。

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 FAX03-3392-4799 E-mail mo.yokota@nifty.com

・加藤正和 FAX03-3643-4732 E-mail hs3m-ktu@asahi-net.or.jp

編集後記

高瀬礼文先生が本年7月亡くなられました。

先生は第1回江戸ソバリエ認定講座の講師を務められ、また江戸ソバリエ認定事業の成功に多大な貢献をされました。高瀬先生に心から哀悼の意を表したいと思います。

今回は高瀬先生と生前親交の深かった笠川氏に特別に追悼文の寄稿をお願いいたしました。笠川氏は第1回江戸ソバリエ認定講座の講師であり、また高瀬先生の紹介者でもあります。笠川氏の文章を拝見しますと、高瀬先生は完璧な蕎麦道士だったようです。鎌倉小町通りに山路

という蕎麦屋がありますが、店の名前の名付け親は高瀬先生です。三年ほど前、山路のご主人に高瀬先生の話をしたら、「この店の名前は先生がつけてくれたのですよ、先生はお元気ですか」と、にこやかな返事が返ってきました。高瀬先生の優しい人柄が偲ばれる光景でした。

＜蕎麦はまだ花でもてなす山路かな＞

この句は芭蕉の死の1ヶ月前、故郷伊賀上野で、遠方から訪ねてきた弟子たちと土産のまつたけを囲んで句会を開いた折の一句です。山路を歩いていると、いつの間にか一面の白い蕎麦畑が現れ、道端の道祖神がじっとそれを見守っている。そんな光景が浮かんできます。祇園精舎の鐘の音は千年経っても変わらないようです。

芭蕉の句とかけて、気の早い蕎麦屋の客と解く。その心は、そばはまだか。

(広報担当：川俣 静)



カット 川俣