

江戸ソバリエ倶楽部通信

第 8 号 2008年12月3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4回 尾張一宮・妙興寺・・・	p. 1
秋葉原で蕎麦打ち実演・・・	p. 2
夢の島そば収穫・・・	p. 3
“蕎麦前”の前・・・	p. 3
下北沢の蕎麦屋・・・	p. 4
伊豆の蕎麦屋・・・	p. 5
山と温泉と蕎麦・・・	p. 6
白い蕎麦の花・・・	p. 6
血糖値と蕎麦（その1）・・・	p. 7
江戸ソバリエ そば川柳・・・	p. 8
漱石先生蕎麦ぞな、もし 第4回 俳句・書簡等	p. 9
蕎麦屋さん廻り⑦立川市「しえもと」・・・	p. 10
そば粉を使った料理コーナー⑦ さつま芋入り蕎麦蒸し羊羹	p. 11
老人ホームでそば打ちボランティア・・・	p. 12
信州松本そば祭りで蕎麦打ちボランティア	p. 13
江戸ソバリエ認定委員会だより・・・	p. 13
江戸ソバリエ倶楽部事務局からの連絡事項・・・	p. 14
会員投稿のお願い！・・・	p. 14
蕎麦川柳・募集・・・	p. 13
編集後記・・・	p. 15



川俣 静 画

蕎麦古寺巡礼 第4回

尾張一宮 妙興寺



★禅堂入口

名古屋で岐阜行き名鉄電車に乗ると40分程で妙興寺駅に着く。木曾川にも近く濃尾平野の中央にある妙興寺は、南北朝時代初期1348年の創建で豊臣秀吉から寺領を寄進され江戸時代は尾張藩侯の帰依を受けていた臨済宗の古刹である。

鬱蒼として苔むした庭が広がる境内には鎌倉時代風の山門や仏殿、本坊や禅堂、いくつかの分院などが配置されている。禅修行の専門道場となっていて、若い雲水が黙々と庭掃除をして修行に励んでいる様子が清々しい。

地元では蕎麦に縁がある寺であることは余り知られていない。むしろ東京において、向島の蕎麦屋「寺方蕎麦 長浦」が、江戸時代初期にこの寺の僧侶・恵順が書いた「寺方蕎麦覚書」を調べて

再現した点心料理や妙興寺蕎麦の品書でその名が知られている。

この長浦の二代目店主伊藤汎氏は、日本の麺類発展史の研究家でもあり、平安時代以降の日記を中心とした古文書をもとに「つるつる物語」を出版している。伊藤氏の麺類発展史観によると、13世紀以降に中国から禅宗とともにそうめんやひやむぎ、うどんなどの麺食文化が移入され点心料理（来客用の間食）として寺院で盛んになり、製麺法も当初は手延べであったものが包丁で切る技術が導入され、さらには麦から雑穀の蕎麦も包丁切の対象となっていった。当初そばがきで食されていた蕎麦は、15世紀に麺としてのそば切りが寺院や武家から始まり16世紀には庶民へと次第に普及したようだ。古来麺と酒とは相性が良いようで、山門の内外を問わずうどんやそばを食し一献傾けていたことを書き留めた古い日記も紹介されていて嬉しくなる。



★山門

さて、このような麺類発展史の中で尾張地方をとらえてみると、禅寺が多い京都と蕎麦の産地である木曾、信濃を結ぶ中山道など交通の要所で、きしめん産地でもあり、このルート上でのそば切り発祥に大きく関わっていたと考えられる。天下分け目の関ヶ原にも近く、現在でもこのあたりが東のそばと西のうどんの麺食文化分岐点となっていることもあわせ考えると、興味深いものがある。（平成20年4月29日参詣、横田元育）

★長島山妙興報恩禅寺（臨済宗妙心寺派）愛知県一宮市大和町妙興寺 2438

秋葉原で蕎麦打ち実演



古き良き神田下町の伝統と最先端の科学技術が集まる秋葉原で、万世橋地域コミュニティ活性化事業「万世橋ルネッサンス」が開催された。

その中で前回大評判を博した当江戸ソバリエ倶楽部の蕎麦打ちも是非となり、参加することになった。

企画運営担当の松本一夫さんを中心に関係役員の周到な準備の下、9月14日は12時から17時まで（蕎麦打ち開始は10時30分から）、15日は10時から15時まで（同8時30分から）、秋葉原UDXビル二階のイベントスペースで開催された。二

台の打ち台で約1時間おきに打ち手が変わり、1回に打つソバ粉の量は二八1kgで計35kgを打ち上げた。

打ち手の皆さんの技量が優れていて、その見事な打ち姿が認められたのか予約が殺到し、一般販売に回す蕎麦が確保できないほどの盛況であった。

お陰で多少なりとも江戸ソバリエ倶楽部の社会的知名度の向上にもつながったかと思われる。

当日ボランティアに参加し協力して頂いた方々は（以下敬称略）、蕎麦打ち担当として、小林、佐々木、茂木、森園、筋、金井、萩原、畑、北川、水上、土屋の方々、手伝いとして、脇坂、松本一、前島、川俣、石垣、松岡、矢澤の方々である。

皆様には大変お疲れだったことと思いますが改めて深く感謝いたします。（室橋正太郎）

夢の島そば収穫

今年も夢の島では、そばの花が満開になりました。23区内でこのような雄大な景色を観ることができるのは、この夢の島だけでしょう。年々この時期に訪れる人が増え、蕎麦ファンは勿論ですが、多くの素人カメラマンがシャッターを押しに集まります。

その頃(9/28)、夢の島植物館では、6月末に収穫された小麦粉による「うどん振る舞い」が行われました。これは多くのソバリエ達の協力によるものでした。

そしてそばの花が実り、今日(10/25)はそのそばの刈り取り日です。近所の親子連れボランティアが、朝から楽しそうに刈り取りや、そばの枝を束ねています。この風情はちょっとした田園風景です。コンクリートビルが立ち並ぶ都会のおそば屋さんのお蕎麦一本が、このようなそばの



ソバの収穫 刈り取り

枝や実から出来ていることを、参加している子供達が知ることは大変嬉しいことです。

来週(11/1~2)これらが脱穀されて、12月7日に「そば振る舞い」が行われます。これにはまた、多くのソバリエ・メンバーに協力をお願いすることになります。「夢の島」の年間行事として春の小麦収穫と、秋のそばの収穫による「そば振る舞い」と「うどん振る舞い」には江戸ソバリエ倶楽部の協力が大きな要素になってきました。

(加藤 正和)



ソバの収穫 乾燥

会員投稿コーナー

“蕎麦前”の前

近ごろ時間にも懐にも余裕のない身に、蕎麦屋の暖簾は遠のくばかりですが、それでもたまに出かけると、やっぱり手が伸びてしまいます、蕎麦猪口よりお酒の猪口に。

昼間なら2合を超すことは稀ですが、夜ともなると、そうはいきません。「二合半(こなから)」あたりでやめるのがカラダにいいし、“長っ尻”にならず粹ってmondeshouが、たとえ野暮な奴と後ろ指差されようと、他人様に迷惑をかけない限り大目に見てくださいよ、声を大にしてそう言いたいのです。

そんな私にとって、蕎麦屋さんの楽しみ方といえば、その時の気分



イラスト：川俣

や体調と相談しながら杯を重ね、それに比して酒肴の品数を適度に合わせつつ、舌が馬鹿になる手前で締め蕎麦を手繰るといふ、当たり前流儀です。

ところが、老眼を自覚しはじめたころからでしょうか。頭で呑める量とカラダが飲める量との乖離が始まったのと時を同じくして、締めの蕎麦の味を翌朝思い出せなくなりました。

以来、「知命」の足音が大きくなるにつれて酔いのまわりは確実に早くなっており、「これは由々しき事態！ 江戸ソバリエの名折れ」などと悩んでおりましたが、最近、ひよんなことから解決法を見つけました。

夕刻おじゃましたある蕎麦屋さんで、翌朝のことを考えつつ『おしながき』とさんざん“にらめっこ”した挙句、思わず口にしたひとことが「お蕎麦を一枚お願いします」。お店の人が一瞬「エッ?!」という顔をしたのも無理ありませんが、“結果オーライ”でした。翌朝、最後に口にした酒肴の記憶は遙か彼方へ消えても、初っ端に食べた蕎麦の風味はしっかり覚えていたからです。

呑み助は、“蕎麦前”の前に蕎麦を手繰る——（コロンブスの卵）。

またひとつ、蕎麦屋さんの楽しみ方を知りました。

(1～3期 川村広隆)

下北沢の蕎麦屋

私が暮らす町、下北沢にある蕎麦屋さんをご紹介します。

お薦めの蕎麦屋さんは、下北沢駅から歩いて行けるところに三軒あります。私の家から徒歩1分の場所にある人気店が、「慶水（けいすい）」です。こちらは、正統派の江戸蕎麦です。お店の内装から、蕎麦、薬味のねぎに至るまでピシッと筋が通っています。私のお気に入りのメニューは、「煮豚せいろ」です。暖かいつけ汁に柔らかい豚肉の切り身と三つ葉、そして吸い口にゆずが入っています。そこに薬味のねぎと山椒、あるいはお好みで七味とうがらしを入れます。冷たくシャキッとした蕎麦をこのつけ汁でいただくと最高です。

二軒目に、「七つ海堂（ななつみどう）」をご紹介します。ここは家庭的な雰囲気があります。と言っても内装はオシャレで接客もちゃんとしています。実は、ここのお気に入りメニューはランチセットです。蕎麦に炊き込みご飯などが付いて、ビジネスマンにも満足感のあるセットです。田舎蕎麦は、かなり太いタイプで、お店の個性になっています。蕎麦も料理も美味しいし、居心地が良いので夜のお食事にもお薦めできます。

三軒目は、「打心蕎庵（だしんそあん）」です。店主は純朴な感じの好青年です。玄蕎麦は、恵比寿の「玉笑」と同じ農家のものだそうで、週末限定ですが手挽き蕎麦があり、これはさすがに風味豊かで美味しいです。蕎麦も料理もこれからまだまだ成長しそうな印象ですが、その若さが魅力のお店です。建物は和風建築の一軒家で、中庭や樹齢400年超の巨木もあり、格調が高く接客に使える蕎麦屋です。

下北沢は、週末になると大勢の若者でにぎわいますが、蕎麦屋は比較的静かですので、どうぞ遊びにお出でください。（※打心蕎庵は、事前のご予約をお薦めします。）



イラスト：川俣

(小粋の会 山田義博)

伊豆の蕎麦屋

ちょうど蕎麦のおいしい季節ということで、私の故郷の蕎麦屋（手打ち）を紹介することにしました。

私の故郷は、伊豆の「下田」です。伊豆といえば、海の幸、温泉、河津桜、天城峠、黒船、唐人お吉などを思い浮かべるのが一般的ではあると思いますが、蕎麦屋もなかなかのものです。私の知る限り伊豆ではソバの栽培はしていないと思いますが、おいしい蕎麦をいただける蕎麦屋はあります。私も江戸ソバリエになるまでは、伊豆の蕎麦屋にはあまり関心がなかったのですが、いろいろと情報を集めて訪問してみると、伊豆にもおいしい蕎麦をいただけるいい蕎麦屋がありました。

そこで、私が訪問したことがある蕎麦屋を紹介します。蕎麦屋の店名と住所、電話番号を紹介します。訪問する際は、電話、ネット等で確認してから、お出かけいただきたいと思います。



イラスト：川俣

東伊豆方面

- ・多賀：熱海市上多賀 798 TEL0557-68-1012
- ・蕎仙（きょうせん）：伊東市十足 329-6 TEL0557-45-6681
- ・伊粹庵 蕎麦の圃（いすいあん そばのほ）：伊東市富戸 911-103 TEL0557-51-188
- ・誇宇耶（こうや）：賀茂郡東伊豆町稲取 1940-1 TEL0557-95-3658
- ・まつおか：賀茂郡河津町谷津 692-1 TEL0558-32-2707

南伊豆方面

- ・いし塚：下田市敷根 4-21 TEL0558-23-1133
- ・蕎麦茶寮 須田：下田市東中 7-5 TEL0558-23-6515
- ・にはち：下田市吉佐美 262-2 TEL0558-27-0528
- ・つかさ庵：賀茂郡南伊豆町一色 447-1 TEL0558-63-0088
- ・竹安：下田市須原 1113-1 TEL0558-58-0200

中伊豆方面

- ・朴念仁：伊豆市修善寺 3451-40 TEL0558-73-0073

西伊豆方面

- ・小邨（こむら）：賀茂郡松崎町伏倉 43 TEL0558-42-3317

私の一押しは「つかさ庵」です。下田に帰った時は必ず訪問しています。店は、少々交通の便が悪いところにありますが、一度は訪問する価値はあると思います。

これら以外にも、「三つ割り菊」（韮山）、「紅ほうずき」（修善寺）、「花袖」（伊豆高原）、「伊豆高原 更科」（伊豆高原）、「時盛」（河津）、「やます」（田子）、「やぶ誠」（宇久須）などの蕎麦屋があります。伊豆の蕎麦屋をすべて訪問したいと思っています。

今まさに、行楽シーズン。伊豆を訪れた際には、立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

伊豆の蕎麦屋もなかなかのものですよ。

（江戸ソバリエ霞の会 小川有三）

山と温泉と蕎麦

私事

アウトドアが大好き人間で（収穫場所夕張市炭鉱住宅）、幼少のころより遊び場が自然の山々であり、清流であり、その少年も親爺になり夜な夜な居酒屋に出没し酔払いオジサンと化している日々、酔払い親爺数人と中年焚火の会を結成、キャンプや溪流釣りを楽しんでいます。

ある日の飲み会で山行きの話になり飲んだ勢いで登山決定（H12年3月4日）、大菩薩岳へ。この時期は自動車道も閉鎖されており、登山口からところどころ、少し雪があったり、凍っていたりの春山特有の山道を登頂。嶺、峠、富士山景色、山小屋、温泉等楽しい思い出になり、その後、日本100名山を目指す事にしました（現在62山登頂）。

山々の景色、下山後の温泉、蕎麦を楽しんでいます。

某山山行き記録より

某月某日（はれ）

温泉で汗を流し、そば屋へ向かう。穂高温泉郷の中にあるお店、時遊庵あさかわ。もともとはアートギャラリーを兼ねた珈琲の店を、1998年にこだわりそば屋さん。

お昼は過ぎていたものの先客があり、順番を待つ間お店の裏庭を散策する。木道が設けられており、そば、野菜、花が植えられている。お店は和風創りの窓も大きい開放的な雰囲気がある。ふきみそそばを注文する。細切り仕上げでそばの盛りは多く、そばを盛る器にもこっている。最初に食べるとき何も付けずに食べ、ふきみそをそばに絡めて食べてみる。そばの風味が、ふきの風味が、美味しい。今度は汁に、ふきみそを入れ食べる。三種の味わいが出来て大満足。

友人が食べたわさびの花芽、天ざるも美味しい美味いと絶賛。

また近くに来た際は訪れてみたいと思う。



イラスト：川俣

（小山 英男）

白い蕎麦の花



イラスト：川俣

青い空に翳雲の浮かぶ八ヶ岳の麓の村には、今年も変わらずに、白い蕎麦の花が咲いていた。遠い昔、蕎麦の花を知らないと言った私に、抱えるほどの蕎麦の花を濡れた新聞紙に包んで、信州の佐久から持ってきてくれた人がいた。小海線から中央線での夜の旅をした白い花は、翌日には少々しおれて重なっていたが、花を見せたいという熱意は、充分私に伝わって、とてもうれしかった。それが、お蕎麦に興味と愛着をもったきっかけである。学生時代だった。

数年前、八ヶ岳高原に山荘を持つ妹と、近隣の友人数人を誘って、清里の温泉に出かけた。温かなお湯とお酒に話はは

ずんで、私も江戸ソバリエの話や、お蕎麦の花の人のことまで口にしていた。偶然、同じ村の出身者からその人の消息がわかった。今は大阪から戻って上田近くにいるという。

蕎麦の白い花の時期になると、気になりながら、なんとなく気後れがして、そのまま時が過ぎた。去年の秋に、「お彼岸だから、実家に帰っているかもしれないわ。居なかったら確かな住所だけでも聞いてきましょうよ。」という妹の好奇心に背中を押されて、丈高く咲くコスモスの山道を松原湖の方面に向かった。訪れた家の甥だという人は、何故か、すまなさそうに頭を何度も下げながら、叔父の1年前の他界を詫言した。

八ヶ岳周辺には「幻の川上蕎麦」と呼ばれる上質の蕎麦が穫れると聞く。せっかく江戸ソバリエになったのだから、その蕎麦粉を手打ちにして、あの家にお供えに行きたいと思う。30年を越えてのお礼なんて遅すぎておかしいし、私には20代のその人の顔しか浮かばないのだけれど・・・。

(牧野真木子)

血糖値と蕎麦 (その1)



イラスト：川俣

血糖値と云えば、血液中の糖の値だということは、どなたでもご存知のことでしょう。

でも“糖”といっても正確には“ブドウ糖”のことです。栄養学や医学、そして生化学などの世界では、最近“糖質”という言葉がよく使われますが、これは以前には“炭水化物”と呼ばれたり、その前には“含水炭素”といわれていた時代もあります。また、“澱粉”という言葉もあります。栄養学の上では、三大栄養素という言葉もよく出てくるものですが、これもご存知のように最近、たん

ぱく質、脂質、糖質と呼ぶのが一般的です。ここでいう“糖質”というのは、含水炭素、炭水化物、でんぷんと同じものと考えてよいでしょう。

ところで先程の“ブドウ糖”は糖質の一つです。糖質のなかでも“単糖質”と呼ばれる群の一つです。単糖質には他にも果糖も入り、炭素と水素と酸素とで一分子を構成しているものです。単糖質が二つつながったものが二糖質、三つ結合したものが三糖質など、さらにいくつも連なったものが多糖質と呼ばれて、いろいろ自然界には存在するのです。

血糖値とは、最初に述べたように、他でもない血液中のブドウ糖を測定した値です。単に甘い砂糖を思い浮かべる“糖”の値という訳ではないのです。もちろん、ブドウ糖も果糖も舐めれば甘いのですが、甘いものだけが血糖値を上げるので、甘くないものは血糖値には影響しないと誤解して欲しくないのです。

蕎麦について云えば、“蕎麦は血糖値を上げ難い食べ物です”。そう“蕎麦は食べても、血液中のブドウ糖の値を上昇させ難い部類の糖質で出来上がっており、食べた後に血糖値の上昇の程度が比較的軽い食べ物です。”ということが、お伝えしたいことです。食べた糖質が血糖値を上げ易いものなのか？上げ難いものなのか？これを示す表示に、“グライセミック インデックス”という語句があります。

“グライセミック インデックスと蕎麦”については、次回に詳しく書きましょう。

(江戸ソバリエ4期生、医師 田中照二)

江戸ソバリエ 蕎麦川柳

《入選》

おどろいた 蕎麦すすれない 中学生
 四ツ出しが 今日は何んと タスマニア
 食糧危機!! 忘れてないか そば畑
 丸のしや 湖面にうつる めいげつか
 昼の波 去ったあとの のどか蕎麦
 粉と水 お蕎麦になって いく不思議
 オレー一枚 たぐる間に 妻二枚
 大盛りか 二枚か悩む 老舗そば
 素人は これでいいのだ! 手打ちそば
 御前そば こね回しても 繋がらず
 褒めつつも 友打つ蕎麦に 自信持ち
 日陰でも 紅くはなやぐ そば女(芽)かな
 そばの花 眺めて交わす 雪見酒
 旅にいて 名勝よりも そばの花
 揚げそばの 塩辛くして 重ね酒
 ソバリエの 自慢話で そばも延び
 手打ちそば 来るのは遅いが 食うのは早い
 蕎麦まえも 3杯目には アホになり
 音たてて すする新蕎麦 月明かし
 角を出し 腰を生み出す 湯の力
 蕎麦の花 風に寄り添い 蜂を待つ

おせいろちゃん
 おせいろちゃん
 おせいろちゃん
 大森のバイコロジー
 お粗婆
 好きだ姉
 好きだ姉
 もっくん
 お粗末くん
 ビール好き
 晴れ女
 メンズクラブ
 メンズクラブ
 二枚葉
 二枚葉
 そば太郎
 そば太郎
 招福猫児
 招福猫児
 愚蕎楽
 愚蕎楽



イラスト：川俣

《特選》

さすがねと おだてる妻に 今朝も打つ 愚蕎楽
 美味ければ 産地疑惑の 蕎麦粉でも 晴れ女

【選者から】

特選一句～和やかなご家庭の状況が眼に浮かぶようです。江戸ソバリエのメンバーにも、同じような場面に遭遇した方が沢山いるのではないのでしょうか！

特選二句～食の安心安全が揺らぐニュースが溢れていますが、情報に惑わされず冷静にリスクを見極めたいものです。ということで、これも特選！

さて、今回は連載2回目ですが、多数投稿いただきありがとうございました。新しいお名前が少ないのがちょっと淋しいです。皆様の気軽な投稿をお待ちしています。

☆投稿要領は、15 ページをご覧ください。

(広報担当 K&Y)

漱石先生蕎麦ぞな、もし 第4回 俳句・書簡等

○ 蕎麦を詠んだ俳句

漱石先生は、友人の正岡子規の影響、指導もあり作家になる前は俳人であった。全部で二千五百余りの俳句を残しており、そのうち蕎麦を詠んだものは以下の七つ。花を詠んだ句が多く、食も蕎麦湯の臭いに目をつけるなど、漱石先生の美意識、格調の高さを感じる。

長松は蕎麦が好きなり煤払い

*長松は商家の子供、または奉公人によくつけた名前。

新しき蕎麦打て食はん坊の雨

*坊は僧侶の住居。

秋雨や蕎麦をゆでたる湯の臭ひ

いかめしき門を這入れば蕎麦の花

*門は旧制五高(熊本)の校門。赤レンガ造りであった。

帰り見れば蕎麦まだ白き稻みのる

*帰り見ればは満韓旅行から日本に戻ってみれば。

濡るる松の間に蕎麦を見付けたる

藪陰や濡れて立つ鳥蕎麦の花



イラスト：加藤

○ 英国留学中に鏡子夫人へ宛てた手紙で蕎麦を渴望

英国留学も1年半経過し帰国を半年後に控えた明治35年4月、漱石先生は望郷の念を妻にしたためている。散々ロンドンをこきおろし、帰国したら第一に蕎麦を食べたいと書いている。

当地には桜といふものなく春になつても物足らぬ心地に候 且つ大抵は無風流なる事物と人間のみにて雅と申す趣も無之文明がかくの如きものならば野蛮の方が却って面白く候 鉄道の音汽車の煙馬車の響脳病等ある人は一日も倫敦には住みがたかるべきかと思はれ候 日本に帰りての第一の楽しみは蕎麦を食ひ日本米を食ひ日本服をきて日のあたる縁側に寝ころんで庭でも見る是が願に候

○ 以下余談ながら……

江戸っ子漱石先生は本当に蕎麦好きだったのか？答えはどうやらノーである。

嵐山光三郎著「文人悪食」には「帰国後の漱石先生の日記から食べ物を調べると、そのほとんどが洋食であり、帰国したら食いたいと手紙に書いた蕎麦や和食は見あたらない。帰国してなお脂っこい洋食を食し、日本食でも鰻井、開化井、すき焼などのこつてりとした料理で、その他に目立つのは甘い菓子類、特に英国留学で覚えたビスケットを好んだ」と書かれている。さすが天麩羅先生！次男夏目伸六も追想記で「父が心から蕎麦を食いたいと思ったことは、生涯を通じて、そう幾度とあつたと思えない」と述べている。

漱石先生はお酒を好まなかったので、蕎麦屋でゆっくりと蕎麦前を楽しみ蕎麦を手繰ることはなかった。蕎麦は食べていたようだが、漱石先生にとっては主食ではなく、江戸っ子らしく小腹がすいた時の軽食に過ぎず、わざわざ日記に書き残すほどのご馳走では無かったように思う。

しかしながら、文中の蕎麦描写や蒔蓄、アンチうどん派、実生活での軽食感覚のそば食いなどから、漱石先生が江戸蕎麦通であったのは間違いない。漱石先生はソバリエぞな、もし。

今回で連載終了します

(横田元育)

蕎麦屋さん廻り⑦

立川市 しえもと

今回は立川駅北口から5分ほど歩いたところにある「しえもと」という一風変わった屋号の蕎麦屋さんを紹介します。

店主のお名前は、秦 本彦さん(43歳)と云って、店名の「しえもと」の「もと」はここから来ています。そばは、お父さんの趣味で長野県黒姫山の近くで土地を借りて「ソバ」を栽培し、その蕎麦をいつも家族で食べていました。そんなことからお父さんのそば打ちを見よう見真似で覚えたそうです。



秦 本彦さん

本彦さんは自分で「セッカチな性格です」と言います。例えば、お母さんが作る料理を待つことが出来ず、自分でつくってしまうような子供だったそうです。そんなことから料理が自然と好きになり、それが嵩じて蕎麦屋開業(2001年)へと繋がります。2年前改装の際、「レディースメニュー」を加えたことで、女性客が非常に多くなりました。そのため趣味の海外旅行は長期滞在ができなくなり、今はアジア止まりだそうです。本彦さんは店を始める前にフランスで2年ほど料理を学んだことがあります。そのことで、精進料理をフレンチ風にも作ることができます。最近、アジアで美味しい食材を見つけては日本に送り、それを調理してお客さんに出しています。(例えばタイのレッドカレーなど)。ところで、本彦さんは、お客に気を使いながら料理をつくと段々ストレスが溜まってくるそうです。その解消のために、料理は色々アレンジ(遊び心をもち)して作っています。最近是中国の揚げパンに凝っているそうです。

話は変わりますが、そば粉は信濃新町、黒姫、会津の農家と契約栽培して取り寄せています。買い付けのときは必ず現地まで行って作柄をみながら交渉しています。ソバの味は地域や土壌によって大きく異なるので、同じ地方のものはブレンドして使っています。店のモットーは「蕎麦屋でありながら何でも屋」です。しかし、基本は勿論「そば」です。今日のそばは二八ではなく1.5:8.5の割合とのこと。その日のソバ粉の状態をみて割合を決めるそうです。

当店では食べたいものを予約いただければ、色々作ってくれるそうです。例えば、「蕎麦がき」を焼いてステーキ風に出すこともOKです。常連さんには、そばのパスタも出すそうです。前述のように「変わったメニューを出す蕎麦屋」と認知してもらうことが目標だそうです。しかし、メニューが多過ぎるのも大変なので少し悩んでいるそうです。



店を出すメニューは、ブログに毎朝書き込んでいます。フレンチ料理も出る庶民的なそば屋さん「しえもと」に、皆さんも足を運んでみてはどうでしょうか。最後におめでたい話があります。来春、本彦さんはご結婚されるそうです。奥さんになられる方と共に、これからも益々美味しい料理を出して頂けること請け合いです。(古津 昇)

☆「しえもと」: 立川市曙町 2-20-5 TEL042-529-5468 http://www.geocities.jp/soba_moto/

そば粉を使った料理コーナー⑦

さつま芋入り蕎麦蒸し羊羹

甘い物が恋しくなる季節に、手持ちの材料で作れる和菓子です。

[材料]

(5cm×12.5cm×15cmの流し箱1本分)

ゆで小豆缶	200g
さつま芋	200g
そば粉	20g
水	40ml



[作り方]

1. さつま芋は1cm角に切り、塩水につけてアク抜きをする。
2. そば粉は水で溶いておく。
3. 流し箱にオーブンペーパーを敷いておく。
4. さつま芋の水気を切ってゆで小豆と合わせ、水で溶いたそば粉とよく混ぜて、流し箱に入れ蒸籠で蒸す。
5. 沸騰してから強火で15分、その後少しふたを開けて中火で30分じっくり蒸す。
6. 容器のまま冷めたら出来上がり。
適当な大きさに切って、器に盛る。

☆ 流し箱の大きさは目安です。パウンドケーキ型で応用できます。

☆ さつま芋を入れない場合は、ゆで小豆を400gにして同様に作って下さい。小豆は、自分で煮ればもっと美味しい。

(天野 佳子)

老人ホームでそば打ちボランティア

認定委員会の三上様の紹介を受け老人ホームを訪問してそば打ちを実施しました。

開催日 8月19日(火)

訪問先 慶友ガーデンハウス 東京都青梅市塩船10番地

TEL 0428-30-3121 (支配人 和田様)

交通 JR青梅線河辺駅 北口よりバスで10分

参加者 入居者、家族、施設スタッフ 約30名

江戸ソバリエ倶楽部 脇坂英樹会長、寺西恭子、山田富子、矢澤興一

日程 8月19日(火) 12:40 訪問し予定の確認

13:00 会場道具設営準備

13:30 会場に集合。

13:30 開会挨拶 和田支配人、脇坂



蕎麦打ち披露 打方 寺西、山田
蕎麦打ち披露と体験蕎麦打ちを説明、
質疑応答をしながらおこなう。

2台の打ち台まわりを囲むようにして
集まり、真剣に、興味をもって和気藹々
の中倶楽部メンバーもよい経験をして、
かつ勉強にもなりました。



またホームの方々にこやかな顔を見せてくれたことがよかつた。

14:30 会場の後片付けして、調理室の釜前準備、ゆで作業、ホームの方々は食堂のほうに移動

14:50 おやつ代わりに蕎麦振る舞い。小ざるにおやつ代わりにとのことで分量を加減して配膳するがおいしいとのことでもう一つと喜んでいただいていた。細くきれいに長く、腰もありおいしかった。感想を俳句に表現し手帳をみせてくれた方もいた。体験ではそば粉を手に触れはじめての感覚だ。蕎麦の香りを初めて感じた・・・等の声を耳にする。

15:30 ホームの方々に蕎麦を通して話題を提供し、そしてはじめての手打ち蕎麦の味や体験をもらいチョットは日常生活に刺激を残せたかなと思いつながらホームをあとにした。

(矢澤 興一)



信州松本そば祭りで蕎麦打ちボランティア

10月11日から13日の3日間、「第5回信州松本そば祭り」が国宝松本城で開催されました。好天にも恵まれ、来場者数15万人を超える盛況となりました。

今回は、北は北海道から南は兵庫県まで、28のそば店舗、58の物産店舗が広い松本城公園内に所狭しと並び、各地のそばを買い求める人達の長い行列が続きました。

また、これと併行して「信州そば打ち名人戦」と「素人そば打ち段位認定試験（3段位）」が開設され、我が江戸ソバリエ倶楽部に所属される2名の方が、見事、3段位に合格されたことは喜ばしい限りでした。



このそば祭りに出店した「TOKYO蕎麦塾」より江戸ソバリエに対し応援要請があり、

当倶楽部より小生を含め男性2名、女性2名がボランティアとして駆けつけました。12日夜及び13日早朝からのそば打ち、その後は釜前、盛り付け等目いっぱいの作業をこなし、終了時に感謝の言葉を頂いたときは、一同ほっとすると同時に嬉しさを感じつつ帰路に着きました。

どれほどの貢献が出来たか判りませんが、何とか江戸ソバリエの面目を保てたのではと感じた次第です。

(畑 貞則)

江戸ソバリエ認定委員会便り

☆お蔭さまで、今夏の江戸ソバリエ認定講座「基礎コース」も無事終了いたしました。現在脳学レポートが寄せられているところですが、今年は食関係の方の受講生が目立ちました。

☆来年2月には**新しいコース「江戸ソバリエ ルシック」**を開講する予定です。ご期待ください。

☆さる10月に「08めん産業展」が開催されました。その折に江戸ソバリエ認定事業実行委員会
が会員になっています(社)日本蕎麦協会の、①ブース管理、②健康セミナー開催につきまして、
当委員会が全面的に応援いたしました。ご協力いただきました皆様に心より御礼申し上げます。

☆当委員会では「粋な、江戸蕎麦の頂き方」を推進しています。シンポジウムや認定講座(基礎コース)ではむろんのこと、各メディア — 『麺の世界』(19年2月号)、<http://www.gtf.tv> -TMG2『江戸東京蕎麦探訪』、文化放送『玉川美沙 たまなび』(20年8月12日放送)、『埼玉のうまい蕎麦75選』(幹書房)、大阪毎日放送『蕎麦の食べ方』(20年9月1日放送)、NHKテレビ『解体新ショー』『蕎麦をすするとどうしておいしいの?』(20年9月12日放映)、『東京人』11月号などにおいても「きれいな食べ方、粋な食べ方」を提案しています。江戸ソバリエの皆様方のご理解と実践を宜しくお願い致します。

(江戸ソバリエ認定事業実行委員会 委員長 三上卓治)

《江戸ソバリエ倶楽部事務局からの連絡事項》

●ソバリエサロンへの参加状況

第4金曜日に江戸ソバリエが集まり語らう会としてソバリエサロンを4月から実施しています。10月で7回目も終了しました。延べ参加者は150名となりました。(1回当たり22名の参加)詳しい内容は江戸ソバリエ倶楽部のブログを是非ご覧ください。

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

今後の予定は下記の通り

第8回 20/11/28 江戸ソバリエ 高由貴子さん 「東京いとしの和菓子」単行本とブログ

第9回 20/12/26 TGソバの会 太野棋郎さん 「蕎麦は人をつなぐ(北海道編)」来年は隔月の実施となります。

●ソバリエ応援ツアー栃木編のご報告

江戸ソバリエが開店したお店を応援するという企画で第1回目は栃木県の「バリアフリー鉄道農園 風だより」へ訪問しました。「ソバリエ日和」の好天に恵まれ10人で水野雅章ご夫婦が切り盛りするログハウスのカフェレストランへのツアーを実施しました。普段はご主人がソバ打ちを担当ですが、今回は参加した江戸ソバリエ諸氏が打った蕎麦を頂きました。デザートは奥様(江戸ソバリエ)の手作りケーキで参加者は大満足の日でした。

皆さんも是非応援して頂けますようお願い致します。

<http://blogs.yahoo.co.jp/fwgj3451/30783736.html>

(江戸ソバリエ倶楽部ホームページでの紹介記事)

●メーリングリストの紹介

江戸ソバリエ倶楽部会員の皆様への連絡は基本的には「江戸ソバリエ倶楽部通信」で全員へ連絡する事としています。オプションとしてタイムリーな情報交換の場として「メーリングリスト」を立ち上げていますので是非ご活用して頂くようお願い致します。

メーリングリストの使い方等で不明な点がありましたら下記へご連絡ください。

江戸ソバリエ倶楽部 事務局長 前 島 敏 正

携帯 090-6176-8082 E-mail sobalier@gmail.com

会員投稿のお願い!

江戸ソバリエ倶楽部会員の皆さんからの投稿や、蕎麦打会、食べ歩グループなど、同好会の活動状況なども含めて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・蘆薈・感想・エッセー・俳句・川柳・絵手紙・イラスト・会員の自己紹介などテーマは何でも結構です。

————要領————

文字数・サイズ : 原稿用紙2枚(800字)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)記入願います。

9号 締め切り : 平成21年(2009)2月10日
 投稿先 : 事務局もしくは広報担当まで。郵送、FAX、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 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

—— 蕎麦川柳・募集 ——

「倶楽部通信」では、新しく川柳のページを企画しています。ソバに関わる楽しい川柳を、公募による紹介サロンです。日頃のソバ・ライフのなか、微笑ましい瞬間を川柳(5・7・5)にスケッチしてください。川柳の得意な方はもちろん、初めての方も大歓迎です。

要領

応募規定 : 題材はソバの花や実、道具、打ち方、食べ方、味や蒔蓄など、なんでも結構です。微笑ましい作品をお待ちしています(未発表の作品にかぎる)。一人5句以内。全て記名とします(本名、雅号、愛称、などすべて可、ただし5文字以内)。別途連絡先(電話、ファックス、メールアドレスなど)記入願います。

選者 : 江戸ソバリエ倶楽部 広報委員会

締め切り : 平成21年2月10日(江戸ソバリエ倶楽部通信9号、掲載予定)

応募先 : 事務局もしくは広報担当まで。郵送、FAX、メールにて送付。メールのばあいは、ワード作成により添付のこと。

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 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

編集後記

いよいよ新そばの季節です。

北から蕎麦の収穫が始まっています。本州では11月が佳境です。

10月から11月にかけて各地で新そば祭りが開催されます。

さすが本場の信州では開催地が28箇所もあります。会津では19箇所です。山形、上野、下野、常陸でも各地で開催されます。

(あえて昔の地名を使いました。)江戸時代の絵に、お米の収穫を祝って、当年は豊作めでたしめでたしと、農家の人々が集

って蕎麦を食べている場面があります。お米の収穫祭には勿論新そばでそば振る舞いをしたのだと思います。新そば祭りは五穀豊穡の祝いだと思い当たりました。(川俣 静)



イラスト：川俣