

江戸ソバリエ倶楽部通信

第9号 2009年3月28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5回 京都・東福寺・・・	p. 1
お勧めの蕎麦屋はどこですか？・・・	p. 2
蕎麦屋で私流リスクマネジメント・・・	p. 3
私の蕎麦道具・・・	p. 4
ド田舎・水原郷のソバ収穫体験・・・	p. 5
私の手打ソバとの出会い・・・	p. 5
血糖値と蕎麦（その2）・・・	p. 6
江戸ソバリエ蕎麦川柳・・・	p. 7
蕎麦屋さん廻り⑧手打ち蕎麦「萱草庵」・・・	p. 8
そば粉を使った料理コーナー⑧ ガレット2種・・・	p. 9
江戸ソバリエ認定委員会だより・・・	p. 10
江戸ソバリエ倶楽部事務局からの連絡事項・・・	p. 11
会員投稿のお願い！・・・	p. 11
編集後記・・・	p. 12



川俣 静 作

蕎麦古寺巡礼 第5回

京都・東福寺



★紅葉の通天橋（方丈と開山堂を結ぶ橋廊）

連載第1回の博多・承天寺を開山した聖一国師（円爾弁円～えんにべんえん）は、その後偉大な足跡を残している。

二年程で博多を去り上洛、1243年にここ東福寺を開山した。公家や鎌倉幕府の庇護のもと南宋留学で学んだ禅宗をひろめ、長年かけて後に宗派総本山で京都五山となる壮大な寺院を築き、死後その功績により花園天皇から日本最初の国師称号を授与された。

当時の禅宗は教義だけでなく中国文化の移入にも熱心で、聖一国師も博多同様に京都でも製粉技術や素麺、饅頭といった粉食、喫茶など南宋

禅寺の食文化を伝授した。留学から持ち帰った水車による石臼製粉の図面、水磨（すいま）の図はこの寺に所蔵されているが、この中国伝来の回転式石臼こそ粉の品質と生産量を格段に向上させ粉食の発展をもたらすことになった。毎年10月17日の開山忌と月忌には今でも素麺が献納され、お茶を植えた郷里の駿河では静岡茶の始祖と呼ばれている。

さて寺であるが、京都駅の南側、東山南山麓の広大な敷地に七堂伽藍が整然と配置されている。地元京都では、伽藍の巨大で威容な様から「東福寺の伽藍面（がらんづら）」と揶揄されるとおり、

正に京都最大の寺である。室町時代の画僧明兆が足利義持に「東福寺には桜が多く遊興の地になるのを恐れる」と進言した故ともいわれ、今は寺に桜の木がない。代わりに二千本近い楓が植わり、京都一の紅葉の名所となっている。

その紅葉の真っ只中、先ずは観光客で混雑する通天橋を渡り紅葉狩り。聖一国師が中国から持ち帰ったといわれる葉先が三つに分かれて黄色い唐楓も目につく。それから日本最古の三門、本堂、禅堂、法堂、庫裡、浴室、東司など伽藍面をゆっくりと拝んだ。特に印象的な伽藍が浴室と東司（便所）。昔は百人以上の雲水が起居しており、浴室は薪や水を節約、湯を張らずに蒸し風呂の蒸気で垢をふやかし擦り落とし済ませた。大きな東司は百雪隠とも呼ばれ、屋内の土中に二十以上の甕を便器として埋め込んだ珍しい遺構が残る。その肥やしで京野菜を作り結構な現金収入を得ていたようだ。入浴や排泄さえも厳しい作法に従う修行の場であったが、このエコでシンプルな禅の生活実践にしばし感じ入った。



★昭和の作庭家重森三玲による方丈の庭

(平成20年11月22日参詣、横田元育)

★慧日山東福寺（臨済宗東福寺派大本山）京都市東山区本町15丁目778

会員投稿コーナー

『お勧めの蕎麦屋はどこですか？』



イラスト：川俣

蕎麦屋が好きで、よく通っていると、『お勧めのお蕎麦屋さんはどこですか？』と聞かれる事が良くあります。この文章を読んでいる、ソバリエの方々でしたら、身に覚えがある事だと思います。

私は、この質問で直ぐに即答をしません。人にはそれぞれの好みがあり、そこには、味もさることながら、店の造り、場所、値段、ご主人の人間性、食器、雰囲気、その他多くの要素が絡んでくるからです。もっとも重要な、費用対効果も忘れてはいけません。

最近は、手打ち蕎麦ブームもあり、美味しい蕎麦屋と言えば、手打ち蕎麦屋が前面に出てくる様に思えます。しかし、私は手打ち蕎麦屋だから紹介するとは限りません。機械打ちであっても蕎麦屋だからです。いくら美味しい蕎麦でも、お客様に一時間も待たせるような店は完全に好みをわけるでしょう。それよりも、蕎麦はあまり美

味しくなくても心地の良い雰囲気のお店の方が万人受けをします。

繁盛している店が美味しい蕎麦を出しているとは限りません。あまり美味しくない蕎麦を出している、そこには蕎麦以外のものが、お客様に心地よい何かを残すからだだと思います。人は、心理的影響を受けやすいものです。周りの雰囲気で蕎麦は美味しくも不味くもなります。ましてや、汚いセイロや雰囲気を崩す器で蕎麦が出されれば、美味しい蕎麦も不味く感じてしまいます。それが、気配りや、ご主人の人間性が良いと、またこの店に来たいと思うのではないのでしょうか。近年、手打ち蕎麦は、もてはやされる様ですが、機械打ちでも紹介したい蕎麦屋も数多くありま

す。ソバリエとしても、そんな蕎麦屋さんにも目を向けてみても良いのではないのでしょうか。

十軒蕎麦屋があったら十軒違う個性のある蕎麦屋があった方が良くと思います。簡単に蕎麦が食べれば立ち食い蕎麦屋、デートの時は雰囲気のある蕎麦屋、採算度外視の高級蕎麦屋。また、旅行で訪れた地方特色のある蕎麦屋、地方滞在でも東京と変わらぬ味が食べられるチェーン店。多種多様の蕎麦屋がある事に感謝し、なるべく多くの蕎麦屋を知る事で、冒頭に聞かれた内容のお店に少しでもマッチするお店を紹介出来る様に、私は今後も努力をする所存です。蕎麦好きにとって、美味しいそばを追いかけるだけが楽しみではないと私は思います。その日の気分で服を変えるようにその日の気分で蕎麦屋を変えてみる。こんな楽しみ方も良いのではないのでしょうか。

(竹村佳昭)

蕎麦食で私流リスクマネジメント

新しいリスクが次々と生まれ、まさに「渡る世間は危険ばかり」という時代模様です。しかしこんな時だからこそリスクをただただ恐れてばかりいても始まりません。「積極的に自らマネジメントしてやろうじゃないの！」と意気込んでいらっしゃる方々も多いのではないのでしょうか。現在、本業でリスクマネジメント（以下、RM と表記する）について学んでいる身ということもあり、江戸ソバリエとして蕎麦食における私流 RM を考えてみました。

まず、RM とは何ぞや？という定義からですが、一般的に RM という概念は「事業の継続と安定的発展の確保」という企業における経営管理手法として1960年代に米国で形作られました。日本でも95年の阪神・淡路大震災を契機に政府も動き始め、年々注目度が高まりつつあります。これを、我々個人としてのRMとして置き換えてみると「人生に起こりえるリスクをあらかじめ想定し、予防したり対策を企てたりしてより良い人生をデザインしていくこと」と考えます。

つまり私流の RM の目的とは「自分にとって心地よい時間（人生）をどれだけ手に入れられるか」なのかもしれません。

お蕎麦を頂くとき、私の心地よさ受信針は大きく振れます。勿論蕎麦が食品として健康増進、病気予防、肥満対策等に優れているということも蕎麦食を取り入れるRMのひとつですが、私は満腹の状態にあるよりも、ある程度の空腹を感じられるほうが快感です。もりそば一枚はその後、適度な空腹が持続できる最適なメニューです。「少なめの摂取カロリーをエネルギーにし、人並みのアウトプットができる省エネ人間改造計画」という戦略を企て中なのです。つまりもうすでに現実になりつつある食料不足、高騰問題というリスクに備え、自分自身の身体を順応させていくという RM。辛いだけならただのダイエットとも変わりはありませんが、心地がよいのですからやめられません。

(渡辺 衆子)



イラスト：川俣

私の蕎麦道具

私の蕎麦工房とその道具たちについて紹介します。工房といっても物置の片隅を利用しています。隣は、日曜大工の道具・塗装・植木鉢などが狭い中にひしめいています。

今回は、先般ソバリエ忘年会のおり、根本講師の話聞いて自分でも麵棒を作りたいと思い昨日(2/8)に作った物も紹介したいと思います。材料は、知り合いの工務店から角材をもらいました。作成時間は、約4時間掛かりました。材質は、ヒノキといわれましたがどうも香りは、ヒバのようでした。写真で説明します。強風のため鉋屑が飛んでしまい掃除が大変でした。材木が手に入れば捏ね鉢も作りたいですね。(間中泰彦)



ト田舎・水原郷 福島県松川町)のソバ収穫体験



イラスト：川俣

昨年十月中旬、どこまでも抜けるような青空と福島の人々に囲まれた、ここト田舎・水原郷のソバ収穫作業が始まった。

台風もなかったので、広い畑でソバはよく実っていた。手に鎌を持ち、私達十数人はソバを一心不乱に刈り始めた。一時間位経つと、腰は痛く、時々天を仰ぎつつ腰をさすり、遠い山並みに眼は泳ぎ、また刈り始める。たが刈ったのは畑のほんの一部にすぎない。ここへ郷長（ムラオサ）運転のソバ用大型コンバイン（米国製）が現れ、瞬く間に広い畑のソバを刈り、脱穀し、袋詰めにした。農家も高齢化が進み力作業は機械化、合理化

するしかない、郷長の言葉であった。

次の日は郷長の製粉場で収穫したソバの自動ゴミ取り（唐箕）や磨き等を手伝った。ここで地元・藤八そば用の粉を産している。3日目、ト田舎・水原郷の狼ヶ森集会所で、地元そば粉の「藤八蕎麦打ち」講習を数組に分かれて受けた。勿論、打ち方は江戸流蕎麦打ちとは少しは違います。私は蕎麦打ちが初めての妻と組み「藤八蕎麦打ち名人」ご指導の下で講習を受けた。妻と打った蕎麦を昼食に食べた。ここには全麵協とは異なった独自の段位制度があり、この集会所に、藤八蕎麦打ち名人や有段者名が掲げられている。段位は大名人、名人、段などと続いている。最高位の「大名人」は蕎麦打ちのみでなく、ソバの栽培から製粉、蕎麦打ち等の一切を含んだ階位であると説明され、現在は郷長・立花さんのみである。

この企画は今回が最終回で5年間続けられ、収穫は不作3回、並作2回であった。ソバ栽培は農家にとってはメリットのない作物の様である。備荒食料で荒地でも、誰にも出来ると言われているが、ソバは非常にデリケートな作物の様です。まず種を蒔く時、万一悪天候なら発芽が非常に悪く、もし発芽しても成長が遅れ、収穫時中身の少ない実が多くなり、収穫、味もダウンするらしい。よく成長し結実しても直前の台風や強風、長雨などで、倒伏し収穫も味も、更に収入も落ちると言われている。

日本の風土に馴染んだ、雨や風にも負けず、美味しくて、多収穫の品種ならば、農家に魅力的ではないでしょうか。このようなソバの品種改良が欲しい。既に、お米やイチゴなどは公的機関が中心になって美味しい品種や産地が特定されている。蕎麦にうるさく一大消費者集団である江戸ソバリエの皆さんが、自分の好きな品種や産地などを強く要望することは、国内ソバ産地への大きなエールだと思います。

（森菌 孝志）

私の手打ちソバとの出会い

思い起こせば、手打ち蕎麦との出会いは8年前です。

それまでは、勤務先の側にある「小諸そば」が全てでした。毎日の朝食「かき揚げせいろ 330円→現在 350円」が安くて速い気軽な健康に良いと立ち食いソバ（和風ファースト・フード）でした。



イラスト：加藤

2001年秋に勤務先・当時の社長が蔵書を放出した際、何気なく頂いた本「ソバ屋で憩うー悦楽の名店ガイド101ー」杉浦日向子とソ連編著/新潮文庫でした。単なるグルメガイドではなく愛情あるエッセーとソバの基本知識を教えてくださいました。

その後、大きく私とソバの関係は変わっていく。誘われるように手打ち蕎麦に出会い、名店を巡り、それぞれ個性をもつ手打ちソバ・主人（店の雰囲気）に引き込まれていく。「吾妻橋やぶそば」胡麻タレせいろ、「安藤」鴨せいろ、「大黒屋」そばがき…での初もの美味体験。「傘亭」の独特の緊張感あふれた雰囲気「蕎麦屋のオヤジ」を体験するなど。そして、翌年には、ソバ王国山形県へソバ屋はしご旅2泊3日「萬盛庵」「竹ふく」「梅そば」「七兵衛そば」「庄司屋」「一寸亭支店」や山口県「山口東京庵のそば寿司」…と地方も含め首都圏を中心に食べ歩き、訪ねた蕎麦屋300店以上です。

蕎麦にはまった頃（2003年）に、江戸幕府開府300年記念行事として「江戸ソバリエ」認定事業を朝日新聞にて知ることとなり、喜び勇んで申し込蕎麦の深みを学び体験できました。特に、舌学レポートや脳学レポートの作成は楽しみでした。そのためか気づくと、以後5年連続で江戸ソバリエを受講していました。

やっと昨年で江戸ソバリエを卒業し、今独自に舌学レポートにいそしんでいます。いつも、江戸ソバリエというと、「どの店が美味しいですか」とよく質問されますが、今、よく通っているのは、神田の隠れ家的な蕎麦屋「眠庵」でしょうか。（江戸ソバリエ1期～5期生 深串 泰光）

血糖値と蕎麦 その2

前回、蕎麦は血糖値を上げ難い食べ物だという話を書きました。血糖値を上げ難い、上げ易いというのは、何で判断するのかということに触れたいと思います。この一つにGI（ジーアイ）というものがありますが、これは **glycemic index** の略です。グライセミック インデックスと呼びます。グリセミックと書いてあるのを見かける事がありますが、元は英語ですので決してグリセミックとは発音せず、グライセミックです。決まった日本語の語句はありません。いわば、血糖上昇指数、あるいは血糖上昇係数とも呼ぶべき言葉です。



イラスト：川俣

1981年にカナダのジェンキンスらが言い始めたものです。炭水化物の量として50gの食物を摂った場合に、2時間の間にどのくらいの血糖値の上昇がみられるかを、比較するのに考えられた指標です。50gのブドウ糖を摂った場合に、摂取前の血糖値が2時間の間にどの位上昇しているかを比較するのです。摂取前の値から摂取開始後30、60、90、120分と血液中のブドウ糖の値を測定してカーブを描きます。この山の面積を比較するのです。50gのブドウ糖の場合を100としたら、ある食べ物ではいくつかという数字で表して比較するのがGIの値です。これが、蕎麦では比較的低いということをお知らせしたいのです。

ただ、食べた後の血糖値の上昇する程度は、どなたでも同じという絶対的なものではなく、人によって異なります。食べたものが同じで、同じ量を食べても、人によって咀嚼や嚥下の具合、消化管の形や運動の具合、消化や吸収、そして代謝の力具合によって、血糖値への反映は異なります。しかし、一人の人が異なったものを食べた場合での比較をみて、同じように多数の人での様子を平均しますと、食べ物ごとのGIが得られます。

報告者によって若干の相違はありますが、白米飯や赤飯、もち類、白パン類に比べて蕎麦は低いというのがわかってきました。次回にはもう少し具体的に数値を挙げましょう。

（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》

趣味の欄 「蕎麦打ち」と書き 内定す	晴れ女
蕎麦に飽き 妻子外出 日曜日	晴れ女
蕎麦はもう 鼻であしらう 家族かな	もっくん
メン食いは たぬきにきつね おかめそば	もっくん
すこしでも うまく打ちたい 人間だもの	招福猫児
蕎麦切りの 打ち場離れる クシャミしに	招福猫児
もう一枚 行くか行かぬか 思案ざる	好きだ姉
さらば牡蠣 さらば鴨南 春うらら	好きだ姉
箸上げた 目の前に行く 他人(ひと)の蕎麦	好きだ姉
胃の検査 明けてせいろの 三つ重ね	お粗婆
未熟さに 星がまたたく 水まわし	愚蕎楽
愛のチョコ 蕎麦粉に紛れ 着払い	愚蕎楽
水を得て さわいで香る 鉢のそば	愚蕎楽
そばソバと 蕎麦がつなげる 人の縁	俳蘭人
蕎麦打ちて 粉の心を 想いけり	俳蘭人
江戸は品 個性豊かな 田舎そば	メンクラ
不景気で 立ち食い蕎麦に 列が出来	そば太郎
喧嘩して 手打ち蕎麦屋で てうちする	そば太郎
誉められて うきうきさせる 手打ち蕎麦	ビール好き
麵棒を 自作したけど ガタンコロ	ビール好き
旨くない が不味いと言えぬ 義理の猪口	ちゃえ
新そばを 1度食べたい 暑い日に	蕎麦人生
おくりびと 今日は静かに たぐりびと	うずら
そば前に 引かれて暖簾 分けて入り	二枚葉



イラスト：川俣

《特選》

細長く 「そば」という字を 書いてみる	招福猫児
まあ〜一献 差し出す杯 蕎麦の猪口	ちゃえ

【選者から】

特選1句目、蕎麦打ち経験者なら誰しも感じることでしょう。打っても打ってもイメージと腕とのギャップを悔しく思う心を上手に表現しています。2句目、蕎麦は好きだけど、蕎麦前はもっと好きと云う人達の気持ちです。本音をつかれて「ニヤリ！」としたくなる句です。

不況や悪政が続くと、川柳が盛りあがるように思います。百年に一度の危機とねじれ国会の今は、またと無い川柳の時代かも知れません。粋な川柳で明るく笑い飛ばし明日への活力としたいものです。皆様の投稿をお待ちしています。(広報担当 K&Y)

★投稿要領は11ページです。

蕎麦屋さん廻り ⑧

手打ち蕎麦 萱草庵 (かんぞうあん)



青梅線西立川駅の改札を出るとすぐ左に「昭和記念公園」が見えますが、その反対方向に3分ほど歩いたところに、ひときわ目を引くオレンジ色の暖簾のかかった「萱草庵」がありました。(開店：2008年12月5日)

店主は、第4期江戸ソバリエ講座受講生の師岡正廣氏で、店名は万葉集の「萱草(わすれぐさ)わが紐に付く香具山の故りにし里を忘れぬがため」に由来します。暖簾のオレンジ色は「理想郷」を花言葉とする「かんぞう」の花の色です。理想のお店を目指す心意気が感じられます。

元来の蕎麦好き・料理好き、旅先での蕎麦打ち体験に始まり、江戸ソバリエ講座受講後に技術を磨き、退職してから浅草の「蕎上人」で1ヶ月の研修を経て、開店の運びとなりました。お店を持つと決めて色々な蕎麦屋を食べ歩いた中で「蕎上人」で修業された方のお店の味がぴったり来たので、ここを研修先に選んだそうです。

定年まで10年余を残しての退職願は1年間受理されず、店主の会社員時代の仕事を覗かせてもらいますが、厨房のリースに関わってきて沢山のお店の経営状態を見てきた経験が、今、役立っているそうです。また、店内のインテリアは木で統一され、趣味で収集された器や陶画などがさりげなく飾られ、そこに御自身所有のCDから厳選されたJAZZが流れています。

メニューにある油揚げは、栃尾出身の従兄弟(人形町「菜々くら」店主)から教わり、調理スタッフも、奥様、奥様のお姉様、おば様という協力体制です。珍しい限定の日本酒や、メニューの「たこのカルパッチョ」や以前通信でも紹介した「蕎麦ニョッキ」に合うワインも取り揃えられています。蕎麦は、福井産の二八そばと八ヶ岳産の十割そばで、どちらも黒皮の部分をしっかり付けた石臼挽き、細めの蕎麦と辛口の汁が、ほろ酔いの喉に心地よく感じられます。

この辺りでは初めての本格的な手打ち蕎麦屋のため「美味しい蕎麦を食べてもらって蕎麦の事をもっと知ってもらい、地元で愛されるお店にするのが将来の夢」と語る師岡氏です。

(天野 佳子)



〒190-0013 東京都立川市富士見町 1-15-7
メゾン ル・パルク 1F TEL: 042-528-2424
営業時間 11:30~14:00 18:00~21:00
定休日 月曜日 第1第3火曜日

そば粉を使った料理コーナー⑧

ガレット2種

蕎麦は日本だけでなく世界の食べ物です。ということで、今回はフランス・ブルターニュ地方の家庭料理、十割蕎麦の生地を使ったガレットを作ります。蕎麦とチーズの相性が良く蕎麦の香りも楽しめる、簡単で粋なフレンチです。

【材料】4人/4枚分

フランス風（下記①）と創作で鴨南蛮の江戸ソバリエ風（下記②）の2種類です。

<生地>：蕎麦粉 100g、水 200ml、卵 1個、塩少々（小さじ 1/3 杯程度）

<具・共通>：グルニエルチーズ 80g、卵 4 個（1枚あたりチーズ 20g、卵 1 個）

<具①4枚分>：ベーコン 4 枚、ブラウンマッシュルーム 1~2 パック、トマト 1 個

<具②4枚分>：合鴨肉 100~150g（細かく切る）、長ネギ 2 本（薄く切る）

<調理用>：バター、オリーブオイル、黒コショウ、塩

【作り方】

1. まず生地作り。ボウルに卵を入れて溶き、水、塩を入れてから、蕎麦粉を加えヘラでよく混ぜる。30分から1時間程度寝かせると、粘りが出て料理しやすくなる。
2. 具（①、②）はオリーブオイルでさっと炒め（強火）、塩、黒コショウで味付けする。①のトマトはそのまま薄くスライスして後で載せる。
3. フライパン（直径 25~30cm）にバターを溶かし、玉ジャクシで生地を流し込み、薄く広げて中火で焼く。
4. 生地に正方形にチーズを敷き、その上に炒めた具を載せる。①にはスライスしたトマトを載せる。中央部分にくぼみを作り、卵を割って落とす。
5. 生地に火が通ったら、生地の四方の縁を折り、具を包み込む。
6. 生地が少し焦げ、パリッとなったなら火を止めて皿に盛り、はい出来上がり！

【創意工夫】

1. チーズはピザチーズやとろけるチーズでも構いません。
2. 生地の中央に落とした卵は盛り上がり火が通りにくいので、2、3か所切れ目を入れて平たく流れるようにするか、別途目玉焼きを作り載せると早く出来上がります。
3. ベーコンの代わりにハムやスモークサーモンをそのまま載せても構いません。きのこは何でも合います。いろいろな材料、味付けで創作してみると面白いですよ。

【感想】

ガレット専門店のように薄くきれいに畳んでパリッとはいきませんが、生地が厚めなので中はモチモチ、蕎麦の香りが強く、こちらもイケルと思います。（横田 元育）



江戸ソバリエ認定委員会便り

☆平成21年1月、平成20年度の江戸ソバリエ認定式が文京区民センターで開催されました。本年度の受講生は87名、うち82名の方が認定され、これまでの認定者は1,106名様となりました。また、本年度の優秀賞には高瀬礼文賞の石田様をはじめとして12名様、舌学の特別賞は3名様が選ばれました。

☆平成21年2月から、江戸ソバリエ認定講座の上級コース「江戸ソバリエ・ルシク」の第1回目の認定講座がスタートしました。

「江戸ソバリエ・ルシク」の受講者は、下記の7科目の講座を聴講した後(2月)、①論文提出(3月)、②手打ちテスト(4月)、③食べ方テスト(5月)などにチャレンジします。

各界からは、上級の「江戸ソバリエ・ルシク」の認定者に対して、日本の食文化の担い手になってほしいとの期待がよせられています。

(参考記事：フードボイス <http://www/fv1.jp/> 「今月の記事ニュース」2月20日)



イラスト：川俣

江戸ソバリエ・ルシク講座

科目	講師 (敬称略)
1 美味しさの科学	池崎 秀和 (株)インテリジェントセンサーテクノロジー 代表取締役
2 蕎麦の自給学	林 久喜 筑波大学大学院 生命環境科学研究科 准教授
3 だしの和学	河野 一世 (財)味の素の文化センター 理事長補佐
4 蕎麦打ちの哲学	石川 文康 東北学院大学教養学部 教授
5 江戸蕎麦の古典学	藤村 和夫 元「有楽町更科」店主
6 麺の始学	伊藤 汎 寺方蕎麦「長浦」当主 寺方蕎麦研究会 代表
7 蕎麦の医学	田中 照二 立川中央病院附属 健康クリニック 院長 日本GI研究会 世話人代表
8 江戸料理の粋学	福田 浩 江戸前料理「なべ家」主人

(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

倶楽部会員継続と年会費ご入金の依頼



イラスト：川俣

会員の皆様、ご健勝のこととお喜び申し上げます。さて江戸ソバリエ倶楽部も発足以来本年四月から第四期目を迎えます。つきましては是非皆様の当倶楽部への継続加入をお願いいたしたく、年会費の申込用紙を同封させていただきましたのでよろしくお願いいたします。

来年度もいろいろな企画を立案して皆様のご参加をお待ちしております。また江戸ソバリエ倶楽部通信も引き続き年三回発行の予定ですのでご期待ください。尚、総会のご案内は別途ご連絡させていただきますが5月24日日曜日に予定しております。

平成21年3月28日 江戸ソバリエ倶楽部 役員一同

●振り込み方法

同封させていただいた郵便振替用紙をご利用ください。

口座名義：「江戸ソバリエ倶楽部」

郵便振替口座番号：00190-4-724749

年会費：1,000円（平成21年4月～平成22年3月の年会費）

手数料：（窓口の場合120円、ATMの場合80円）は各自ご負担をお願いします。

ご不明な点がありましたら下記へご連絡ください。

（連絡先）前島敏正 携帯090-6176-8082

E mail sobalier@gmail.com

皆様からの投稿をお待ちしています！

江戸ソバリエ倶楽部広報委員会では、「会員の、会員による、会員のための通信誌」をモットーに、会員の原稿・作品のみを掲載した編集を行っています。

次回7月に発行予定の通信10号の「会員投稿」と「蕎麦川柳」コーナーの原稿、作品を、以下のとおり募集します。楽しい通信誌とするために、皆様の気軽な投稿をお願いします。

《会員投稿コーナー》

課題：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・自己紹介などテーマは何でも結構です。そば打ち会、食べ歩きグループなど、同好会の活動状況なども含めます。

原稿：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）を記入願います。



イラスト：川俣

電子メールで送信の場合には、ワードファイルで作成し、添付してください。

締切り：平成21年6月10日までに下記宛先に送付してください。

《蕎麦川柳コーナー》

題 目：題目は蕎麦。花や実、道具、打ち方、食べ方、味や蒴蓄など、何でも結構です。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。初めての方も大歓迎です。

作 品：1人5句以内（未発表の作品に限る）。全て記名とします（本名、雅号、愛称なども可。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）を記入願います。

選 者：江戸ソバリエ倶楽部 広報委員会

締切り：平成21年6月10日までに下記宛先に送付してください。

送付宛先（郵送・FAX・電子メール）

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

昨年のリーマンショック以来世界中が未曾有の経済不況に陥っている。日本も昨年10月以降大不況に陥り、輸出産業は売り上げが2～3割減少、金融は危機的な逼迫状態にある。失業者が増大し庶民の生活にも深刻な影響がでてきた。

高級蕎麦店から客足が遠のき、国産蕎麦粉が売れないと言う。うどん、蕎麦の原料は小麦、蕎麦粉である。小麦は90%以上、蕎麦粉は70%が輸入である。小麦も相場の下落で4月から値下げになる。円高の追い風で食材も値下がりしている。したがってこの不況期でも贅沢をしなければ庶民の食の環境はそう悪いものではない。だから今年は安くて旨い蕎麦がたらふく食えるかもしれないと期待しよう。（川俣 静）



イラスト：川俣