

# 下の諏訪宿

令和4年9月22日発行

企画室1号

発行責任者 山田昌宏  
編集責任者 高木純明  
企画室長 山田貞幸

## 新そばを食べよう！

## そば打ち体験講座のご案内



秋の彼岸が過ぎ信州諏訪はめっきり涼しくなり、「天高く馬肥ゆる秋」の言葉のように食欲が増す季節となりました。

「蕎麦」は信州を代表する秋の食べ物の一つです。昭和中頃までは蕎麦打ちをされていたご家庭も多かったですが、今ではほとんど耳にしません。

そこで、今回は「四王蕎麦の会」のご厚意により会員の皆さんが丹精込めて栽培し製粉された新そば粉を使い、蕎麦打ちを教えていただくことになりました。

食の伝統文化に触れる貴重な機会です。多くの皆さんの受講をお待ちしています。

開催日 **10月30日(日)**

時間 午前9時00分～午前11時30分

場所 東明館 1階 厨房及び和室

参加条件 中学生以上とさせていただきます

参加費 1人 500円

持ち物 マスク・手拭いまたはタオル2枚・エプロンまたは前掛け

注意事項 ご自宅で爪を短く切ってきてください

講座中は時計、指輪、付け爪、ネイルチップを外していただきます

打った蕎麦は持ち帰りいただき、ご自宅にてご賞味いただきます

当日は検温、アルコール消毒を行いマスク着用にて行います



☆ メールまたは申込用紙に必要事項を記入し、**10月9日(日)まで**に下記申込先までお願いします。

☆ メールアドレス [rakishisu101@yahoo.co.jp](mailto:rakishisu101@yahoo.co.jp) こちらのQRコードからメール申込できます。

湯田四町 カクモ宮坂化粧品店 TEL 27-7893

横町木の下・小湯の上 二葉屋酒店 TEL 27-8221

立町 ヘアーサロンサクライ TEL 28-5524

御田町・塚田町 すてっぴカサイ TEL 27-8455



きりとり

名前	住所	電話番号

※記入欄が足りない場合には裏面または別紙に必要事項をご記入願います。



豆知識！ 蕎麦の話

○「蕎麦」の漢字の意味はそばの実は三角形で角があり、その形から「稜麦」（そば麦）と言われ、そばの花は背が高く、130cmほどの所に実が着くことから喬（高い所の意味）の上に草冠をつけた蕎に小麦、大麦とは違という意味から蕎麦と呼ばれるようになったそうです。



\* 9月の塩尻市洗馬や木曾に向かう国道19号線沿いの畑は蕎麦の畑が多く、一面が白い花でとてもきれいです。赤蕎麦の花も可愛いですね。

○そばの原産地はどこですか

中国雲南省からヒマラヤにかけてのところということです。

○そばはいつ頃から食べられていたのでしょうか

日本でそばを食べていた痕跡があるのは高知県にある遺跡。

縄文時代、今から9000年以上前と言われる。稲作は今から3000年くらい前ということで蕎麦との付き合いは圧倒的にそばの方が長いです。

歴史的文献に登場したのは奈良時代前で「続日本紀」797年です。

○どのように食べていたのでしょうか

製麺する技術はなかったため粒のままおかゆ状にして食べていたようです。



○そばは非常食だったですか

そばは荒廃した土地、寒く土地がやせたところでも栽培が出来、種まきして60日～80日くらいで収穫出来ます。うまくいけば年3回～4回収穫可能です。

昔は食べる方法として粥にするか、すりつぶして作った粉を水で練って蕎麦がき、焼いて食べる蕎麦焼きで、いわゆる「非常食」でした。

○江戸時代はどのようにして食べていたのでしょうか

初期においてはつなぎとして小麦粉を使う文化がなくいわゆる十割そばだったので茹でると細かく切れてしまい、蒸して食べるのが主流でした。蕎麦を蒸籠（せいろ）の上で蒸して食べたことから「せいろ蕎麦」と呼ばれ、現在でも十割そばを「蒸籠そば」と呼んでいる所もあります。



「蕎麦がき」と区別するため1600年代（江戸初期）に「蕎麦切り」が誕生し、省略されて「蕎麦」と言われようになりました。江戸中期の俳人森川許六の俳文集「風俗文選」の中に「そば切りは信濃国本山宿より出て善く国々にもてはやされた」とあります。

「本山宿」は塩尻市にあった宿場です。

本山宿に碑、定勝寺に古文書が有り現在の蕎麦の形が木曾谷から始まったと考えられ、蕎麦が木曾の生活に根差した特産品であることを示しています。

○蕎麦屋はいつ頃から出来たのでしょうか

天保、嘉永（1800年中ごろ）になり、つなぎに小麦粉を繋ぐようになりいわゆる二八蕎麦が誕生し、蕎麦屋が勢いよく増え、うどん屋を圧倒していきました。せっかちな江戸っ子が、蕎麦が打ちあがる間に酒を楽しみ、「板わさ」や天ぷらなど「さっと」出せるメニューを用意し飲んで食べられるようにしました。



その当時に藪、更科、砂場の三系譜の老舗が誕生し無数にあった蕎麦屋の中で勝ち残ってきました。

○更科蕎麦

江戸麻布永坂町の信州の行商人清右衛門が1789年（安政元年）に「信州更科蕎麦処」を掲げたのが始まりです。

○更科蕎麦ってどんな蕎麦ですか

蕎麦の実の心（芯）のみを挽いた白い上品な粉を使った蕎麦です。信州からの直売を売りものにして、江戸中に大うけしました。



○今のそばつゆはいつ頃からですか

江戸でブームが起こる前は「みそだれ」が主流でした。煮込んだ味噌を布袋に入れて吊るし、漉されて垂れてくる汁で食べていました。この汁に大根汁、鰹節、おろし大根、浅葱（あさつき）を薬味とし、辛子や山葵も使い、今とは全く違った味であったようです。

○そばとつなぎの割合はどのようになっていますか

代表的なもの

十割（とわり）蕎麦、小麦粉の割合で二八蕎麦、三七蕎麦、半々蕎麦などがあります。

○つなぎにはどんなものがありますか

全国には数多くの特色あるつなぎがあります。

代表するものとして、小麦粉、ヨモギ、山芋、卵白、布海苔、雄山火口（オヤマボクチ）（山ごぼう）があります。

○蕎麦屋の看板に幾楚者（きそば）とあるのを見かけますが意味は何ですか

幾は添加物のない純粋なもの、楚は混ざり気が無い、者は人という意味で、細かな気遣いで混じりけを無くし人が火を使い作ったものという意味です。

○もりそば、ざるそば、蒸籠そばの違いは何ですか

ざるそば＝海苔かけそばですが、手打ちそば店では海苔をかけず、本当のザルに盛る店もあります。



もりそば＝海苔が掛かっていない皿盛が語源です

せいろそば＝十割蕎麦屋で今でも使っている店が多いです。



○そばのメニューにはどんなものがありますか

もろそば、かけそば、きつねそば、たぬきそば、天ぷらそば、とろろそば、月見そば、かも南蛮そば、おかめそば、花巻そば、あんかけそば、しっぽくそば、にしんそば、はらこそば、天ざるそば、おろしそば、カレー南蛮、山菜そば、釜揚げそばなどです。

○年越し蕎麦の由来を知っていますか？

年越し蕎麦の起源を遡ると、江戸時代中期には商家に月の末日に蕎麦を食べる三十日蕎麦（みそかそば）という習慣があり、これが転じて大晦日だけに行われる年越し蕎麦になったと考えられています。



年越し蕎麦は、どのような由来の中で食べられ始めたか、有力なものは5説あります。

①「長寿祈願のため」です。そばの細長い形状から長寿を祈願して食べられ始めたと考えられています。この説から年越しそばは「寿命そば」とも呼ばれます。

②「運気を高めるため」です。鎌倉時代には、「世直しそば」と称してそば餅がふるまわれたといわれています。食べた人たちは、翌年に運が向いてきたため、大晦日にそばを食べる習慣が始まりました。ここから「運そば」や「福そば」とも呼ばれています。

③「厄や災難を切り捨てるため」です。そばは、小麦から作るめん類に比べて切れやすい特徴から、厄や災難を切り捨てると考えられていました。そこから、新年を迎える前に、災厄を落とすために食べられるようになったそうです。年越しそばを別名「縁切りそば」とも呼ぶ由来でもあります。

④「健康祈願のため」です。そばは強い植物で、雨や風に強くうたれても、日光を浴びると元気になります。この様子から、健康を願ってそばを食べるようになりました。

⑤「金を集める縁起物のため」です。その昔、金銀細工師が、散らばった金粉を集めるために、そば粉を練ったものを使っていました。そこからそばは、金を集めるという縁起物とされ、大晦日に食べられるようになったそうです。

以上のように、年越しそばにはさまざまな由来があり、どの説も縁起や験担ぎに関わっています。

現在で、大晦日には日本の約60%の人が年越しそばを食べています。それだけ、日本の人々に定着した風習といえます。