

特集

夏、蕎麦^{そば}。

夏に味わうと涼しげに感じる「蕎麦」。

とくに旬の野菜と一緒に、あるいは冷酒を飲みながら口にするのは格別である。

日本人にとって身近な蕎麦だが、いまのような麺の形態の「蕎麦切り」が誕生したのは15世紀ないし16世紀。

江戸を中心に急速に普及し、日常的な食べ物として定着したのは17世紀以降である。

蕎麦は痩せた土壌でもよく育つため、その後、全国各地で“名物蕎麦”が生まれた。

品種や栽培地によって蕎麦の香りや味、食感や喉ごしは異なる。

原料の風味を引き出すため、打ち方や茹で方に工夫をする蕎麦店もある。

この夏、蕎麦で涼を味わう。

山形県の西蔵王に咲く
品種「北わせ」の花。



福井県丸岡在来の十割蕎麦。産地別引き蕎麦は1枚が700円、2枚1200円、3枚1800円。

蕎麦を知る。

日本酒が好きで自ら蕎麦屋を開き、蕎麦の品種に合わせて打ち方に工夫を加える。
素材へのこだわりから栽培まで手掛け、
将来は在来種を農家と一緒に守り育てたいと夢を語る若き蕎麦職人。
東京・練馬にある店「蕎麦に銘酒 野饗」を訪ねると、
その妥協のない仕事ぶりには大いに感心させられる。
そんな店主のこだわりとともに、
日本人が愛してやまない伝統食・蕎麦の魅力に迫る。

蕎麦は昔から日本人にとって非常に身近な食べ物である。地域によって文化も違えば、種類や作り方、味も大きく異なる。シンプルな料理ゆえに奥の深さは興味をかき立てやまない。実際、趣味で蕎麦を打つ人は多いし、蕎麦好きが高じて店を構えたという人の話も珍しくない。

東京・練馬にある「蕎麦に銘酒 野饗」の店主・山越龍二さんは、もともと雑誌などにお酒の記事を書くライターだった。取材を通じ「素晴らしい生産者たちが作るお酒を最高の状態で提供す

る店を開きたい」という思いが募り、2011（平成23）年4月に店をオープン。居酒屋や和食の店でなく蕎麦屋にしたのは、自身が蕎麦屋で飲む日本酒、いわゆる“蕎麦屋酒”に魅力を感じていたから。当時33歳。和食を一から勉強するには遅すぎるという思いもあった。石神井公園駅から商店街を抜けた先にある店は、カウンターにテーブル席が2つ。奥に蕎麦打ちの部屋がある。店名は、お酒と蕎麦と野菜料理を売りにしたかった山越さんが、野原で饗宴するという意味合いのこの言葉がぴった



店主の山越龍二さん、36歳。フリーライター時代に日本酒の記事を書いていたのがきっかけで店を構えた。

りと思ったから。実際、野の恵みを最大限に生かした一品一品はどれも滋味溢れるおいしさだ。

産地の特性を生かす

挽きたて、打ちたて、茹でたての“三たて”がうまいとよくいわれる蕎麦。

収穫までの期間が短く、痩せた土地でも育つことから、各地でさまざまな品種が栽培されている。収穫後、乾燥させた三角形の黒い実が玄蕎麦で、これが蕎麦粉の元。外側の殻を取り除き、石臼や機械で段階的に挽いていくとサラサラの粉になる。蕎麦粉だけで打つ蕎麦は十割、小麦粉などつなぎを2割入れれば二八蕎麦。蕎麦打ちは、まず粉に水を含ませ、練る。それをてのひらとのし棒で延ばし、生地を薄く均一にしたところでたたんで、こま板を使って切っていく。

「野饗」では、産地の異なる蕎麦をそれぞれの特性に合わせた打ち方で、常時3種類ほど出している。実際に蕎麦打ちを見せていただいた。品種は福井県の丸岡在来で、十割の細打ち。粉に水を含ませ練っていくと、やや灰色がかった粉が徐々にうぐいす色に変わり、蕎麦のいい香りがしてくる。「水の量が0.1%違うだけで、茹でるときに火の入り方が変わる」というから驚きだ。生地をのし棒で丁寧押し、途中何度もてのひらで触れて生地の具合を確か



水は生地の50～52%前後と多めで、時期によって量を微妙に調整する。



粉に水を含ませると、徐々に色が緑がかり蕎麦の香りがしてくる。



こねた生地をまとめる。打ち粉が多いことを考えて水分は多めだ。



丸めた生地をのし板の上に置き、てのひらで押して広げていく。



ある程度薄くなったら、のし棒に生地を巻き付けて延ばす。



「香りが飛ばないように、生地にストレスをかけないことが大事」とのこと。



均一に薄くなった生地をたたむ作業は、破れないように慎重に行なう。生地の肌が美しい。



蕎麦切りも丁寧に。長さや太さが不ぞろいなものはじく。一度で約25人前。



蕎麦をタッパーに入れ、軽くラップをしてからフタをする。空気に触れるのを極力防ぐためだ。

める。切る時は、足幅と呼吸を整えてからゆっくり包丁の刃を落としていく。そして、ある程度の量を切ったところでそのかたまりを包丁の先でさばくと、細い麺がきれいに波打って広がる。それら一連の動きは美しく、目が離せない。一般的には粉を練ってから切るまでにかかる時間は45分くらいだろうか。山越さんはじっくり1時間かける。

それぞれの風味を大切に

茹で方にも工夫がある。芯までムラなく熱を入れて、蕎麦の甘みと風味を強く引き出すため、お湯の温度は高くする。釜の前に立つ山越さんの動きにはいっさい無駄がなくスムーズ。蕎麦を切る時以上の集中力だ。それもそのはず「あげる時間が0.5秒違うと出来上がりが変わってしまう」のだ。ざるに盛られた蕎麦はツヤツヤと輝き、ほんのり緑色。色がいいのは農家さんの管理もしっかりしているからだそう。食べるとコシがあり、飲み込んだ後に喉の奥からふわっと香りが上ってきた。繊



風味を逃がさないためには、高温で一気に茹でるのが理想。生地への加水率を高くすると早く茹で上がる。太い蕎麦は3分ほど茹でたら、氷水で締めて内側の熱を逃がしたあと水をしっかりと切る。最後に顔を近づけ蕎麦の香りを確認。

細な仕事で甦った大地の香りだ。この丸岡在来は店の定番人気で「これしか食べない」というお客もいるとか。また、長野県南相木村在来の十割蕎麦は、荒挽きにして平べったく打った蕎麦。3～4日冷蔵庫で熟成させると味がぐっと良くなるという。3分ほど茹でて氷水で締め、塩でいただく。モチモチ



長野県南相木村在来の十割蕎麦。切った後、冷蔵庫で3〜4日熟成させたもの。



富山県のとよむすめを粒の状態で2年間熟成させた十割蕎麦。つやがいい。



福井県丸岡在来の十割蕎麦。わずかに緑色がかっていて香りもいい。日本酒の品揃えは20数種類。



「野菜の天ぷら5種」(1,800円)は通常2〜3皿に分けて供される。衣が薄く、野菜がとてもみずみずしい。



「泉州水茄子のぬた」(550円)は色艶も良くジューシー。他にも野菜料理や手作りアイスなどメニューが実に豊富。

で弾力があり、風味が驚くほど豊か。熟成させることでうまみが増すとは、蕎麦は打ちたてがいいとは限らないようだ。「1週間〜10日の熟成でフルーティーな香りが出る品種はそれに合った挽き方をしますし、熟成によってナッツのような香りが出てくる品種もあります」。素材の魅力や、それをどう生かすかを語り出したら止まらない。その研究熱心さとこだわりには脱帽だ。

蕎麦つゆも店によって個性が出る。基本的には醤油とみりん、砂糖を合わせた「かえし」と、鰹節などの「だし」を合わせて作る。山越さんは醤油や砂糖

の銘柄、量、火の入れ方などさまざまなパターンで実験を繰り返し、半年かけて納得のいく味に仕上げたという。

料理のメニューも豊富だ。野菜が中心で、地元の契約農家から購入している。米油で揚げた「野菜の天ぷら」も「泉州水茄子のぬた」も、とにかく素材がみずみずしくて甘味があっておいしい。調理法はもちろん、切り方も素材を生かす工夫をしているという。酒の肴にもお勧めだ。日本酒は「南部美人」「開運」の純米吟醸や「繁栞」の純米大吟醸をはじめ20数種類。そもそも店を始めるきっかけがお酒だっただけあ

て、扱う銘柄は開店前からほぼ決まっていたという。

自ら蕎麦栽培も手掛ける

品種ごとに打ち分ける山越さんにとって、素材そのものを知ることは重要。同時に、よりおいしい蕎麦にするためには栽培から見つめ直す必要も感じていた。それが自らの蕎麦栽培へとつながり、昨年から練馬と板橋の畑で栽培を開始。今年は多摩西部の檜原村が加わった。「檜原村の品種は、この地方で昔から栽培されてきた在来種で、これ

が奇跡的に残っていたのです」とうれしそうに教えてくれた。東京に在来種の登録はこれまでなかったが、大学の専門教授らの助言を受けて探し歩いたところ、檜原村で見つかったのだ。畑の持ち主は90歳近いおばあちゃん。「今年はもう蕎麦の種はまかないつもりだった」と言われたそう。

「蕎麦は痩せた土地でも育ちますが、味を良くするためにはまず土をどう耕すかが大事。成長過程で手をかければ栄養がしっかり実にいけます。農家さんと一緒に何年もかけて育てていき、『東京在来はおいしい』と皆が驚く蕎

麦を提供したい」と目を輝かせる。

また、蕎麦は品種が交雑しやすい食物だ。2キロ以内に違う品種が植えられていればミツパチなどによって交雑するので対策も必要になる。「在来種を守り育てるためには環境の管理が必要です。今後、農家さんと一緒に品種を守っていけたら」と山越さん。さらに「フランスにはガレットなど蕎麦食文化があります。そのフランスで蕎麦打ちをして、蕎麦がどう受け止められるのかを見てみたい」と夢は広がる。

そんな山越さんに蕎麦屋でよりおいしく蕎麦を食べるためのコツを伺うと

「その店の流儀や考え方を知ったうえで利用するのいいと思います。たとえば、蕎麦は釜からあげて3度水にさらしますが、うちは3度目の水の温度は14〜18℃。それは蕎麦が持つ風味、甘味を一番感じていただける温度でお出ししているから。でも、それを知らないただぬるい蕎麦で終わってしまうかもしれない。赤ワインをキンキンに冷やさないのと同じですよ」。

品種から打ち方まですべてにこだわった店「野饗」。蕎麦の魅力と奥深さを堪能できる店である。



山越さんは「そば栽培を楽しむ会」を自ら主催し、都内での蕎麦栽培・収穫に挑戦している。写真は2012年の練馬区の畑の様子。左から、畑の土づくり(8月27日)、開花(9月25日)、収穫と天日干し(ともに11月19日)。練馬区の2つの畑で70kg、板橋区で50kgの収穫があった。なお、この会には、蕎麦の栽培や収穫など畑作業に興味があれば参加できる。詳細は「のあえのそば栽培を楽しむ会」(<http://www.tokyosoba.jp/>)。



玄関には造り酒屋によくある杉玉が飾られている(左)。細長い店内はカウンターとテーブルが2卓。一番奥に蕎麦打ちの部屋がある。

●「蕎麦に銘酒 野饗」 <http://www.soba-noae.jp/>
東京都練馬区石神井町3-27-16／☎03-5393-6899／火〜土曜11:30〜14:30(14:00ラストオーダー)、17:30〜23:00(21:00まで入店)／日曜11:30〜23:00(21:00まで入店)／月曜定休(月曜が祝日の場合は営業／11:30〜15:00〈14:00ラストオーダー〉)

北越急行「ほくほく線」の十日町駅から車で15分。途中、信濃川を越えると青々とした田園風景が広がる。魚沼産コシヒカリで知られるこの地域にちょっと珍しい蕎麦文化が伝わる。海草の布海苔をつなぎに使った“へぎそば”だ。その元祖といわれるのが大正11年創業の「小嶋屋総本店」である。目印は大きな水車。その昔、蕎麦を挽く石臼の動力源でもあった水車が、今はお客を招き入れるように店の前で爽やかな水音を立てて回っている。

店舗は中越地震の後に改装したという立派な構えだが、とくに注目したいのは内外装の壁。土壁が使われていて、なんと布海苔を練り込んでいるという。「昔は土壁や漆喰に粘り気のある海草の角叉^{つのまた}や布海苔をよく混ぜていました。うちも布海苔にこだわって、その技法を取り入れました」と話すのは小嶋屋



「へぎそばは織物文化の美的感性があればこそ」と語る3代目社長の小林重則さん。

総本店3代目社長の小林重則さん。

「へぎそばは初代が考案したといわれていますが、この辺りは織物の産地で、布海苔は糸の糊付けとして非常に身近でした。農家は養蚕をする傍らで蕎麦も手打ちしていたでしょうから、

蕎麦のつなぎにと考えたのは必然だったかもしれません。ただ、それはあくまで加工用の糊。初代が樺太で食用の布海苔と出会い、研究を重ねた末に商売を始めたようです」。

蕎麦のつなぎといえば一般的に小麦粉、他に山芋や卵などがあるが、布海苔を使うのは新潟でも十日町市と小千谷市のそれぞれ一部だけで、文献などを探しても記述がないという。ちなみに“へぎ”は蕎麦を盛る器のこと。もともとは蚕を育てるための箱で、木を剥いで作った折箱だった。この“剥ぐ”“剥ぎ”がなまって“へぎ”になったそうだ。

布海苔と石臼挽き蕎麦粉

布海苔の主な仕入先は青森県の下北半島で、2代目が浜を開拓し、全量買い取っていた。種類は主にフクロフノリ

で、採取は年に1度だけで5月ごろ。海岸の岩礁に生息し、満潮時は海の中、干潮時は太陽光と空気にさらされて育つ。良い原料へのこだわりから、採取の時期や真水での洗浄方法など3代目が指導にあたってきた。海草はすぐに傷んでしまうため、乾燥させて保存し、煮加工して使う。

「少し時期をはずすと、袋状のフクロフノリは砂を巻き込んでしまいます。そのための砂取り用の機械もうちが日本で初めて開発しました」と、へぎそばを考案した会社ならではの苦労も。フクロフノリのネバネバの成分が健康に良いといわれているためか、最近では海草サラダなどでも時々見かける。しかし、大地で採れる蕎麦と海の恵みである海草との組み合わせ、相性はどのようなのか……。

「香りや喉越しを楽しむ江戸前を食べ



洗って乾燥させ水で戻した布海苔は、青々として海の香りがする。コリコリとした歯ごたえ。



良質な蕎麦粉へのこだわりから、蕎麦は石臼を使って自家製粉している。

慣れていると、へぎそばは本流ではないとおっしゃる方もいます。それも一理あるでしょう。でも、うちは布海苔以外は蕎麦粉のみ。石臼を使った自家製粉で挽きたてですから、おいしいですよ」と自信を見せる。蕎麦の品種は、この辺り一帯で栽培している、栄養成分のルチンが通常の1.3倍の“とよむすめ”だ。

甘味と旨味が特徴で、茎が強く倒れにくいので栽培もしやすいという。小嶋屋総本店では、とよむすめの玄蕎麦を香りや栄養成分を生かすため、殻を取り除き甘皮が付いた状態で石臼で挽きぐるみにしている。その蕎麦粉に、熟練スタッフが手作業で丁寧に選別・加工した布海苔を練り込み、打っている。

郷土の伝統を紡ぐ「へぎそば」

津軽蕎麦、戸隠蕎麦、越前おろし蕎麦、茶蕎麦、出雲蕎麦……。

日本には、その地域ならではの自然環境や文化を反映した蕎麦が数多くあり、いまに受け継がれている。

新潟県を代表する郷土蕎麦といえば“へぎそば”。

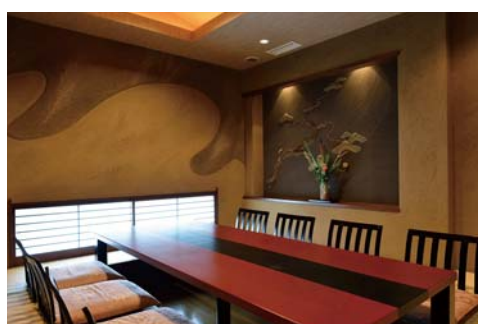
海草の布海苔をつなぎに使ったものだが、

大地と海の恵みが融合した蕎麦はどのようにして生まれ、いったいどのような味なのか。

1922（大正11）年創業の元祖布乃利つなぎ「小嶋屋総本店」を訪ねた。



水車が目印の「小嶋屋総本店」。入り口には、へぎそばの歴史や由来を説明したディスプレイコーナーもある。



土壁で松竹梅を表現した富貴の間。日本屈指の土壁職人・南雲賢一氏がデザインし、すべてコテで仕上げた。



“へぎ”という器にひと口ずつ盛られたへぎそば（1人前735円・写真は4人前）。見た目も美しく食べやすい。浅葱の乾燥球根や葱など薬味によって味の変化も楽しめる。新潟の地酒と共に……。



盛り付けは従業員が練習を重ねることで上達。ひと束つまんで左手の親指に引っ掛け、8の字を書くようにひねって盛っていく。1枚にかかる時間は1分強。

「おかぜ」と呼ばれる絹糸の束。へぎそばの盛り込みはこの様子を再現したもの。

地元ならではの味わい

板の箱・へぎの中に、一口分ずつきれいな8の字の連続模様を描くように盛られた蕎麦。これも昔からの盛り方で「手繰り盛り」と呼ぶそうだ。かつて絹織物に使われた絹糸の束“おかぜ”を表現した盛り付け方である。確かに絹糸にも似た上品な艶があり、流れるような曲線がなんとも美しい。「織物文化があればこそその美的感性で生まれた蕎麦だと思います」と小林社長。実際、調理場で盛り付けを見せただいたところ、スローで見なくてはわからないほど鮮やかな手つきで、糸を手繰るように次々と盛っていく。

さらに「この辺りでは縄文時代の火焰土器が多数出土していますが、へぎそばの“手繰り盛り”は土器に刻まれた水紋によく似ています。学術的な証拠はありませんが、縄文の芸術が織物文化へとつながり、それが蕎麦にも影響を与えたということかもしれませんね」とロマンたっぷりに教えてくれた。



絹糸の束をイメージした“手繰り盛り”。麺に艶があって、きれいにそろっている。

これは地元でなければ味わえない。最初わずかに磯の香りがしたものの、決して強くはない。「つゆはダボづけがおいしいですよ。味が濃過ぎないように甘辛さを抑え、ダシをきかせています」とのこと。

薬味が充実しているのも魅力だ。浅葱は緑の葉の部分ではなく、6月ごろ

に収穫し乾燥させた球根の部分。かじると辛味と甘味がほどよくあり、蕎麦のいいアクセントに。ほかにも食べ放題の葱や芥子^{からし}などがあり、どれも蕎麦に良く合う。

また、せっかくの米どころ新潟、名物の蕎麦はぜひ日本酒と合わせていただきたい。利き酒師でもある小林社長によれば「蕎麦に合わせるなら本醸造がいいのではないのでしょうか」とのこと。店では地元の「松乃井」の吟醸ほか、県外からのお客のために「久保田」や「八海山」といった新潟の人気銘柄もそろえている。

この地方では宴会などのシメで蕎麦を食べる習慣があり、“蕎麦肴”という言葉もあるという。「最後は蕎麦を肴に飲んでくだ

さいということなのですが、要は中締め。酒盛りはそれから延々と、ほんとうに延々と続くんですよ」と小林社長は笑う。うまい蕎麦が肴となれば、それも納得。織物の里で出会った貴重な蕎麦文化がここにある。



ホールや大広間、小部屋など用途に合わせて利用できる店内は約200席。窓の向こうには田んぼが広がる。



カウンター席の正面には社長の蕎麦猪口コレクションがディスプレイされている。

●「小嶋屋総本店」
http://www.kojimaya.co.jp/
新潟県十日町市中屋敷758-1/
☎025-768-3311（フリーアクセス0120-454581）／11:00～21:00（ラストオーダー20:30）／無休

山形そば街道を 行く。



最上川が作る肥沃な大地と昼夜の寒暖差が激しい地理的条件から、古くから蕎麦の栽培が盛んに行なわれてきた山形。なかでも「最上川三難所そば街道」「おくのほそ道尾花沢そば街道」「大石田そば街道」は“山形そば街道”に認定され観光客に人気だ。そんな蕎麦どころ山形を訪ねた。



「そば屋 惣右エ門」のざるそば（620円）と生桜えびのかき揚げ（600円）。地元の銘酒「十四代」純米吟醸生貯蔵酒とともに。

風味豊かな手打ち太麺が特徴 「あらしそば」

山形県のほぼ中央に位置する村山市。かつて最上川舟運で栄えた時代、流れが急で岩盤がむき出しになっていることから船頭たちに恐れられた3つの難所がある。その周辺に13の蕎麦屋が点在する「最上川三難所そば街道」は、「山形そば街道」発祥の地でもある。

そのなかの1つ、茅葺屋根が特徴の「あらしそば」は1920（大正9）年創業の老舗。蕎麦のメニューは“もり”のみ。初めて訪れる人は、まず秋田杉の板に盛られた蕎麦の太さに驚くに違いない。そして一口すすり、豊かな蕎麦の香りに思わずにんまり！

打つのは4代目の芦野浩平さん。東京の大学の理学部を卒業したものの、家を継ぐことを決意。理由を尋ねると「やはり父の打つ蕎麦がおいしかったからですかね」と返ってきた。打ち始めて6年。3代目の父・光さんが師匠だ。「父とは蕎麦について毎日話します。蕎麦粉は気温や湿度によって状態が変わるので気が抜けません」と語る。

蕎麦の品種は村山産の“でわかおり”。「味や香りを決めるのは原料です。名前どおり香りがとても豊かですよ。製粉方法でも風味は変わるので、知識

と経験が豊富な父が製粉を担当しています」と浩平さん。地元農家が収穫した蕎麦の実を自家製粉し、挽きたて、打ちたて、茹でたてのいわゆる“三たて”が味わえる店だ。

蕎麦をせいろではなく板に盛るのは、この辺りはもともと農家が多く、振る舞い蕎麦を畑まで運ぶために使われてきたからだそう。そして、江戸前の3倍はある太い麺は、角が

きっちり直角で弾力がある田舎蕎麦。喉越しというよりもしっかり噛み締めて味わうタイプだ。噛むごとに素朴な良い香りが口中に広がり鼻に抜けていく。大きな板にまばらに盛られているため量は少なく見えるが、一度にすくうのはせいぜい2〜3本なのでなかなか減らない。食べ終わったときには風味も量的にも「蕎麦を食べた！」とい



茹でて板に盛り付けるのは2代目の奥様のよし子さん。「あらしそば」は家族で役割分担がある。



2代目の又三さんは玄関先の囲炉裏が現在の持ち場。毎日お客を迎え、送る。



「あらしそば」のレースのように盛られた極太の田舎蕎麦。うす毛利（うすもり・800円）。風味豊かで食べ応えも十分にある。



のし棒で蕎麦を延ばす4代目の芦野浩平さん。子どもの頃から父親の蕎麦打ちを見て育った。「いまはお客様に美味しいと提供いただけるように技術を高めたいです」。

う満足感に浸ることができる。

また、酒好きにとっては蕎麦を待つ間に飲むお酒「蕎麦前」も楽しみ。その肴として2代目の奥様が考案したのが、身欠きにしんの味噌煮だ。見事に黒々としたにしんは趣味噌をベースにしたタレで1日ほど煮込んでいる。ほどよく甘辛で、酒に合うのはもちろん、蕎麦の口直しでつまむと箸がさらに進む。

「あらしそば」は家族経営。3代目の



茅葺が特徴の店舗は江戸時代後期の建物。玄関脇には蕎麦塚もある。暖簾をくぐると囲炉裏があり、奥に座敷が広がっている。座敷の2方向には大きなすだれが下がり、涼やかで落ち着ける空間だ。

●「あらしそば」 <http://arakisoba.com/>
山形県村山市大久保甲65／☎0237-54-2248
／11:00～17:00／水曜定休

光さんが製粉し、4代目の浩平さんが打つ。2代目の妻・よし子さんが麺を茹で、3代目の妻・真弓さんが接客。浩平さんのおばにあたる松田紅子さんが接客と蕎麦つゆ、にしんの担当だ。そして、玄関の囲炉裏端に座り、客を迎えるのは2代目の又三さん。御年80歳で、蕎麦打ちは引退されている。帰り際にお礼を言うと「蕎麦は原料が大事。ここは地形がいいから、いい玄蕎麦（蕎麦の実）が採れます。花の時期、一面に咲いた畑を見ながら蕎麦を打つ。これ以上のことは蕎麦屋にはありません」と、この道一筋ならではの言葉。さらに「ここの蕎麦を大事に守ってくべと思っています。正月や盆に帰省した人たちが『蕎麦食べっかな』って郷愁みたいなものを感じて店に来て喜んでもらえたら満点だな」と静かに語ってくれた。

地元の湧き水が自慢の盛り蕎麦 「七兵衛そば」

村山市と尾花沢市の間に位置する大石田町。蕎麦の里・次年子は人里離れた山間にある。深い緑のなか、車を走らせると「大石田そば街道」の1番目「七兵衛そば」の案内板が見えた。道を折れると、昼時を過ぎた平日にもかかわらず、店の前に車が列をなして停まっていた。



「七兵衛」の盛りそば（食べ放題・1,050円）。蕎麦を椀に盛るのは昔ながら。大根のおろし汁を蕎麦つゆで割った大根汁でいただく。地元産の山菜や野菜の漬物を箸休めにと何杯でもいける。この日は、生姜と唐辛子を利かせたワラビの一本漬け、ピリ辛のキュウリの漬物、コリコリとした肉厚のキクラゲ。

連休中は1日500人も訪れるというこの店のメニューはただ一つ「盛りそば」。しかも食べ放題。オープン1989（平成元）年だが、蕎麦はそれ以前からつくっていたという。ご主人の井上一義さんに食べ放題の理由を尋ねると「こんな山の中まで来てくれるんで、腹いっぱい食べてもらおうと思ったんだ。そのうちにたくさん来てくれるようになって、もうやめらんねーべな」と笑う。この辺りは昔から来客があると蕎麦を振る舞う習慣があり、それがその



ご主人の井上一義さん、62歳。朝から夕方まで蕎麦を打ち続け、休みは月2日のみ。蕎麦の味と同様に素朴な人柄はまた訪れたい。



おろし汁用の大根を丁寧に剥く「七兵衛」の女性。大根も地元で採れたものだ。

まま店のスタイルになったようだ。蕎麦の品種は大石田在来の「来迎寺」に北海道の「北わせ」を合わせたもので、蕎麦粉9割に対し小麦粉1割。打ち方のこだわりを尋ねると「蕎麦屋さんとは違って、うちの婆さんの打ち方を受け継いだもの。婆さんはそのまた婆さんに習ったんだな」とのこと。客はそんな素朴な味を楽しみにやって来るに違いない。蕎麦を捏ねるときに使う水も地元の湧き水。次年子地区で飲用している“こわ清水”という、ミネラルが豊富な軟水だ。実は、あまりにおいしくて何杯もおかわりしていたコップの水がそれ。「よくわかんねえけど麺によく合うんだ。他の水でやると不思議なことに味がまったく変わるんだ。なんだべなあ」とご主人も首をかしげる。蕎麦に限らず、その土地の名



「七兵衛」は家族で営んでいる。切るのは次女・遠藤麻理さん。こま板は使わずに器用に切っていく。

物はその地でいただくのが一番おいしいといわれる。地元産の食材と水との相性の良さは、まさに天の恵みといえるだろう。「七兵衛」ではこの湧き水を沸騰させて使うが、これも代々続く方法である。生地に粘りが出て軟らかくなるぶん、打ちやすくなるようだ。

ご主人は粉の状態を見ながら“魔法の湧き水”を少しずつ加え、生地をまとめ上げていく。出来あがった田舎蕎麦は、コシがしっかりあって美味。つけ汁は、大根をすりおろした汁に蕎麦つゆを加えた昔ながらの大根汁だ。甘みも辛みもあり、いっそう食欲が増す。



のどかな山村にある「七兵衛そば」。赤い屋根の建物が店で、道路脇の田んぼに立て看板がポツンと建っている。



もともと住居だったところを店にした「七兵衛そば」。実家に帰って来たような居心地の良さ。

●「七兵衛そば」 <http://soba7bay.sakuraweb.com/>
山形県北村山郡大石町次年子266／☎0237-35-4098／11:00～18:00／盆、正月、村の行事のある日と、第1・第3木曜定休

大根は消化酵素をたっぷり含んでいるので、たくさん食べてもお腹にもたれる心配はなさそうだ。さらにうれしいのが地元の山菜など3品のおかずが付くこと。これらをつまみながら、平均で1人そばを3杯、中には12杯食べた強者もいたというから驚く。

おかわりしてしまうのは、もともと自宅だったという店の造りが心地良いせいかもしれない。玄関を入ると、蕎麦を打ったり茹でたりと忙しく働く従業員の姿が見え、隣にある間仕切りを取り払った広々とした座敷で蕎麦をいただく。のどかな山間で出会う昔ながらのおいしい“振る舞い蕎麦”と水は、確かに何よりのご馳走だ。

現代に甦った「幻の山形天保そば」 「そば屋 惣右エ門」

山形で「そば街道」とともに近年注目されている蕎麦がある。“幻の山形天保そば”だ。170年の時を超え現代に甦ったと聞けば、蕎麦好きならずとも好奇心をかき立てられるのではないだろうか。その山形天保そばを求め、山形市内の「そば屋惣右エ門」を訪ねた。

店のご主人は「幻の山形天保そば保存会」の会長も務める鈴木邦昭さん。



唐風四方流れ武家造りの「そば屋 惣右エ門」の店構え。伝統を生かした格子天井があり、店内から眺める緑も美しい。

天保そばについて伺うと、1998年に福島県の旧家の天井裏から、貯蔵食として保管されていた蕎麦の実が見つかったのが発端という。大学や研究機関により「発芽能力はない」とされたものの、一握りの蕎麦の実を引き継いだ鈴木製粉所の先代の社長が他の蕎麦職人たちと協力し合い、経験をもとに種を撒いたところ奇跡的に発芽。その後、開花、結実までこぎつけた。農水省や山形大学で調査した結果、その旧家で語り継がれてきたとおり、天保の大飢饉前後のものと確認された。苦労して収穫した最初の味はどうだったのだろう。



「そば屋 惣右エ門」の「天保のそば」の水回し(左)。粗挽きのため時間をかけて水を粉になじませなくてはいけない。均等に生地を延ばす。練りも延ばす作業も手を休めることなく続く。



時を超えて甦った「天保のそば」。荒挽きの細麺で仕上げる。

「そば屋 惣右エ門」店主の鈴木邦昭さん、61歳。「幻の山形天保そば保存会」の会長も務めている。

蕎麦だけではない!? 夏の山形の麺 元祖冷しらーめん「栄屋本店」

盆地の山形の夏は、猛暑日が続くことも珍しくないほどの厳しい暑さ。その山形で夏の風物詩となっているのが冷やしラーメン。冷やし中華ではなく、文字通り冷たいラーメンの



氷が浮かんで目にも涼しい「冷しらーめん」(750円)。焼豚ではなく牛肉が乗っている。

ことで、その元祖が1932(昭和7)年創業の蕎麦屋「栄屋本店」だ。店主の息子さんである3代目・阿部徹さんに開発のきっかけを伺うと「冷房がなかった時代に『夏は冷たいラーメンが食べたい』というお客様のリクエストがあって、初代が1年間試行錯誤して作りました」とのこと。1952年からメニューに載せ、1年を通して販売。夏ともなれば開店前から行列ができるほど人気だ。

つゆは、牛肉を煮た醤油がベースで、かつおと昆布のだしも入れたあっさり風味。麺は温かいラーメンと同じスト

「うまいというイメージしか残っていません。まろやかでうまい! 170年前の人はこんな蕎麦を食べていたのかってね」と、鈴木さんは当時の感動を語る。

栽培場所は酒田市の沖合にある飛鳥離島のため、他の品種との交雑が避けられるが、原種が守られる代わりに虫や鳥、台風などの被害を受け、収穫が完全に成功した年はまだ一度もないとか。それでも約3トンを収穫。また、実際は1種類のそばの実ではなく、大きい

粒や小さい粒、色や形の違う粒など13～14種類が混ざった状態で、交雑せずには育てても分かれてしまうという。鈴木さん自身、こんな蕎麦は見たことがないそうで「天保の飢饉を経験した人が、子孫が苦しい思いをしないよう、どんな条件でも成育できるものを作ったのではないかという人もいますよ」とのこと。なんともミステリアス!

さて、その「天保そば」を実際にいただいた。粒が舌でわずかに感じとれる



風味も甘味もあり、喉越しもいい「天保そば」(1,000円)。つゆは濃い目なので少しつけるのがいい。



蕎麦屋だった「栄屋本店」は店構えも店内も蕎麦屋そのもの。昼前からお客の列ができる。

レートだが、3分ほど長く煮て水で締めることでしっかりとコシのある麺に。氷が浮かんでいて涼しげなうえ、もやしのシャキシャキとした歯ごたえも抜群。「夏は食欲がないという方にも喜んで召し上がっていたんでいます」と阿部さん。地元はもちろん遠方から訪れる客も多い。

●「栄屋本店」 <http://www.sakaeya-honten.com/>
山形市本町2-3-21／☎023-623-0766／3月19日～9月30日は11:30～20:00、10月1日～3月18日は11:30～19:30／水曜(水曜が祝日の場合は翌日休み)、1月・8月は不定休

くらしい荒挽きで、喉越しも良い。風味があって、少し甘味もある。ほんとうにおいしい。この170年前の幻の蕎麦は、保存会のメンバーが経営する11店舗で味わうことができる。

「そば屋惣右エ門」では他にも豊富なメニューがそろっている。板蕎麦は西藏王の「北わせ」を使っていて、太麺でコシがあるが食感ふわっとしているのが特徴。辛味のあるおろしや温かくて濃厚な鴨つけ汁などでいただく。細麺のざる蕎麦や季節限定のメニュー、豊富な薬味がそろっているのもうれしい。店内は太く黒い柱と吹き抜けの高い天井が印象的な唐風四方流れ武家造り。その奥にある座敷は中庭を眺められる数奇屋風だ。150名入る広々とした店内は、ゆったり寛げ、外の喧騒を忘れさせてくれる。

食前酒としてお勧めの、山形の蕎麦店と蔵元が共同でつくった限定の日本酒「五薫」や、山形県村山市の人気銘柄「十四代」とともに、夢とロマンを打ち込んだ「天保そば」に舌鼓を打ってはいかがだろう。

●「そば屋 惣右エ門」
<http://www.sobaya-souemon.jp/>
山形市早乙女一番地／☎023-633-0055／11:00～20:00(平日16:00～17:00は仕込中)／火曜定休(祝日の場合は営業)