

How to Enjoy Soba

蕎麦の食べ方

Presented by Edo-Sobalier Project
"Delicious Soba for People from Different Countries"
Planned by Kamakura Hase Shiori
Directed by Hikaru Hoshi
Translation by Yoko Owatari & Kayo Wood
Illustration by Kiji-Marui Works
Design by nomo-gram

1



Take your seat

Take your seat as you enter a soba restaurant. Make sure your body is a fist away from the table to secure the best position. In Japan, crossing legs and resting elbows on the table are not considered good manners.

席に着く

お店に入ったら、テーブルの椅子に座ります。そのとき身体がテーブルから拳一つぐらい離れている位置に座るのが食べやすい姿勢です。日本では、脚を組んだり、テーブルに肘を着いたりしません。

2

Start by saying "Itadakimasu"!

The Japanese start their meal by saying "Itadakimasu."

食べ始めに

「いただきます」を言う

日本人は、テーブルの上に並んだ食事を食べる前に「いただきます」と言ってから食べ始めます。



3

Split disposable wooden chopsticks



The Japanese only use chopsticks for eating Japanese cuisine. Cleanliness is important to the Japanese, and disposable wooden chopsticks are mainly used for hospitality. Split your chopsticks quietly just above the table close to your body, but not over the dishes.

割箸を割る

日本人は和食を箸だけで食べます。清潔好きの日本人のおもてなしは、主として割箸を使います。割箸は手元あたりで静かに割ります。料理の上で割ってはいけません。

4

Pour dipping sauce into the cup



Pour a moderate amount of "soba-tsuyu" (dipping sauce) in the "soba-tokkuri" (sauce bottle) to the "soba-choko" (soba cup).

つゆを蕎麦猪口に注ぐ

つゆ徳利に入っているつゆを適量だけ蕎麦猪口に注ぎます。

5

Add fresh condiments to the sauce



First, try eating soba without any condiments. Next, enjoy it with condiments. There are several condiments on a small dish. Try adding them to the sauce starting with a mild-flavored one followed by spicier ones. Of course you are not obliged to use all of them. Feel free to skip the ones you don't like.

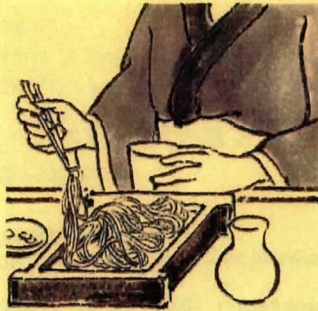
薬味をつゆに入れる

最初は薬味を入れないで食べてみます。次から薬味を入れてから食べます。薬味は数種類用意してありますが、刺激の弱い薬味から入れます。もちろん嫌いな薬味は使わなくてもかまいません。

特定非営利活動法人 江戸ソバリエ協会では、毎夏、蕎麦通になれる「江戸ソバリエ認定講座」を開講しています。

ご関心のある方は <http://www.edosobalier-kyokai.jp/> をチェックしてください。

6

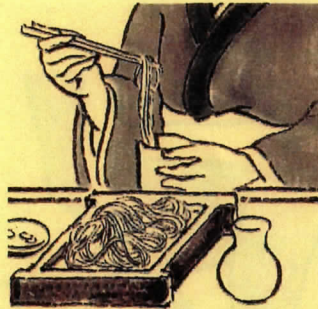
Pick up soba

Pick up soba from the center of the mound of soba. When your chopsticks are used vertically, you can only pick up a small amount. When they are used horizontally, you can pick up more. You can adjust the amount of soba for each bite by the angle of the chopsticks.

お蕎麦を摘まむ

盛られたお蕎麦の真ん中から箸を付けて、摘まみます。箸を立てると麺は少なく摘まめますが、箸を横にすると麺はたくさん摘まめます。ですから、箸の角度で麺のあなたの適量が調節できます。

7

Dip only a third of the soba into the sauce

The Japanese lift up and hold the dish when eating. When eating soba, hold the soba cup in your hand. When you pick up soba, dip only the bottom third into the sauce in the cup. Why? Soba sauce is often rich, thus a moderate amount turns out to be just right.

お蕎麦をつゆに三分の一付ける

日本人は器を手に持って食べます。お蕎麦を食べる場合は、蕎麦猪口を手に持ちます。その猪口に入ったつゆに三分の一だけお蕎麦を付けます。なぜかといいますと、お蕎麦のつゆは濃いのが特色ですので、そのくらいがちょうどいいのです。

8

Slurp soba

The Japanese slurp noodles including soba. This is especially good for enjoying soba since you can then breathe in the subtle scent of soba as the air reaches your nose. When dishes are empty, the Japanese call it "eating it clean". Doing so is considered "iki," meaning cool and stylish.

お蕎麦を吸る

日本人は麺類を吸って食べます。とくにお蕎麦は空気を一緒に吸い込むことによって蕎麦の香りが鼻孔に届き、蕎麦の風味を楽しむことができます。日本人は残さずに全部食べることを「きれいに食べる」といって、粋だと評価されています。



9

Drink "soba-yu"

Soba restaurants offer "soba-yu" (the water used to boil soba) at the end. "Soba-yu" is rich in nutrients. When you are finished with soba, add the left-over sauce to "soba-yu" to adjust the taste. The left-over condiments add even more flavor to the "soba-yu." Feel free to drink it directly from the cup.

蕎麦湯を飲む

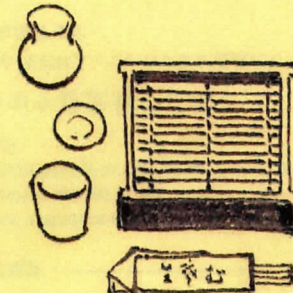
お蕎麦屋さんでは最後に蕎麦湯が出てきます。蕎麦湯には栄養分が溜まっていますので、お蕎麦を食べ終わったら、残った蕎麦つゆで味を調べて飲みます。薬味が残っていれば、それも入ると風味が増します。飲み方は蕎麦猪口を手にし、直接口をつけます。

10

Place the chopsticks neatly when you're done

Put down the chopsticks neatly and horizontally when you are done. If the chopsticks were in a paper case, put them back into the case. Make sure you fold the end of the case to signify that the chopsticks have been used.

食べ終わったら箸をきちんと置く
食事が終わったら箸を横にしてきちんと置きます。箸袋がある場合はその中に仕舞います。そのときは「これは使用済みの箸ですよ」という印として箸袋の端を折って置きます。



11

Say "Gochisosama" at last

Saying "Itadakimasu" at the beginning and "Gochisosama" at the end are considered proper - a fine custom to enjoy meals pleasantly.

最後に「ごちそうさま」を言う

最初の「いただきます」と、最後に「ごちそうさま」と挨拶をするのは、食事を気持よくするための日本人の美風です。

