

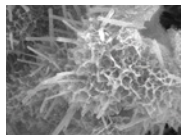
特集

江戸の粹 「日本そば」の 魅力を知る

花王ケミカルだより
No.76

Contents

- 02 特集
江戸の粹「日本そば」の魅力を知る
- 08 花王のケミカル事業ユニット
情報材料事業グループ
- 10 産業最前線 職人探訪 - 9
「会議通訳」長井 鞠子さん
- 12 花王プロダクト
充填豆腐用凝固・製剤
「マグネスファイン JL」
ハードディスク用研磨液・洗浄剤
「メモリード」シリーズ
- 16 トレンド
マインドフルネス
- 18 花王だより
欧米のインクジェットインク会社を買収
「第10回 エコプロダクツ国際展」に出展
ヘルシア緑茶
ソフィーナ



表紙の写真素材
セメントと水が反応して生成した
セメント水和物の走査型
電子顕微鏡写真

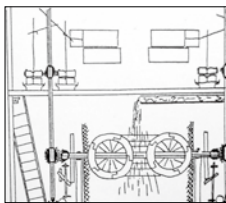
和食が世界無形文化遺産に選ばれた影響もあり、日本料理が近頃ブームです。寿司、天ぷら、ラーメンなどは海外からの観光客にも人気で、箸を上手にを使って食べているシーンをよく見かけます。数ある料理のなかで江戸（東京）を代表するものに「そば（蕎麦）」がありますが、意外とその来歴は知られていません。年末・年越しも近いことから、今回は「日本そば」にまつわる話をまとめてみました。

そばはどこから来たのか？

そばの原産は中国の四川省・雲南省周辺で、そこから北上し、モンゴル、朝鮮を経て、縄文時代末期か弥生時代に対馬・九州に伝えられたというのが定説です。登呂遺跡（弥生時代の堅穴住居跡）など各地の出土品の中に、小麦、スイカなどとともにそばの種も発見されたことから、日本には少なくとも二千年以上前にそばが渡来していたことになります。文書に残る最古の記述は、722（養老6）年、元正天皇が「続日本紀」の中で

救荒作物（災害や凶作による飢饉をしのぐための食料）としてそばの栽培を奨励しますが、堅いそばの実を挽く製粉技術もなかったため、粉にして食べるという習慣はありませんでした。

日本の粉食文化が始まったのは、鎌倉時代になり



宋国より筆写してきた
「水磨の図」

円爾という禅僧が、中国から「水磨の図」を持ち帰ってからです。また、挽いた粉を麺にして食べ始めるようになったのは室町時代（1338年～）になってからで、1340年足利初代將軍尊氏の時代に素麺の記述があり、その後、饅頭、冷麦などに続き、足利6代將軍義教の時代に蕎麦も登場します。いま私たちが食べる麺状の「蕎麦切」の文字が文献に初めて登場するのは、木曾・定勝寺に残る「番匠作事日記」で、1574（天正2）年に始まった仏殿改修工事の際「蕎麦切を振舞った」とあります。

特権階級から単身者の食べ物に

江戸では、1614（慶長19）年の「慈性日記」に常明寺で「江戸蕎麦切」を食したという記述が初めて登場しますが、そばは寺で貴族、武士、僧侶などの特権階級だけが食べられる料理の一つで、庶民が口にするにはほとんどありませんでした。しかし1635（寛永12）年に参勤交代が制度化されると、百万都市・江戸は単身赴任の男性が一挙に増え、人口に占める男

性の割合が8割までになりました。こうした背景もあり、単身者が外で食事をするための店が必要となり、1657（明暦3）年に日本初のレストランともいうべき料理屋「奈良茶」がお目見えします。当時、外でお金を払って食事をする習慣はヨーロッパにもありませんでした。

1660年代には麺類屋（そば屋・うどん屋）も登場します。素早く食べられるうえ、当時多かった「江戸煩い」と呼ばれた脚気（ビタミンB₁の欠乏）がそばを常用する人に少ないという風潮もあったため、そば人気が高まり、江戸中期（1700年代）になるとそば屋は1町（100m）に1軒あり、その数は4千軒にのぼりました。

古くからそばは健康食

そばは栄養価が高いうえ、健康によいとされてきました。1697（元禄10）年に出版された「本朝食鑑」にも、そばは胃の働きを活発にし、腸によい。気分が穏やかになるなどその効用が記されています。現代の研究でも、米や小麦と比べて、ルチンやたんぱく質・脂質のほか、ビタミンなど、高血圧や脳卒中の原因となる生活習慣病を予防する成分が多く含まれていることが解明されています。

そばの基礎成分表（米、小麦との比較） 可食部 100g 当たり			
	そば （全層粉）	米 （精白米）	小麦 （強力一等粉）
ルチン(mg)	15	0	0
たんぱく質(%)	12	6.1	11.7
脂質(%)	3.1	0.9	1.8
カリウム(mg)	410	88	80
カルシウム(mg)	17	5	20
マグネシウム(mg)	190	23	23
リン(mg)	400	94	75
鉄(mg)	2.8	0.8	1
亜鉛(mg)	2.4	1.4	0.8
ビタミンB ₁ (mg)	0.46	0.08	0.1
ビタミンB ₂ (mg)	0.11	0.02	0.05

（「日本食品分析センター調べ および日本食品標準成分表 2010」より抜粋）

歳末の風物詩「年越しそば」

では大晦日にそばを食べる風習はいつ始まったのでしょうか？ その由来は諸説あり、鎌倉時代、博多の承天寺を建立した円爾とその建立に尽力した貿易商人の謝国明が、年を越せない町人にそば粉と麦粉で作った「かゆ餅」を振る舞ったところ町民が元気を取り戻したため、それ以来大晦日に「運そば」を食べる風習が根づいたという説。切ったそばは長いので延命長寿に通じるという説、切れやすいそばを食べて災いを断つという説…などさまざまですが、どの説を信じるにしても縁起の良い食べ物に違いはなさそうです。

新しい年が希望に満ちた年でありますようにとの思いを託していたとすれば、この習慣は長い時を経たいまでも身近に感じるものです。

そばの里 「深大寺」探訪



東京・新宿から西へ15キロ。深い森が四季折々にその趣きを変える「深大寺」は、奈良時代の733(天平5)年に創建された天台宗の別格本山で、都内では浅草寺に次ぐ古刹です。東国一の古仏、重要文化財である「白鳳仏」を有し、また厄除け元三大師は古くから人々の信仰を集めてきました。江戸時代から続く「だるま市」(毎年3月3日・4日開催)では300を超える露店が立ち近郷の善男善女で賑わうほか、正月3日が日は約20万人の初詣客が訪れます。また深大寺は「そばの寺」としても名を馳せ、寺の周辺には20軒のそば屋があります。このページでは、深大寺第八十八世・張堂完俊住職にお聞きしたお寺とそばにまつわる話をご紹介します。

江戸時代に始まる「献上そば」

深大寺そばが有名になるきっかけをつくったのは、上野・寛永寺の第五世「公弁」法親王(親王の称号を許された皇子)でした。

食通としても知られていた法親王が、深大寺境内で栽培されたそばを食したところ「其風味其他に異なり(風味が他とは違う)」と、ことのほか喜ばれ全国の諸大名にも広く吹聴したと、1751(寛延4)年刊「蕎麦全書」に書き記されています。以来、色白で味も優れた深大寺産そばを所望する数多くの諸家が、深大寺に使者を遣わすほどで、「献上そば」と称されるようになりました。また一説には、江戸初期、三代将軍・徳川家光が鷹狩りで深大寺に立ち寄った際、深大寺そばを賞賛し、推奨されたともいわれています。



深大寺MAP：深大寺周辺に多くのそば屋さんが点在している

断食後、最初に口にする食べ物

寺の修行とそばには密接な関係があります。五穀断ち(米や麦などの主食を食べない)の修行中、唯一食べられる穀物がそばです。穀物のほとんどが茹でたり、煮たりしなければ食べられないのに対し、そばは生でも水に溶かせばそのまま飲めることから、行者は山に入る時そば粉を持っていれば、飢えをしのげます。比叡山延暦寺で行われる九日間、断食・断水・不眠・不臥の難行「堂入り」を終えた修行僧が、最初に口にするのが苞の葉を煎じた漢方で、胃が少し動き出し体が回復しはじめたら、そばをトロトロに溶いたものを口にするそうです。



修行をとるか？ そば打ちをとるか？

かつて浅草の称往院の中に「道光庵」という庵室があった時の話です。信州生まれの庵主がそば打ちの名人で、檀家や参詣人にそばを振る舞ったところ、美味しさが評判になり、訪れる人が引きも切らなくなっていました。修行が怠りがちになると心配した住職が山門前に「不許蕎麦入境内(そば境内に入るを許さず)」の碑を建てたという逸話が残っています。そば屋の名に「庵」がつく店が多いのは、この道光庵にあやからうとしたとの説もあります。江戸の川柳でも『道光庵 寺号 あらば 深大寺』という句が詠まれています。



そば職人浅田氏による手打ちそば

180年前の「江戸名所図会」を再現

天保年間(1834～1836年)に刊行された紀行図鑑「江戸名所図会」に、深大寺住職が客人をもてなす挿絵が残っています。



現住職の張堂氏が図会に登場する住職とよく似ていることから、そば研究家のほしひかる氏がこのシーンの再現を提案。2013年11月、深大寺の茶室を舞台に、そばは深大寺産、料理は1830年代を想定した「現代版・深大寺そば図会」が実現しました。



上：江戸名所図会の挿絵 / 下：現代版の写真

深大寺産そばの復活を目指して

江戸後期、文化人の大田南畝が深大寺そばのうまさを宣伝すると知名度はさらに上がり、明治、大正、昭和にわたって武蔵野を散策する文人墨客に愛され、名声は受け継がれました。しかし、戦後、農地が桑畑に代わり、そば畑の減少とともに深大寺でそばが徐々に作られなくなりました。

深大寺の歴史・文化にも詳しい「そばごちそう門前」の店主浅田氏によると、昭和30年頃、深大寺界隈にそば屋は3軒のみ



1963(昭和38)年、深大寺周辺で事業を営む有志が商売繁盛を祈念して深大寺境内に「そば守観音像」を建立。50年後、バス停に近い現在の地に移動した。

でしたが、数年後「神代植物公園」が開園すると、続々とそば屋も誕生し、賑わいを見せはじめたそうです。そこで、深大寺産そばを復活させようと、現住職の張堂氏の呼びかけで「深大寺そばを作る会」を結成。地元で開墾から栽培・収穫まで自分たちの手でスタート。「深大寺一味会」と名称を改め、いまでは年間100キロ以上を収穫するまでになりました。また2010年からは毎年「深大寺そばの学校(現、深大寺そば学院)」を開校し、一般市民にもそばの素晴らしさを広めています。

そばを眺め、そばを食す

深大寺ではそばにまつわるイベントも数多く主催しています。西暦2000年を目前に控えた1999年の十三夜に「そば名月」と銘打った花見と能管の演奏会を開催。真っ白いそばの花が月明かりに映え、三局のTV局が生中継した幻想的な映像が反響呼びました。いまでも「深大寺十三夜観月会」という名で舞台を境内の山門に移し、幽玄な雰囲気の中、声明や能舞邦楽の演奏が行われています。

また毎年Xマスイブには「深大寺そばを味わう集い」を開催。これは深大寺で収穫した新そばと地方産のそばの二品を賞味する催しで、一般市民も招いて初めてのそば接待を実施した1987年には、100人の募集に対し全国各地から800通の応募があったそうです。深大寺そばの特徴を住職に聞いたところ「サラッとした感じで、後味に甘みを感じる」とか。一度試食してみたいものです。

公弁法親王が「深大寺そば」を食して約250年、武蔵野の水と緑あふれる地で、歴史を振り返りながらそばをいただくのも一興です。



各地に残る特色ある 「郷土そば」

ひと口に「郷土そば」といっても定義はさまざま。ここでは江戸にやってきた武士が郷土に持ち帰りその名残を受け継いでいるそばや、各地の歴史や文化・風土が生み出したそばをピックアップしてみました。ご旅行で訪れた時にでも、味わってみてはいかがでしょうか。



青森県津軽地方
津軽そば

茹でた大豆をすり鉢ですりつぶした呉汁をつなぎに使用します。一晩寝かせて作られるため、そばの風味に加え、大豆の甘味を感じることが出来ます。挽きたて、打ちたて、茹でたての三たてがよいとされるのに対し、あえて茹でおきのそばを供する点がユニークです。



岩手県花巻・盛岡
わんこそば

慶長年間に南部藩の殿様が花巻城に立ち寄った際、梶で供されたそばのおいしさに何杯もおかわりしたという説や、大切なお客様が満足いくまでお代わりをすすめたという説があります。小分けしたそばを食べるという形態は、江戸そばの伝統とも通じるものがあります。



新潟県十日町・小千谷
へぎそば

「へぎ(片木)」と呼ばれる木製の容器に、一口ずつ「手繰り・手振り」と呼ばれる方法で美しく盛り付けられます。十日町や小千谷などで織物の糊付けに使われていた「布海苔」という海藻をつなぎに使用することで、なめらかな喉越しとシコシコした食感が生まれます。



長野県長野市戸隠(旧戸隠村)
戸隠そば

山岳修験者の霊山として有名な戸隠神社に、江戸時代から伝わる歴史あるそば。神様へのお供え物としてもちいられ、手打ちそばの技術が発展しました。地元名産の根曲り竹で編んだざるに、馬蹄形に整えたそばを盛る伝統の「ぼち盛り」も戸隠独特のものです。



島根県出雲地方
出雲そば

そばの実を殻ごと石臼で挽いたそば粉を使い、浅黒い色、強い香り、太めの切り方に特徴があります。通常は「割子」と呼ばれる朱色の三段重ねの器に盛りつけます。そばを茹でたそば湯を直接器に盛る「釜揚げそば」など、独自のそば文化が受け継がれています。



福井県越前市
越前おろしそば

薬味に大根が入っているのは、鎌倉時代の僧・円爾が中国で麺を食べるときに大根を入れていた風習を持ち帰ったことに由来します。たっぷりの大根おろしを、そばに直接かけたり、つけ汁に入れて供します。そばの甘味と大根の辛味のハーモニーが魅力です。



長崎県対馬市
対州そば

縄文時代後期、朝鮮半島から伝播したそばの種が日本に最初に着いたのがこの対馬。そばは山の斜面を利用した焼畑で栽培されていました。全国的にそばの品種改良が進む現在、小粒で原種に近く野趣豊かな風味を持つ貴重なそばで、ダシが鶏肉というのも特徴的。

(取材協力ならびに画像提供：深大寺第八十八世住職・張堂完俊氏、ほしひかる氏、浅田修平氏、深大寺そば組合、野の庵、花巻観光協会、十日町市観光協会、戸隠そば山口屋、越前市観光協会、松江そば組合、対馬観光物産協会)

インタビューコーナー 『プロに聞く』



ほし ひかるさん

エッセイスト。江戸ソバリエ協会理事長。深大寺そば学院 学監。2003年「江戸ソバリエ認定事業」を仲間と共に立ち上げるかわら、講演会、雑誌、テレビ出演などを通じて日本のそばの素晴らしさを広めている。著書に『お蕎麦のレッスン』(高陵社書店)『江戸蕎麦めぐり』(幹書房)『蕎麦王国埼玉』(高陵社書店)など。

Q 江戸料理の特徴は何でしょう？

A 京の茶懷石がフルコースなのに対し、江戸が生んだ寿司、天ぷら、そば、ウナギなどの料理はいずれも単品です。これは、江戸に独身者が多かったことと関係があります。サッと食べて、サッと帰る(笑)。どの料理も屋台から始まったと思われがちですが、寿司と天ぷらはそうですが、そばは最初から店で提供されていました。屋台を舞台にした落語が多いせいかもしれませんね。

Q 江戸そばは地方のそばと何がちがうのでしょうか？

A そば屋として店を構えお客さんからお金をいただく以上、一つの料理として完成させる必要があります。それまで地方や家庭で食べられていたそばは、練った玉を円く延して、そのまま切っていたので長さはマチマチでした。江戸の人はそば八寸といって、箸から約21センチ(往復で42センチ)の長さがちょうどいいことを発見したんですね。では42センチにするにはどのように延して、どのように畳むといいのか工夫しました。正方形に延すと同じ長さに切り揃えられるし、ムラなく均等に茹で上げることできます。こうして、伸び棒の長さや作業台の大きさなども決まり、徐々に江戸そばとしての形が完成していったわけです。もう一つはツユです。関西などに多い軟水には薄口しょう

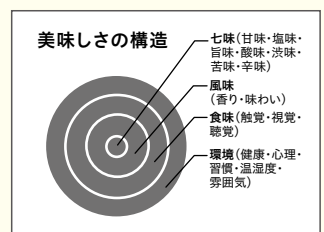
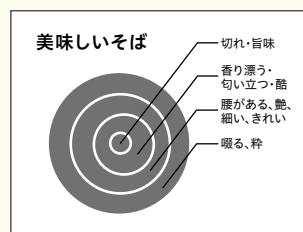


ゆと昆布ダシが合うのですが、関東の硬水には濃口しょうゆと鰹節が合うんです。落語の枕に「死ぬ前に一度でいいから、そばにツユをたっぷりつけて食べたかった」という口上がありますが、あれは上方落語なんですね。江戸っ子はそんなことは言わない(笑)。関西は飲むツユなのに対して、関東はつけるツユなんです。濃口しょうゆなので、寿司でもそうですが、ちょっと付けるのが粋なんですね。

夏目漱石がそばの食べ方について「吾輩ハ猫デアル」で「ツユを三分一つけて、一口に飲んで仕舞ふんだね。噓んぢゃいけない」「初心者に限って、無闇にツユをつけて、そうして口の中でくちゃくちゃ遣って居ますね」など、うるさく言っています。なぜツユを1/3だけ付けるかといいますと、うどんなどの小麦粉はあまり味がしないのですが、そばはそば粉自体に風味があるので、ツユを付ける部分と付けない部分があってちょうどいいんです。

Q そば粉の香りがおいしさの決め手ですか？

A 食べ物がおいしいと感じるには、ほどほどの七味(甘・塩・旨・酸・渋・苦・辛)の他に、風味(香り・味わい)、食味(触覚・視覚・聴覚)、環境(健康・心理・習慣・温度・雰囲気)が必要です。そばでいえば、麺のコシや喉越し、嚼る音などが食味にあたります



が、これらを含めておいしいと感じます。麺を嚼って食べるのは日本独特です。そばは空気を一緒に吸い込むことで、そばの香りが鼻腔に抜けて、そば本来の風味を楽しむことができます。さらに、そばでいつも問題になるのが食べ方です。日本料理の中でもそばは特異で「粋」に食べるというのが江戸そばの特徴でもあります。

Q そばを「粋」に食べるにはどのように？

A 最近は海外からの観光客が多いですから、江戸ソバリエ協会ではそばの食べ方を解説した「How to Enjoy Soba」*を作りました。英語版「お蕎麦の食べ方」です。日本語も併記していますので、日本の皆さんにもそばの正しい食べ方を知ってほしいと思います。茶道や懷石にもマナーがありますが、江戸の単品料理の中では、多分そばが一番マナーにうるさいんですね(笑)。薬味の入れ方とか、ツユの付け方とか…。でも、そばを「粋」に食べることはカッコよさにつながりますから、ぜひ皆さんも一読されてはいかがでしょうか。外国の方へのおもてなしの参考にもしていただければ幸いです。



*「How to Enjoy Soba」の問合せは「江戸ソバリエ協会」へ。 toiwase@edosobalier-kyokai.jp