

# 常陸太田の「ソバ（蕎麦）の話」



常陸太田市は「常陸秋そば」発祥の地。以前からタバコの後作に、そばの栽培が盛んに行われていました。

## ソバとは

学名：*Fagopyrum esculentum*

英名：buckweat

和名：ソバ

分類：タデ科ソバ属の一年草

原産地：中国南部の雲南地域

用途：実の粉末（蕎麦粉）を用いた麺（蕎麦）や蕎麦菓子、そばがきに用いる。アルコール原料としてそば焼酎がつくられる。また新芽はスプラウト（植物の新芽の総称。カイワレ大根やモヤシもスプラウトの一種。）として利用される。

主産地：国内収穫量・・・北海道、茨城県、長野県

輸入・・・中国、アメリカなどからの輸入量が多い。

輸入のうち中国産が約8割を占める。

国内消費の約半分を中国産が占める。

需給状況：そばの国内消費は年々増加傾向にあるものの、自給率は約2割程度で推移している（右表のとおり）。

平成18年は、国内消費仕向量が151千トンのうち、国内収穫量は33千トンと約2割程度。



↑ソバの花



↑ソバの新芽(スプラウト)

## そばの需給状況

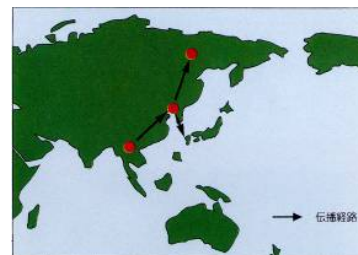
年度	国内消費仕向量 (千トン)	国内収穫量 (千トン)	自給率 (%)		輸入量 (千トン)
			国内消費仕向量	国内収穫量	
H14	131	27	20		105
H15	135	28	21		118
H16	142	22	15		119
H17	150	32	21		117
H18	151	(33)	22		101

資料：「国内消費仕向量」は農林水産省農産振興課試算  
 「国内収穫量」は、農林水産省統計部「作物統計」他  
 「輸入量」は、財務省「貿易統計」等をもとに農林水産省農産振興課試算  
 注1：H18の国内収穫量は、主産県(27道県)の数値  
 注2：在庫の増減が加味されるため、国内消費量+輸入量=国内消費仕向量とならない

蕎麦（蕎麦粉）は材料・加工品ともにアレルギー物質を含む食品として食品衛生法による特定原材料として指定されており、表示が義務付けられています。

## ソバの起源

古代遺跡の発掘資料によると、わが国へは縄文時代に伝播したとみられています。中国南部でできた栽培そばは、その後中国大陸を北上し、北はシベリアまで到達し、一部は朝鮮半島に伝播し、対馬を経て北九州に導入されたようです。



## ソバの語源

ソバは、「そばむぎ」を略した語。「そばむぎ」は稜角（物のかど）を意味する古語「そば」と「むぎ（麦）」が複合した語で、角のある麦という意味である。食物のそばの実は、三角卵形で突起状になっていることから、こう呼ばれるようになった。実は乾くと黒褐色になることから、『和名抄』では「そば」を「くろむぎ」と称しています。

## ソバの品種

日本全国でソバは生産されているが、安定生産に寄与する道県の奨励品種には以下のものがあります。また、南北に長く連なる日本列島は、北と南では気候風土が大きく異なるので、ソバの品種についても、その地の気候風土に適した品種、いわゆる在来種が数多く存在しています。品種によっては、実の大きさ、色調、食味、収穫量、栽培日数なども異なります。

都道府県名	奨励品種	H19 作付面積 (収穫量)
北海道	キタワセソバ・キタユキ・キタノマシュウ・牡丹そば	16,800ha (12,900 t)
青森県	階上早生	2,880ha ( 720 t)
岩手県	岩手早生・岩手中生	872ha ( — t)
山形県	最上早生・でわかおり	3,430ha ( 1,890 t)
福島県	会津のかおり	2,990ha ( 1,560 t)
新潟県	とよむすめ	1,430ha ( 684 t)
茨城県	常陸秋そば	2,550ha ( 2,520 t)
長野県	信濃1号・しなの夏そば・開田早生・信州大そば	2,580ha ( 2,090 t)
宮崎県	みやざきおおつぶ	393ha ( — t)

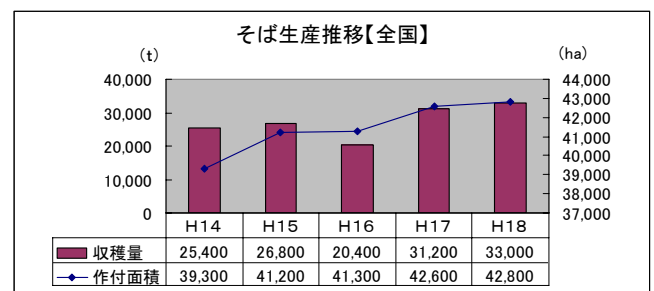
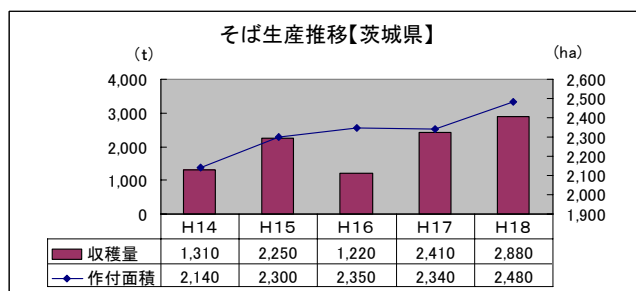
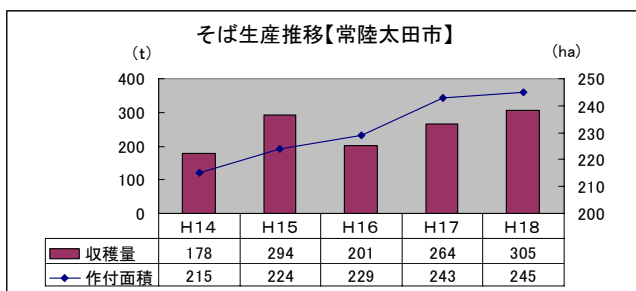
なお、独立行政法人農業生物資源研究所ジーンバンクに保存している茨城県が原産地の在来種は、有平在来、下深萩在来、大野在来、中妻在来、富士ヶ丘在来、花園在来1、花園在来3、花園在来2、原在来、蛇穴在来、大野平在来、所谷在来という12件の在来種があります。

単位 作付面積：ha  
10a当たり収量：kg  
収穫量：t

### そばの生産推移(平成14～18年)

	平成14年産			平成15年産			平成16年産			平成17年産			平成18年産		
	作付面積	10a当たり収量	収穫量	作付面積	10a当たり収量	収穫量	作付面積	10a当たり収量	収穫量	作付面積	10a当たり収量	収穫量	作付面積	10a当たり収量	収穫量
全国	39,300	65	25,400	41,200	65	26,800	41,300	49	20,400	42,600	73	31,200	42,800	77	33,000
茨城県	2,140	61	1,310	2,300	98	2,250	2,350	52	1,220	2,340	103	2,410	2,480	116	2,880
常陸太田市	215	81	178	224	130	294	229	87	201	243	109	264	245	124	305
(常陸太田)	21	81	17	21	138	29	21	86	18						
(金砂郷)	113	84	95	118	127	150	122	87	106						
(水府)	54	85	46	58	148	86	59	95	56						
(里美)	27	74	20	27	107	29	27	78	21						

※茨城県農林水産統計年報(関東農政局茨城統計情報事務所 編集, 茨城農林水産統計協会 発行)  
全国値は、主産県(作付面積が500ha以上の都道府県及び生産総合対策事業実施県を対象)の結果を集計



## そばの花と昆虫

### ◆ そばの花

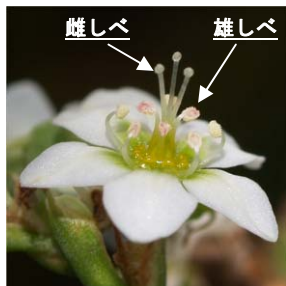
常陸秋そばの花が実を結ぶには、雄しべから雌しべへの花粉の媒介が必要です。常陸秋そばの花には短柱花と長柱花の2種類の花型があり、一つの花の中では受粉せず、別の株であっても、長柱花同士や短柱花同士では受粉ができない仕組みになっています。つまり、結実するためには、長柱花には短柱花、短柱花には長柱花の花粉が必要です。そばのような他家受粉は、その花粉の運搬を虫や風に頼ることになるので気候などによってその受粉率が大きく左右されます。さらに、結実するための受粉の組み合わせが限られるため、咲いた花が実を結ぶ確率はかなり低くなります。実際、開花時に雨が続き訪れる虫が少ない場合は、受粉しない、いわゆる「無駄花」が多くなり、その収穫量に大きく影響してきます。



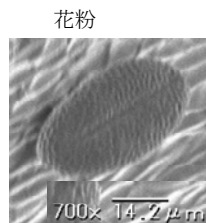
### 花が実になるには、雄しべから雌しべへの花粉の媒介が必要

ソバの花には2つのタイプ（長柱花と短柱花）があり、タイプ間で花粉媒介されないと結実しません。

そば畑には長柱花の株と短柱花の株があり、長柱花どうしや短柱花どうしでは受粉せず、長柱花の花粉が短柱花に受粉し、短柱花の花粉が長柱花に受粉するという性質があります。



長柱花(長さ: 雌しべ > 雄しべ)

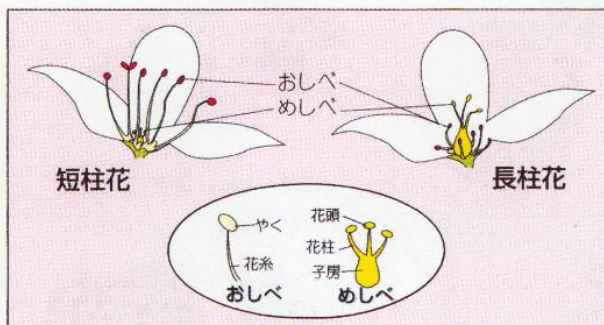


短柱花(長さ: 雄しべ < 雌しべ)

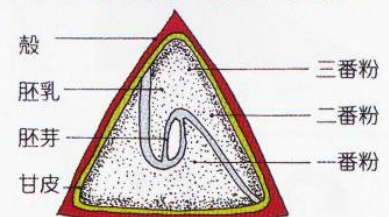
《資料提供：森林総合研究所》

### ＜短柱花と長柱花について＞

めしべが長く、おしべが短い花を「長柱花」、めしべが短くおしべが長い花を「短柱花」といいます。花型は、株ごとに分かれていて、長柱花と短柱花の出現する比率はほぼ1対1です。「長柱花」と「短柱花」の間ではよく受精しますが、「長柱花」どうし、「短柱花」どうしではほとんど受精しないという特徴があります。



### ＜そばの種子の断面図＞



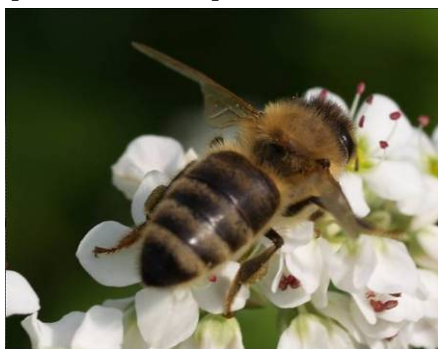
◆ さまざまな昆虫が貢献

そばの花はその2割程度しか実を結びません。その実を結ぶための受粉の作業をその周辺に生息している昆虫が担っています。そのため、そば畑の周辺の環境も重要です。

山あいの傾斜地で昼夜の気温差の大きい、霧の立ち込める地形が味のよいソバを育てるとよく言われています。また、山あいであることが、外からの他の品種の遺伝子が入り込むのを防ぎ、そこにいる花粉を運ぶ昆虫が多くいる自然環境が花から実になる確率（結実率）を良くします。花が咲いているときに雨が続いてしまうと昆虫の活動が鈍くなり、受粉ができず収穫量が少なくなってしまう。そばの周辺の昆虫たちが生息する自然環境がそばの栽培には重要です。

そばの花に集まる昆虫

【ニホンミツバチ】



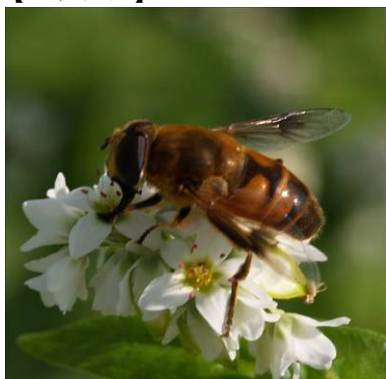
【アシナガバチ】



【ツチバチ】



【ハナアブ】



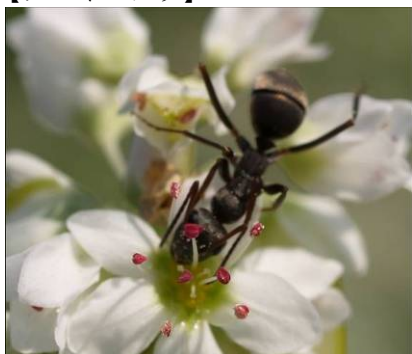
【ハエ】



【ハナムグリ】



【クロヤマアリ】



【セセリチョウ】



昆虫の写真提供  
独立行政法人  
森林総合研究所  
※森林総合研究所において、旧金  
砂郷町常陸秋そばの種子採種ほ場  
周辺で花粉媒介昆虫の調査が2007  
年より実施されています。

## 常陸太田市の概要

### ◆位置と地勢

常陸太田市は、茨城県の北東部にあって県都水戸市から北へ 20km、東京から 120km 圏に位置しています。昭和 29 年 7 月に 1 町 6 ヶ村が合併し常陸太田市が誕生し、翌年、世矢村と河内村を、さらに平成 16 年 12 月に金砂郷町、水府村、里美村を編入して現在に至っています。平安末期から約 470 年間は北関東の豪族佐竹氏の拠点として発展し、その後は水戸藩の要地として特に重視されたところから、市街地の台地を中心とした周辺には佐竹氏に関係の深い社寺や、西山荘・瑞竜山など徳川家に関する史跡が多く残されており、やすらぎを感じる落ち着いたまちです。

○位置 東経 140° 32'02" 北緯 36° 32'05"

○面積 372.01 k m<sup>2</sup>

○広さ 東西 15 km 南北 40 km

○海拔 13m



## 常陸太田市のソバの始まり

### ◆ 水府タバコとソバ

常陸太田市のソバの歴史をたどっていくと、江戸時代から代表する特産品に「水府タバコ」があります。今から 400 年前、1608 年（慶長 13 年）に現赤土町で試作が始まったといわれ、徳川光圀公に献上、高い評価を得た後、藩の保護奨励もあり、赤土、上利員、中利員、東連地、天下野、小里、町屋などの地域は、タバコの名産地として知られるようになりました。明治 40 年に水府タバコは皇室御料用に指定され、赤土の模範農家 28 人が納入したのが始まりで、昭和 20 年まで続きます。水府タバコは地域住民の経済を支える主要農産物であったことから、旧水府村の村名理由の一つとされました。

### ◆ 水戸黄門とソバ

徳川光圀公は大の麺好きで、うどんやそばを自ら打ったといわれ、日本で一番最初にラーメンを食べた人物としても有名です。また、西山荘に居を構えた光圀公が好んで「そばきり」を食したことが、『日乗上人日記』に記されています。

水戸藩のソバは、光圀公の命令で信州から種を移入したのが発祥といわれています。最初に種を植えた場所は、西茨城郡川根村（現笠間市）。常陸太田地方で、特産品の「水府タバコ」栽培を奨励、その後作としてソバを普及させました。

### ◆ 市内の生産状況（平成 18 年産）

作付面積	245ヘクタール
収穫量	305トン
10aあたり収量	124kg



## そば作りに適した風土と環境

市内赤土町は、地名通り赤い土壌で、山あいの傾斜地にソバ畑が広がっています。山間部で昼夜の気温差の大きい、霧の立ち込める地形が味のよいソバを育てるといいます。この赤土町を中心とした地域は、まさにそのような土地です。また、この地域では、水田が少なく、米の代用食として昔から葉タバコの後作にソバを作っていました。ソバは、台風や大雨の影響を受けやすく、計算どおりにいかない作物です。その中でも、特に畑の水はけが重要で、小石の混じった赤土町を中心とした地域は、水はけがよくソバ作りに適しています。

タバコがこの地域の特産品であったことも大きな土台になっています。タバコや大豆を同じ畑で連作すると連作障害が生じます。タバコの後作にソバを作ることでこの障害を取り除き、タバコの残肥をよく吸収します。このように何年も何十年も繰り返し行われてきたことが、ソバに力強い畑となっています。

## 「常陸秋そば」発祥の地(常陸太田市金砂郷地区)

ソバの主産県として、数々の産地を上げることができるが、農林水産統計《平成19年産》によると、茨城県のソバの作付面積は第6位であるが、収穫量は北海道に次ぐ第2位となっており、日本の蕎麦消費を支える一大産地となっています。この茨城県で作られているソバの品種のほとんどが「常陸秋そば」です。茨城県の奨励品種である「常陸秋そば」は、昭和53年に茨城県久慈郡金砂郷村(現常陸太田市)の在来種から選抜育成された品種で、千粒重(無造作に選んだ子実千粒の重量)がやや重く、粒揃いが良く、しかも品質が良いことから、昭和60年に県の奨励品種として採用されました。

## 品種の管理

ソバの栽培では、種の管理も忘れてはならない重要な点です。そばは虫媒花で、他の品種と交雑しやすいことや、花が咲いた後に実が付くのは約2割以下で、茎が細く実も落ちやすいため、収穫量が少ない作物です。植物であるソバは、世代を重ねるにつれてその種の特徴が弱まってしまうため、管理された種を使うか、種用として別に栽培するなどの種の管理が必要です。

この「常陸秋そば」種子の採種が、市内赤土町(土が赤いことから赤土地区と呼ばれる)を中心に、その近隣の下宮河内町、上利員町などで行われており、H19年は16ヘクタールで12,083kgの種子生産が行われています。これは、県農業総合センター農業研究所で原々種を生産し、県穀物改良協会で原種を生産、その原種から常陸太田市内の採種農家が種子を生産し、一般の栽培農家に販売されるようになります。つまり、最初の原々種生産から一般の農家に供給されるまで3年かかります。各段階で、品種特性と異なる株(異株)を徹底的に除去して、品質を保ちつつ、量を増やしていきます。

常陸太田市は「常陸秋そば」の種子を大事に守っている産地であり、この地域で採種された種子が現在県内各地に作付けされています。この「常陸秋そば」は、異形粒がなく粒揃や品質も良く、特にソバ特有の香り、風味、甘みがあります。



## そば街道

市内には、金砂郷そば街道、水府そば街道、里美そば街道と3つのそば街道があります。その中でも金砂郷そば街道には、その道しるべとして、表情豊かな石彫刻が置かれています。そばの花などの特産品や西金砂神社大例祭の様子、十二支など、歴史や文化がモチーフの石彫刻が並ぶ「そば街道」。全38体の彫刻は、大半が県道36号金砂庵西金砂神社沿いにあり、そば街道の金砂郷の歴史・文化を紹介するもので、そばに関する彫刻・干支の彫刻などがかたどられています。



## 商標登録「金砂郷そば」

常陸秋そばは、山間部を中心に金砂郷地区や水府地区、里美地区、常陸太田地区など常陸太田市内各地で栽培されています。その中でも、金砂郷地区には「金砂郷そば」として、その旧町名を残した商標が登録されています。

### ◆商標登録証

登録第4873108号(T4873108)

### ◆登録日

平成17年6月17日(2005. 6. 17)

### ◆指定商品又は指定役務並びに商品及び役務の区分】

第30類 そばのめん、そば粉

第31類 そば

第43類 そばの提供

### ◆商標権者

茨城県常陸太田市金井町3690 常陸太田市

### ◆出願番号

商願2004-107438

### ◆出願年月日

平成16年11月25日

### ◆キャッチフレーズ

常陸の国ひたちのくに、金砂の郷かなさのさと、そばの郷そばのさと。

### ◆商標使用基準

	区分	要件又は対象物	使用割合	備考
第30類	使用するそば粉(食用粉類)	茨城県産の常陸秋そばで、かつ金砂郷地域で生産された玄そばを原料とするそば粉であること。	100%	
	そばの麺(穀物の加工品)	上記のそば粉を使用した麺であること。	全体のそば粉の割合が70%以上で、かつ上記そば粉が50%以上	
第31類	そば	茨城県産の常陸秋そばで、かつ金砂郷地域で生産された玄そばを原料とする。(磨き、丸抜き等)	100%	年間使用量が100kg以上
第43類	そばの提供(日本料理を主とする飲食物の提供)	消費者に対して提供するすべてのそば料理が、上記のそば麺を使用して調整されていること。		

### 【商標】



### 常陸秋そばの品種特性

金砂郷在来種から常陸秋そばを選抜育成した結果、特に次の点が大きく改良され、子実の品質が良くなっています。

- ・粒ぞろいが良くなり、品質が良くなったこと。
- ・製粉歩留りが高くなったこと。
- ・千粒重が重くなったこと。

品種名	来歴	奨励品種採用年度	生態型	播種期(月日)	開花期(月日)	成熟期(月日)	主茎長(cm)	主茎節数(節)	分枝数(本/株)
常陸秋そば	在来種から選抜	昭和60年	中間～秋型	8. 21	9. 14	10. 25	93	9. 9	2. 6
千粒重当(g)	a当り子実重(kg)	子実の			製粉歩留り(%)	食味	栽培適地	すぐれた性質	おとった性質
		整否	粒色	品質					
35. 9	16. 8	整	黒褐	良	67	良	県下一円の普通畑及び転換畑	良質	特になし

※ 数値は下記条件における試験結果による。

(1) 試験年次：昭和60～平成元年 5ヶ年平均値

(2) 試験ほ場：茨城県農試（水戸市上国井町）

(3) 試験条件：播種量（10 a 当り）5 kg，畦幅 60 cm，  
基肥量（10 a 当り）窒素 2 kg，リン酸 3 kg，加里 4 kg

### そばの栄養

農薬をあまり使うことなく、しかも少ない肥料で栽培が可能であり環境にやさしい作物の優等生です。

- ・栄養価が高く、タンパク質の含有量は米の約2倍もあります。
- ・アミノ酸の組成が良く、吸収率の高いリジン、スレオニンを多く含んでいます。
- ・ビタミンB1、B2を多く含んでいます。
- ・高血圧や動脈硬化に効果があるとされるルチンを多量に含んでいます。
- ・ただし、ビタミンB類やルチンは水溶性で、茹でるとゆで湯の中に溶けだしてしまいます。また、そばのタンパク質はその半分が水溶性であることから、これもゆで湯の中に豊富に含まれることになります。このようなことから、そば湯はそばを楽しむためだけでなく栄養の面から見ても非常に重要な特徴を持っています。

<可食部 100 グラム当たりのビタミン含有量>

そば	ビタミンB1	ビタミンB2
そば粉	0.46 mg	0.11 mg
生そば	0.19 mg	0.09 mg
ゆでそば	0.05 mg	0.02 mg

※「日本食品標準成分表」より

<常陸秋そばの基礎成分>

糖質	68.7%
水分	13.4%
粗タンパク質	12.1%
粗脂肪	3.1%
粗灰分	1.8%
粗繊維	0.9%

※(社)日本蕎麦協会「そば関係資料(平成17年3月)」より



常陸秋そばのできるまで

**ポイント** ● **出芽・苗立ちの安定**  
 排水をよくする  
 目標苗立数一慣行 100本/m<sup>2</sup>  
 ドリル・散播 120~140本/m<sup>2</sup>

● **倒伏防止**  
 基肥は少なめ  
 慣行(60cm畦・条)では  
 必ず培土を

● **仕上げ**  
 子実水分15%  
 異物を除く

8			9			10			11		
上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下



適地

**畑・排水のよい輪換畑**  
 輪換畑の排水対策は万全に!  
 暗きよの他に明きよを必ず設け表面水の排水を!

ほ場準備

深耕15~20cmに耕うん

は種期

県北山間	8月10~15日
県北(大宮)	8月15~20日
県央	8月20~25日
県南、県西、鹿行	8月24~27日

は種量(kg/10a)

慣行 (60cm畦、条は)	5 kg
ドリル播 (60cm畦)	5~7 kg
散播	5~7 kg

施肥(kg/10a)

ほ場	チソソ 基肥	リン 追肥	カリ 基肥	カリ 基肥
地力高	0kg	2kg	3kg	4kg
地力中~低	2	2	3	4

追肥は着蕾~開花期に実施

中耕・培度(慣行のみ)

培土高10cm  
 着蕾~開花期に実施

収穫期の目安

◎手刈り、刈取機利用の場合  
 全体の子実の70~80%が黒くなったとき  
 ※脱穀時に水分は15%に!  
 ◎コンバイン利用の場合  
 全体の子実の80~90%が黒くなったとき

乾燥

静置式乾燥機を用いるときは、送風温度を30℃以下で、子実水分を15%に  
 ○水分むら無くするため1~2回攪拌



## 常陸秋そばのそば粉を買えるところ

店舗名	住所 (TEL 番号)
JA 茨城みずほ 金砂郷そば製粉加工所	茨城県常陸太田市大方町 1701 (0294-76-2222)
西金砂そばの郷 そば工房	茨城県常陸太田市赤土町 2408 (0294-76-9000)
常陸太田市物産センター こめ工房	茨城県常陸太田市大里町 4401-8 (0294-70-3333)
西金砂湯けむりの郷 金砂の湯	茨城県常陸太田市上宮河内町 336 (0294-76-9919)
JA 茨城みずほ 水府農産物直売所	茨城県常陸太田市松平町 159 (0294-85-1130)
JA 茨城みずほ 里美生産物直売所	茨城県常陸太田市大中町 886-1 (0294-82-3883)
JA 茨城みずほ 直売センターさとの径	茨城県常陸太田市里野宮町 1195-2 (0294-72-8425)
JA 茨城みずほ 直売センターせやの径	茨城県常陸太田市大森町 1181-5 (0294-70-2525)
農業法人 (有) 水府愛農会	茨城県常陸太田市和田町 297-1 (0294-85-2480)
伊勢又米穀製粉株式会社	茨城県常陸太田市中城町 199-3 (0294-72-1236)



JA 茨城みずほ



(有)水府愛農会



伊勢又米穀製粉株式会社



伊勢又米穀製粉株式会社

## 常陸秋そば使用店

常陸秋そば振興協議会 (<http://www.ib-kokumotu.jp/sobaten.html>) では、「常陸秋そば使用店」紹介制度による店舗の紹介をしています。



シンボルマーク



こののぼりが目印!!

市内では下記の店舗が紹介されています (平成 21 年 1 月 31 日現在)。

店舗名	住所 (TEL 番号)
直売センターさとの径	茨城県常陸太田市里野宮町 1195-2 (0294-72-8425)
里美生産物直売所	茨城県常陸太田市大中町 886-1 (0294-82-3883)
水府直売所 竜神そばの郷	茨城県常陸太田市松平町 159 (0294-85-1130)
常陸太田市物産センター こめ工房	茨城県常陸太田市大里町 4401-8 (0294-70-3333)
金砂庵	茨城県常陸太田市上宮河内町 321-1 (0294-76-9907)
そば工房	茨城県常陸太田市赤土町 2408 (0294-76-9000)

## そば用語集

- ◆**甘皮** (あまかわ) …ソバの実から殻を取り除いた丸抜きの状態で、表面を覆っている皮。
- ◆**蟻巣石** (ありすいし) …多孔質の石で、放熱効果に優れ、そば用石臼の材料として最高とされる。
- ◆**石臼挽き** (いしうすびき) …石臼を回転させて製粉すること。摩擦熱が少なく水分が保たれるので、風味を損なわない素朴な「挽きぐるみ」ができる。
- ◆**一番粉** (いちばんこ) …荒挽きで、最初に砕け散る実の中心部の粉。色が白く、味と香りも薄い。
- ◆**田舎そば** (いなかそば) …殻のついた実を挽いたそば粉で打った色の黒いそば。最近は殻のない「丸抜き」を製粉した「挽きぐるみ」を使うことが多い。
- ◆**江戸風そば** (えどふうそば) …細く、喉越しのよいそばの総称。太く黒っぽい田舎そばと対になって使われることが多い。
- ◆**かえし** …醤油に砂糖やみりんを加えて加熱し、素焼きの瓶に入れ冷暗所で熟成させた汁。本がえしと加熱しない生がえしがある。
- ◆**かけ汁** (かけじり) …かけそば用のつゆで、甘汁ともいう。つけ汁を二番だしなどで薄め、吸い物としてのおいしさも求めている。
- ◆**鯉節** (かつおぶし) …カツオを材料にした節の総称。大きさで本節・亀節に分かれ、製造方法で焙乾しただけの荒節にかび付けした枯節に分かれる。
- ◆**枯節** …小さめのカツオの半身を使った節。亀の甲羅に似ていることから呼ばれる。
- ◆**変わりそば** (かわりそば) …茶そば、柚子切りそば、芥子切りそばなどの、そば粉に茶や柚子などを混ぜ込んで打ったそば。
- ◆**木鉢** (きばち) …こね鉢のこと。そば打ちの工程で一番重要なこととされ、こねる作業そのものをさす場合もある。
- ◆**切り** …延ばした生地を上下左右からたたみ、駒板をあてて包丁で切る作業。
- ◆**くくり** …水回しのあと、そば粉全体をまとめて丹念にこね、粘りを出す作業。
- ◆**芥子切りそば** (けしきりそば) …そば粉に芥子の実を混ぜ込んで打った変わりそば。
- ◆**化粧水** (けしょうみず) …洗い桶で洗ったそばに、最後にかける水。
- ◆**玄そば** (げんそば) …殻がついた状態の、ソバの実をいう。
- ◆**恒温恒湿庫** (こうおんこうしつこ) …玄そばを保管するための温度と湿度が一定に保たれるように造られた倉庫。新蕎麦の時期に大量に買い付けて自家製粉する店では必需品。
- ◆**鯖節** (さばぶし) …サバを材料にした節。甘みのある濃厚なだしとなり、かけ汁のだしに用いることが多い。
- ◆**さらしな粉** (さらしなこ) …厳密には、「抜き」を荒挽きした上割れ(二つか三つに割れたもの)だけを取り分け、表面がすべすべしたロールで挽いた微細な粉。高純度のでんぷん質で、色は雪のように白い。さらしなそば、変わりそば(茶そば・柚子切りそばなど)に使われる。
- ◆**三たて** (さんたて) …美味しいそばの基本とされる「挽きたて」「打ちたて」「茹でたて」のこと。実際には、若干時間をおいたほうが良いともされる。
- ◆**三番粉** (さんばんこ) …二番粉を取った残りの部分を挽いた粉。実の表面近くになり、香りは強いが味は優れない。
- ◆**地粉** (じごな) …地元でとれたソバの粉。
- ◆**新そば** (しんそば) …収穫したばかりのソバでつくられたそば。夏にも取れるが、味も香りも秋そばのほうが良いとされる。
- ◆**せいろそば** …もりそばのこと。もとは、そばを茹でずに蒸し器で蒸したため「せいろ」と呼ばれたが、現在は、そばを盛る器によって呼ばれたり、単にもり・

- ざるを「せいろ」と称する店もある。
- ◆**宗田節** (そうだぶし) …宗田カツオを材料にした節。一般的な鰹節より血合いが多く濃厚なだしとなるため、もり汁のだしに用いることが多い。
  - ◆**そばがき** …そば粉を湯ごねして団子状にしたもの。そばつゆや醤油で食べる。
  - ◆**そば猪口** (そばちやく) …そばのつけ汁を入れる陶製の器。そばちょこ、ともいう。
  - ◆**そばつゆ・そば汁** (そばじる) …だし汁にかえしを合わせた汁で、もりそば用のつけ汁と、かけそば用のかけ汁とがある。
  - ◆**そば湯** (そばゆ) …そばを茹でたあとの茹で汁のことで、食後につけ汁をそば湯で割って飲むのが美味しいとされる。ソバの特徴的な栄養素の一つであるルチンは、水に溶けやすいので、そば湯にたっぷり含まれている。
  - ◆**たね汁** (たねじる) …てんぷらそば、鴨そばなど、種物用のつゆ。かけ汁と天つゆの中間の味。
  - ◆**茶そば** (ちゃそば) …そば粉に抹茶を混ぜ込んで打ったそば。
  - ◆**つけ汁** (つけじる) …だし汁に三～四割のかえしを合わせた、もりそば用のつゆ。もり汁、辛汁、からむ汁ともいう。ざるそば用には、もり汁にみりんを加えてコクを増したものを使う店もある。
  - ◆**つなぎ** …そば粉に混ぜ入れる小麦粉、卵、山芋などのこと。そば粉に粘り成分を補うため、小麦粉を使うことが多い。
  - ◆**外一** (といち) …そば粉の量に対し、その一割のつなぎを加えて打つ場合の混合率。つなぎを二割加えると、外二となる。
  - ◆**生がえし** (なまがえし) …かえしの種類。
  - ◆**生粉打ち** (きこうち) …そば粉100%で打つこと。十割そば。
  - ◆**二八** (にはち) …そばを打つときの混合率で、つなぎ二割、そば粉八割のこと。一般的に、一番美味しいとされる。
  - ◆**二番粉** (にばんこ) …一番粉を取り分けた残りの実を挽いた際に取りれる、実の中心部よりも少し外側の粉。風味のある粉になり、そば店では二番粉もしくは二番と三番のブレンドが良く使われる。
  - ◆**延ばし** (のばし) …くくりが済み大きな団子状となったものを、のし板の上で麺棒を使って均一に延ばし広げる作業。
  - ◆**挽きぐるみ** (ひきぐるみ) …殻の付いたままの実(玄そば)を石臼で挽き、篩で殻などを取り除いた黒っぽい粉。現在は、殻を取り去った「丸抜き」を製粉する場合が多い。
  - ◆**ふね** …切ったそばを並べておく容器。
  - ◆**本がえし** (ほんがえし) …かえしの種類。
  - ◆**本節** (ほんぶし) …大き目のカツオの半身を、さらに背と腹に分けてつくった節。
  - ◆**丸抜き** (まるぬき) …玄そばの殻を除去した実。表面は甘皮に包まれている。製粉するといった場合は、この「丸抜き」を挽くが、中心部から砕けて粉になる。「抜き」ともいう。
  - ◆**水回し** (みずまわし) …木鉢(こねばち)に入れたそば粉に適量の水を注ぎ、粉の粒子に水を均等になじませるように混ぜる作業。味の決め手とされる。
  - ◆**薬味** (やくみ) …ネギとワサビが一般的。粹人には、そばの香りを大事にするため、辛味大根や唐辛子を好む人もいる。
  - ◆**柚子切りそば** (ゆずきりそば) …そば粉におろした柚子を混ぜ込んで打った変わりそば。
  - ◆**ロール製粉** (ろーるせいふん) …金属製の円筒を高速で回転させて挽く製粉法。身の各層を、それぞれ粉に取り分けることができる。







## そば打ち入門

材料 (4 人前) ■そば粉・・・350g ■小麦粉・・・150g ■水・・・230cc

◆ **木鉢 (こね)** ◆ 木鉢 (こね) は、そばを打つ上で基本になる作業です。粉に水を含ませ (水まわし)、それをこねて玉にする (くくり) の工程は、そばののどごしにそのまま影響するため、丁寧に行わなければなりません。

**水まわし** 粉の一粒一粒に水を含ませていく作業。水の量は、気温や湿度、そばの粉の状態によって微妙に異なります。新そばの場合には、水の量を若干少なめにすることが必要です。






**くくり** 粉によく水を回してから、一つの玉にまとめていく作業をくくりといいます。良く練ってなめらかに仕上げるのがコツです。

	<p>そば粉 7 に小麦粉 3 の割合で木鉢に入れ、そば粉と小麦粉を良く混ぜ合わせます。</p>		<p>粉がダマにならないように水を 3 回に分けて入れ、粉の固まりをつぶしながら水をしみ込ませます。</p>		<p>粉を木鉢の中央に集め、手のひら全体を使って押さえながらまとめていきます。</p>
	<p>固まりの端を折り返すようにしながら体重をかけて押す作業を繰り返します。</p>		<p>周辺から中央に向かって折り返しながら練り込んでいきます。</p>		<p>空気が抜けてツヤがでたところで完成です。木鉢の丸みを上手に使うのがコツです。</p>

◆ **延し (のし)** ◆ 延し (のし) の工程は、手とめん棒を使ってある程度まで延ばす基礎延しと、めん棒に生地を巻き取りながら四角く延ばしていく本延しの作業を指します。空気に長い時間さらすと風味が落ちるため、素早く作業することが必要です。

**基礎延し** 手で玉の周囲を押しながら丸く広げ、その後めん棒を使いながら延ばしていきます。中央の部分にはある程度厚みを残し、本延しの作業で破れたりすることがないように注意して下さい。

**本延し** めん棒で生地を巻き取りながら、生地の厚みが均一になるように延ばしていく作業を本延しといいます。楕円形の生地を何度かめん棒に巻き取りながら、きれいな四角形にしていきます。

	<p>延し板に打ち粉を振り、手のひらを利用して玉の周囲を押し広げます。</p>		<p>中央より少し向こう側にめん棒をのせ、前に向かって転がしながら延ばしていきます。</p>		<p>手前から前に向かって生地を巻き取り、両手で軽く力を加えながら押します。</p>
	<p>めん棒を 90 度回転させて、左から右へ巻きほどこきます。</p>		<p>③、④の作業を繰り返します。生地はひし形から正方形へと変わっていきます。</p>		<p>生地の厚さの違うところをめん棒で押し、均一の厚さにします。</p>

◆ **包丁** ◆ 延した生地をたたんで包丁を入れ、そばを仕上げます。大切なのは、均一の太さに切っていくこと、太さが一定でないと、ゆで上がらない部分が残ってしまったり、ゆですぎの部分があったりして美味しさも半減してしまいます。

**たたみ** そばの生地は破れやすいので両手で丁寧に折りたたまなければなりません。生地と生地がくっついてしまわないように、打ち粉を多めに振る必要があります。

**切り** 切り方のポイントは、均一の太さに切ることにつきます。こま板の使い方、包丁の持ち方、切るときの姿勢などが大きく影響する作業です。

	<p>十分に打ち粉を振り、最初に右から左に、次に手前から前方に向かって四つ折りにします。</p>		<p>手前側から 3 分の 1 ずつ 2 回折ります。ここでも十分に打ち粉を振ることが大切です。</p>		<p>折ったところから 1cm ほどのところで切り離します。</p>
	<p>切り落とした部分を巻くように折って、同じ幅の生地が 3 つになるようにします。</p>		<p>生地を重ね、こま板を利用してそばを切っていきます。「均一の太さに切る」ことがポイント。</p>		<p>切りそろえたそばは生舟などに入れていきます。そばが乾かないように注意して下さい。</p>

