

## 「そば道」探求

池宗 尚(岡山県職OB)

平成18年に県を、昨年第2の職場であったJA岡山西を退職して、晴耕雨読の生活にやっと慣れてきた矢先、畜産協会より、趣味で取り組んでいる“そば”についての原稿依頼がありました。畜産関係の専門誌に躊躇しましたが、そば栽培にも取り組んでおり、農業にも関係があると自分に言い聞かせて引き受けてしまいました。

私の手打ちそばとの出会いは、新見市草間にある“田舎屋”でした。食堂に掲げてあるそばの写真に見とれていたのがきっかけで、店主さんの心温まるおもてなしと、美味しい手打ちそばを頂いたことから、体験コースに挑戦し、手作りしたそばに感動し、はまりこんでしまいました。それから、手打ちそばの技術向上に向けて、沢山のそば打ち教本を買い込み、そば打ちに取り組みましたが、なかなか、納得できる美味しいそばが打てませんでした。

また、そば粉の入手先が少なく、練習も思うように出来なかった関係で、そばの栽培から始めたのですが、またもや問題が生じてきました。年間を通じて製粉してくれる施設が近くになかったのです。そこで、昔ながらの石臼を探して、製粉を始めました。最初は、石の入ったじゃりじゃりしたそばになってしまい、まずいそばの連続でした。まずいそばに付き合わされた方、ごめんなさい！！協力に感謝しています。

その後も、へこたれずに続けていると、さまざまなそば好きな人との出会いがありました。そばの仲間が増えてくると、いろいろな情報が集まり、そばを通して村おこしを勧めている“全国麺類文化地域間交流推進協議会”（通称：全麵協）という団体の存在を知りました。現在この「全麵協」に入会して技術の向上に努めているところです。今年の11月、福井で行われた認定会において、県で2人目の4段位の認定をもらう事が出来ました。

標題の「そば道」とは、そば打ちを通じて仲



間づくりと地域づくりを進め、より豊かな自分づくりを進めることを目標としています。この度は、美味しいそばを求めて取り組んできた、自分なりの成果をそば栽培から、食べ方までを説明してみたいと思います。

### 1. そばの栽培

そばは、水はけの良い条件であれば、どこでも栽培出来ますが、畑地で昼夜の温度差の大きい霧の発生する場所が良いとされています。現在、本州では転作田による栽培が多くなっております。国産そばの自給率は20%弱と言われています。栽培の最大のポイントは、播種時期と発芽です。播種時期は、お盆前後で、早いと背丈が大きくなり、倒れやすくなり、遅いと開花期に昆虫が少なくなり、結実が悪くなります。播種前後の土地が乾燥していると、発芽が悪く、発芽が遅れると収量が大幅に少なくなります。収量は10a当たり100kgが目標と思われます。収量アップを夢見て、日本蜜蜂の飼育を始めました。副産物として少量ではありますが、大変美味しい百花蜜が採れました。

### 2. そばの製粉

製粉には、石臼製粉とロール製粉がありますが、昔から使われていた石臼による製粉に取り組んでいます。古い石臼は、目立てが必要です

## 岡山畜産便り 2010.11・12

が、グラインダーがあれば素人でも比較的簡単に修復することができます。ただ、玄蕎麦は周りに埃をいっぱい被っており、萇が付着していることから、製粉前に必ず、石抜き、磨きの工程が必要です。いきなり玄蕎麦を石臼にかけると、埃や小石がそば粉に混じって、じゃりじゃりしたそばになってしまいますので注意してください。

### 3. そば打ち

手打ちは、大きく水回し（木鉢）・延し・切り（包丁）の3工程に分けられます。

昔から木鉢3年、延し3月、包丁3日の修業が必要と言われており、見た目は一番優しそうに見える水回しが一番重要で、そばの味を左右します。捏ねて団子状にしてしまえば見た目は区分しにくいですが、粉に均等に水が含まれていなければ、茹で上げたとき食感が悪くなり、味が悪くなります。もちろん茹で方にもよりますが、そば粉に水を加え攪拌するとき大きな固まりが出来ないように素早くすることがコツです。延しは、形より厚さが均一になるようにします。切りは延し同様に幅が一定するように気を付けるといいです。

江戸そばの標準は、のし幅・切り幅が約1.3～1.5mmで、切りべら23と言われる細い麺が主流です。切りべらとは、1寸3.03cmを23回で切り進む表現です。

### 4. 茹で

そばには、栄養分が沢山含まれていますが、水溶性で水に長く漬けておくと、水中に溶け出してしまいます。短期間で茹で上げるよう、大きめの鍋を使い、少量のそばを数回に分けて茹でるのがコツです。鍋は、深さのあるものの方がベストで、コンロとの調和が必要です。沸騰させている鍋に、そばを投入して10秒程度でそばが浮き上がってくる状況がバランスのとれた状態です。茹で上げたそばは、素早く水で余熱を取り、流水でぬめりを取り除いた後、冷水で冷やすと、喉ごしが良く、一層美味しく食べることが出来ます。

以上、自分なりに経験した事を乱記してみました。これからも引き続きそば道を通して自分づくりに励んでいきたいと思っています。

### 5. 変わりそば

そばは、材料がそば粉と水だけで出来ており、材料の良否と手打ち技術で美味しさが大きく変わります。単純な材料の中に、いろいろな素材を入れることで、特色のあるそばを作ることが出来ます。季節の素材、健康食材、色彩を活かしたものなど、多くのバリエーションが考えられます。畜産関係では、牛乳を取り入れたミルクそばも造ってみました。畜産協会主催の研修会で食べていただいた方、食べた感想はどうだったでしょうか??。

生のこんにやく芋を取り入れた「こんにやくそば」も美味しく食べることが出来ますよ!!。みなさんの中で、良いアイデアがあれば教えていただければ幸いです。宜しくお願いします。最後になりましたが、美味しいそばを打ったり、食べてみたい方がいれば声をかけてください。可能な限り道具一式そろえて出かけていきますよ。

