

発行 にほんばし島根館 電話 03-5201-3310

今月のテーマ「島根のそばー出雲そば・三瓶そば・隠岐そば」

ソバは消化吸収がよく、タンパク質、ビタミン類が豊富で、食物繊維を含む食品です。特にソバに含まれるポリフェノールの一種「ルチン」は抗酸化作用が高く、美容と健康に良いとして見直されています。

今回は島根の代表的そばー出雲そば・三瓶そば・隠岐そばをご紹介します。ぜひこの機会に滋養に富み、香り高い島根のそばをお召し上がりください。

出雲そば（島根県東部エリア）

「出雲そば」の特徴

挽きぐるみ

出雲そばの特徴として、まず「挽きぐるみ」があげられます。「挽きぐるみ」とは黒い殻をかぶったソバの実、すなわち「玄そば」のまま挽いたそば粉を用いる方法。香りと粘りのある、黒っぽいそばとなります。栄養価も高く、味わいは自ずとのどごしよりも、噛みしめてそばの風味を味わうということになります。

割子そば

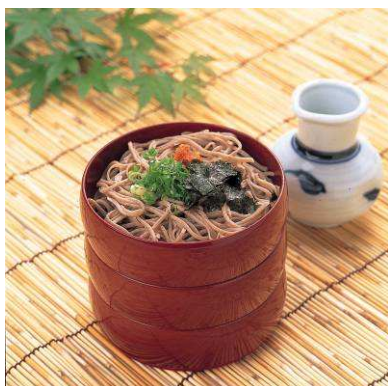
割子（わりご）という円い朱塗りの漆器にそばを盛り、3段に重ねて出されるのが「割子そば」。好みの薬味と冷たいつゆを少量、直接器にかけて食べます。

昔は、薬味やつゆは人数分まとめてテーブルに置き、つゆは赤貝（サルボウガイ・かつて中海の特産品だった）の貝殻が竹の柄先についたものですくってかけたそうです。現在は各々にそばつゆ入れが付きまます。

「割子そば」は江戸後期に、松江の「連」という身分を越えた風流人たちの集まりで、野遊びで持ち歩くのに便利な器を用いたのが始まりとされます。

明治時代に松江警察署長の発案で、器は角が洗いにくいという衛生上の理由から、四角から楕円形を経て円形となりました。四角い割子の器が残っていた時代には、「拍子木食い」といって両手に持った割子の器を打ち合わせながら麺を中央に寄せ、箸を用いずにすするといった曲食いの遊びも行われたそうです。

今では、祝い事にも使えるようにと朱塗りの円形の器が主流になりました。



釜揚げ（写真右 提供：奥出雲そば処一福）

出雲そばで、そば通が好むといわれるのが、「釜揚げ」。「釜揚げ」は茹でたてのそばを水洗いせず、釜からゆで汁とともに直に器にいれ、薬味とつゆで好みに味付けして食べるものです。たちのぼる湯気に、そばの香りが満ちます。そばに含まれるルチンは水溶性。ゆで汁を利用する釜揚げは栄養的にも優れた食べ方といえます。

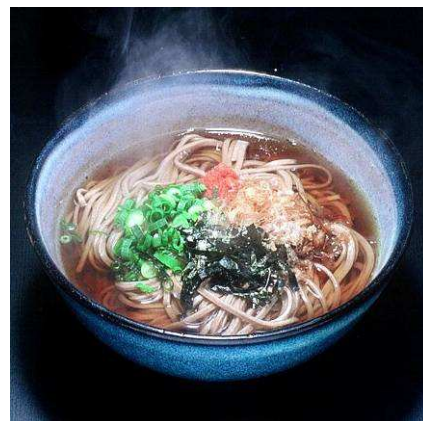
新そばの時期は、旧暦の10月「神無月」の時期。出雲地方では神々が集まる「神在月（かみありづき）」にあたります。「神在祭」通称「お忌みさん」の折、神社の周りに屋台のそば屋がたちならび、身体の温まる「釜揚げ」で新そばを食べたそうです。「釜揚げ」は、出雲を去る神々を見送る儀式「神去出祭（からさでさい）」にちなんで、「神去出そば」また「お忌みそば」ともいいます。

いわゆる出雲地方では奥の院詣り（出雲大社、日御碕神社、美保神社、大山寺、一畑寺）の際に、門前のそば屋でそばを食べたのが庶民の楽しみでした。出雲大社周辺には今でもそば屋が多く、15軒ほど店を構えています。

薬味はどうする？

薬味は、浅葱、かつおぶし、のり、おろし大根が定番です。ときには、生のウズラ卵をつけます。七味とうがらしも好みに加えます。七味の代わりに、陳皮（みかんの皮の干したものを）を振りかけることもあるそうです。

出雲そばの薬味としておろし大根はかかせません。大根も本来は出雲地方の野山に自生するハマダイコンを使っていました。ハマダイコンは辛みが強くそばにキリリとしたアクセントを加えます。ハマダイコンは現在「おろち大根」という名で商品開発が進んでいます。



薬味におろし大根ではなく紅葉おろしがそえられることもあります。やや甘口のつゆが好まれる出雲大社周辺では、大根と唐辛子を一緒にすりおろした紅葉おろしを使う店が多いと分析する人もいます。

そばつゆは？

つゆには出雲地方で料理に使われる再仕込み醤油が用いられます。つゆのだしは松江・出雲エリアではかつお節、大社エリアでは煮干しまたはさば節でとります。

出雲そばと不昧公 「食い汁は辛目に作って少なくかけ充分かき回した後よく噛みしめてくうがよい」

七代藩主・松平治郷(1751-1818)は産業・文化を振興した名藩主として、松江の人々に今でも親しみまれ、不昧公(ふまいこう)と呼ばれています。当時そばは「馬方そば」などといい高貴な人は食べず、庶民の食べ物でしたが、不昧公はお忍びで夜に屋台のそば(いわゆる夜鷹そば)を食べに行くほどそば好きだったそうです。

食べ方についても「食い汁は少し辛目に作って少なくかけ充分かき回した後よく噛みしめてくうがよい」と、江戸でのそばの味わい方とは一線を画したコメント残しています。

茶人としても不昧公は、茶懐石にそばを取り入れ、そばの地位向上に一役買いました。現在も松江のそば屋などでは、そば懐石をメニューに加えているところもあります(要予約)。

奥出雲のそば

奥出雲はたたら製鉄が盛んで、製鉄に用いられる木炭用の雑木林が切られたあと、焼畑で「横田小そば」とも呼ばれる小粒で薫り高い在来の品種が栽培されていました。特に横田町(現・奥出雲町)の八川あたりがその産地で、松江藩は献上品として「八川そば」を納めていました。

今でも奥出雲一帯は「そば街道」とも呼ばれ、休日には県外からそば通たちが大勢、車で来店します。

また、JR木次線の亀嵩駅では、駅舎がそば屋で、駅長自らがそばを打ち、トロッコ列車「奥出雲おろち号」で訪れる客たちを楽しませています。

玄丹そば

近年、松江市では地元産のソバ復興のため減反田を活用したそばの栽培が行われ、松江藩の家老をすくった女傑「玄丹(げんたん)かよ」の名前にあやかっ「玄丹そば」と命名されました。松江そば組合加盟店でお召し上がりいただけます。

お問い合わせ 松江そば組合(出雲そば「きがる」内)TEL 0852-21-3642

お店紹介

島根県東部に約90軒あります。お問い合わせいただくか、後述の参考書籍をご覧ください。

三瓶そば (大田市、三瓶山・石見銀山周辺)

三瓶そばの特徴

島根県の中央に位置する三瓶山(さんべさん 標高1,126m 大田市)の山麓では、火山灰の土壌がソバの栽培に適しており、江戸時代の後期よりソバの栽培が盛んに行われていました。

明治10年に三瓶温泉に公衆浴場ができ、入湯客で賑わったことも手伝って三瓶そばの popularity が高まります。明治後期には三瓶高原は陸軍演習場となり、駐屯する兵隊さんたちに供されるなど三瓶そばが多くの人に知られるところとなりました。

戦後、食糧が豊かになって生産されなくなりましたが、三瓶そばの根強い人気から復活。再び栽培が盛んになってきました。

三瓶エリアは出雲地方に隣接しているところから、出雲そばと同様の「割子」や「釜揚げ」で食べられることが多いようですが、薬味には大根は使われず、辛みとしてはわさびを用い、ねぎ、かつお節、のりがそえられます。じねんじょをすって、山かけにして食べるのも好まれます。

近年は、こしの強さを出し、細切りで、のどごしの良いそば打ちをすることによって三瓶そばを特徴づけようという店も出てきています。

お店紹介

三瓶山周辺	さんべ荘	レストラン	TEL0854-83-2011	無休	12:00~14:00	18:00~20:00
"	そば処	沙羅	TEL0854-83-2427	休・木	冬期1/1~3/20休業	9:00~14:00(土日祝~16:30)
"	そば処	はないかだ	(三瓶自然館内)	TEL090-1010-8607	4~11月の土日祝営業	11:00~14:30
石見銀山周辺	朝日庵		TEL0854-89-0845	休・水	月1回不定休	10:00~17:00
"	御前そば		TEL0854-89-0332	不定休	11:00~17:00(冬期は16:00)	



隠岐そば (隠岐島)

隠岐そばの特徴

隠岐民謡「どっさり節」は「そば打ち踊り」とも言われ、そばを打つときの様子が踊りに取り入れられています。

隠岐の人々にとって「そば」は生活に根付いたものとなっています。年越しはもちろん、冠婚葬祭、機会ある毎に食べられてきました。旧暦10月の亥の日に行われる「亥の子祭」では、新米の餅、御神酒、そばを供えました。

隠岐そばはそば粉100%の短めで太いそばを使い、焼いたさば、あるいは、あご（とびうお）でとった熱いダシ汁をひたひたぐらいの量にはって食べます。薬味にはおろし大根はいれませんが、ゆず、ごま、ネギに、隠岐特産の岩のりを入れます。

細かくきざんでとろみの出た「メカブ（わかめの根に近い部分）」をかけて食べるのもよく合います。

お店紹介店

隠岐の島町五箇 **そば工房 おみ** TEL08512-5-2238 不定休 11:30～14:00 予約あれば時間外OK
" **喫茶 木かげ**（五箇創生館内） TEL08512-5-2845 12月～3月除いて営業 9:00～17:00
隠岐の島町西郷 **陽たまり倶楽部** TEL08512-2-2009 休・日 10:00～17:00,21:00～24:00（数に限りあり。お早めに）



ソバ情報

参考書籍

『出雲そば通』 取材・執筆 まつえ・まちづくり塾 出雲そば通団 300円
そば処64店を、店主によるお店自慢と、出雲そば通団員の報告からなる構成で徹底ガイド。そばに関する読み物も掲載。これを手にお店を回ればあなたも出雲そば通に！ にほんばし島根館にて販売。
出雲そば通団事務局 TEL 0852-27-0915

『おいしい 出雲そばの本』

監修・高瀬礼文 編集・白石昭臣 発行・ワン・ライン 1,500円
出雲そばについて、歴史、文化、そば打ち技術、そば屋情報など、座談会や歴史的資料を交えてあらゆる角度から掘り下げました。写真も大きく、出雲そばを打つ工程などよくわかります。にほんばし島根館にて販売。
ワン・ライン TEL 0853-21-0068

「出雲そばりえ」認定制度スタート！

出雲そばに関する知識・情報を備えた人に対して「出雲そばりえ」の称号を与える認定制度がスタート。

一次募集の〆切は平成19年2月15日。2月24日には認定式典が行われます。
出雲そばりえ事務局 TEL0852-27-0915

奥出雲町木屋谷そばオーナー募集

奥出雲町横田エリアにある木屋谷（こんやたに）でソバ栽培を体験してみませんか。種蒔き、刈り取り、収穫祭など地元の人たちとの楽しい交流もあります。体験作業は参加自由です。1区画(50㎡)・年会費10,000円。

中国山地尾根の里木屋谷事務局 TEL0854-53-0235

そば打ち体験

実施日・時間・料金などについては直接お問い合わせください。

斐川町 **そば道場** TEL0853-72-0653
奥出雲町 **山県そば体験工房** TEL0854-52-1149
松江市 **八雲ふるさと館** TEL0852-54-2041
美郷町 **手打そば体験処 ひご屋** TEL0855-75-0284
隠岐の島町 **そば工房 おみ** TEL08512-5-2228

神在月いずも全国そばまつり 平成19年10月26日(金)～28日(日)

毎年、全国よりそば職人が集結。全国のそばが味わえます。会場は出雲文化伝承館ほか。来年の出展者募集中。

神在月いずも全国そばまつり実行委員会事務局 TEL0853-21-6588

そばの歴史

そばのルーツ

ルーツは諸説ありますが、中国雲南省永勝県あたりと見られ、日本には約3千年前の縄文時代後期にはすでに大陸より伝来したと考えられます。縄文人は石を使ってつぶし、粉にして食べていました。弥生時代には、朝鮮半島より豎臼が入り、杵でつき表皮を取る技術が伝わりました。鎌倉時代に入って石臼が伝来し、さらに製粉が容易となりました。

そば切りのはじまり

うどんをまねて麺として食べる「そば切り」ができたのは、戦国時代あたり、信州が発祥と考えられています。戦国から江戸の初期にかけて「そば切り」と言う言葉が文献で見られるようになります。

江戸時代になって「そば切り」は、街道筋の茶屋などで出されました。はじめはソバ粉100%のもので切れやすいので太く、やがてつなぎに小麦粉を入れるようになり、細切りの現在のスタイルとなりました。出雲へは松平直政が信州松本より松江へ藩主として移ったとき伝来したと見られています。

元禄のころ専門店が増え、享保にはいわゆるかけそばにして食べる「ぶっかけ」が現れます。夜立ち売りのそばは忙しい江戸っ子に人気となります。

そば文化の隆盛

江戸町民文化の円熟とともに、座敷を備えた贅沢なそば屋や、白い「更科そば」、ソバ以外のものを練り込んだ「変わりそば」なども出現。そば道具も凝ったものが作られるようになります。松江藩主の松平不昧公が茶懐石に取り入れ、そば文化の地位向上に貢献したのもこの頃の話。文政年間には、なんと江戸にはそば屋が300軒もあったそうです。

お問い合わせ先：にほんばし島根館（島根県東京事務所） 観光担当/原、井上、玉田、朝山

〒103-0022 東京都中央区日本橋室町1-5-3 電話 03-5201-3310 FAX03-5201-2130

[http] : <http://www.shimane.kan.jp/>

[E-mail] : nihombashi@pref.shimane.lg.jp