

新そば

秋に収穫されたばかりの新そばは、この時期ならではの新鮮なおいしさを楽しめます。知っているようであまり知られていない、そばの歴史や産地、おいしい食べ方までをご紹介します。



秋の山形県のそば畑
日本三大急流の一つ、最上川を擁する山形県。その澄んだ水源と水はけの良い土壌、寒暖差の大きな気候風土によって、デンプン質が多く、うま味の強いそばの産地として知られています。秋になると、あたり一面が白くかれんなそばの小花で埋め尽くされ、新そばの季節到来を告げてくれます。

縄文時代から日本人を救ってきたそば

そばの原産地とされているのは、中国南部。日本へは縄文時代に伝わり、山間部や痩せた土地でも育ち、短期間で収穫できることから栽培が広がりました。平安時代にまとめられた『続日本紀』にも、救荒作物としてそばの栽培を推奨したという記録が残されています。

ところでそばが「麵」として親しまれるようになったのは、江戸時代以降。それまでは、黒く硬い殻を外したそば米を炊いた「そば粥」や、挽いたそば粉を水か湯で練った「そばがき」などが一般的な食べ方だったようです。包丁で細く切った麺状のそばは「そば切り」と呼ばれ、手軽に素早く食べられることから江戸で大流行。江戸時代中期以降、当時の大都市、江戸では約100mに1軒、4000軒ものそば屋が軒を連ねていたといわれています。

新そばならではの色と香りを楽しめる

一般的に70〜80日で収穫できるそば。かつては高原地帯や山あいの斜面などを利用して栽培されていましたが、現在は平坦地も含めた各地で、他の作物からの転作作物としても栽培されています。よりおいしく、多収穫ができるそばをめざして品種改良が進み、いま

や各地でさまざまな品種のそばが育てられています。

秋は、新そばのシーズン。一般的に9月下旬〜10月中旬に収穫される「秋そば」が回り、新そばならではの、香り豊かなそばを楽しめます。

栽培カレンダー

春にタネをまいて夏に収穫する「夏そば」、夏にタネをまいて秋に収穫する「秋そば」に大きく分けられ、それぞれの作型に適した品種が用いられています。寒暖差のある北海道・本州で種蒔(タネまき)の時期が違うところも注目です。

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
北海道	秋そば			種蒔	開花	収穫		
本州	夏そば	種蒔	開花	収穫				
	秋そば				種蒔	開花	収穫	

そば小噺

古くから親しまれてきたそばにまつわる雑学を、いくつかご紹介します。

【ことわざ】

うどん一尺、蕎麦八寸

一尺は約30.3cm、八寸は約24.2cm。それぞれのいちばん食べやすいとされる長さを表した言葉。

蕎麦と大麦

そばとオオムギは、生育期間が短いため、凶作と感づいたときに急いでまくのによい作物。

【文豪とそば】

「鬼平犯科帳」などの時代小説で知られる昭和の作家、池波正太郎は食のエッセイストとしても知られ、「そば前なくしてそば屋なし」と語っていました。「そば前」とは、そばが茹で上がるのを待つ間、酒と肴をいただく粋な楽しみ方です。



【落語】

「そば清」は、大食い自慢の清兵衛が謎の薬草を使い、そばの大食いに挑戦する演目。じつは薬草は人間を溶かすもので、最後はそばが羽織を着て座っていた…という怖いオチに驚かされます。





更科（現・千曲市）の出身者が考案したと伝わる「更科そば」。そばの実の中心部を使う白い麺が特徴です。

高原地帯や山あいの傾斜地で古くからそばが育てられてきました。江戸時代中期には、戸隠そばの名が全国的に知られるように。県の育成品種「信濃1号」などがあります。

長野県

山あいの傾斜地が育んだ良質なそば



喜多方市山都町に伝わる「水そば」。水につけて味わうことで、そばの豊かな風味を楽しめます。

福島県

独特のそばの打ち方や食べ方も発達

南会津の山間部ではそば生地を折らずに何枚も重ね、布を裁つように切る「裁ちそば」が主流。平成19年度より県のオリジナル品種「会津のかおり」の種子生産が開始されました。



ニシン漁で栄えた江差町などでは、かけそばの上に身欠きニシンの甘露煮をのせたにしんそばが名物。

北海道

日本一の作付面積でオリジナル品種を栽培

全国のそば作付面積のうち、約3分の1を占める北海道。とくに北部の幌加内町は、大規模な産地として有名です。北海道のオリジナル品種に「キタワセソバ」、「レラノカオリ」などがあります。

食べなきゃ損損！

秋は、新そばならではのおいしさが楽しめるシーズン。秋が深まるにつれ、その豊かな香りはしだいに落ち着き、熟成により甘みが増してまた違うおいしさが待っています。

新そば名産地



取材・文／本吉恭子
監修／前島敏正



びりっと辛みのある大根おろしとともに、ネギや鰹節を添えた「越前おろしそば」が名物です。

小粒で風味が強い「大野在来」など、古くから各地に伝わる38種以上の在来種が現在も主流となっており、江戸時代に大根おろしを添える食べ方が始まったと伝えられています。

福井県

栽培されているそばは在来種が主流



秋そばの豊かな風味を楽しめる茨城特産のそば。県内150店以上の常陸秋そばの店があります。

茨城県

ブランド品種「常陸秋そば」の産地

江戸時代から知られていたそばの産地。県が昭和60年に在来種を選抜育成した「常陸秋そば」は実が大きく、甘み、香りとともに全国トップクラスのそばとして知られます。



“そば振舞い”の風習がルーツとされる「板そば」。太くてかみ応えのある田舎そばです。

山形県

農村地帯に伝わった素朴な味わいのそば

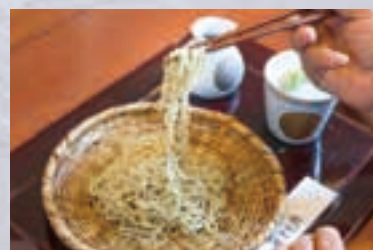
「そば街道」と呼ばれる地域がいくつかあり、古くから農作業後にそばを振る舞う風習がありました。県の育成品種に「最上早生」、「でわかおり」、「山形BW5号」などがあります。

新そばの風味を楽しむ食べ方



まずは眺めて、香り確かめる。そばの切り口がピンと角ばっているとつゆが絡みやすい。

数本を箸でとり、つゆにつけず、そのまま食べる。そばそのものの味わいよく分かる。



わさび以外の薬味をつゆに入れ、そばを3分の1だけつゆにつけて食べる。こうすると、そばとつゆの味の調和をより楽しめる。わさびはそばに少しずつつけていただく。



まずはそば湯だけを飲んで、そこにつゆを少しずつ注いで飲む。体が温まり、そば湯そのもののおいしさもはっきり楽しめる。



お話を聞きました

前島敏正さん

そば研究家。蕎麦鑑定士、江戸ソバリエおよびルシック（ソバリエ上級者）の資格をもつ。ブログや本などでそばの情報を発信。セミナー主宰など、幅広く活動している。



撮影／小倉和徳
撮影協力／芳とも庵