

セントラルコンサルタント（株）
伊藤 哲也

ー 蕎麦屋さん巡りー

はじめに

ここ何年か蕎麦屋さん巡りをしています。コロナ禍が明け、バイクの免許を取得し、どこにでも自由に出掛けられるようになったことがきっかけだったと思います。

蕎麦に関して調べてみたので、いくつか蕎麦情報を紹介します。

また、自宅がある宮城県周辺と、実家の埼玉県周辺のお店の中で印象に残っている蕎麦屋さんを紹介します。

蕎麦についてあれこれ

栽培…

蕎麦の栽培は春と秋にあり、春まき蕎麦は4月上旬から6月下旬に種をまき、秋まき蕎麦は8月頃に種をまき、80日程で収穫出来るそうです。

そば街道…

蕎麦の栽培が盛んな地域には「そば街道」と言われる街道があり、宮城県には「七ヶ宿そば街道」、「秋保そば街道」、山形県には「最上川三難所街道」、「おくの細道尾花沢そば街道」、「大石田そば街道」等が有名です。

品種…

東北ゆかりの蕎麦の品種は青森県の「階上早生」、山形県の「最上早生」・「でわかおり」、福島県の「会津のかおり」、また、「にじゆたか」も広く栽培されているようです。

蕎麦の種類…

二八そば：一般的な蕎麦屋で提供されることが多く、そば粉8割、小麦粉2割で構成され、コシの強さとのだ越しの滑らかさが特徴。

十割そば：そば粉100%で作られ、職人の高い技術が求められ、そば本来の豊かな風味と香りが特徴。

更科そば：そばの実の中心部から取れる「一番粉」を使用するため白く上品な色合いで風味は少ないもののほのかな甘みとのだ越しの良さが特徴。

田舎そば：そばの実の外殻に近い部分から取れる「三番粉」を使用するため、色が黒っぽく、香りが高く、素朴でどっしりとした味わいが特徴。

藪そば：「三番粉」を使用し、緑がかかった麺の色と、醤油が強く塩辛いつゆが特徴。

砂場そば：大阪がルーツで、お店が大坂城築城の際の資材置き場だった砂場近くにあったことが由来とされ、甘くて濃い目のつゆが特徴。

韃靼そば：「苦そば」とも呼ばれ、独特な強い苦みがあるが、「ルチン」の健康効果や抗酸化機能があることから健康にも良いことが特徴。

寒晒そば：厳冬期に清流又は冷たい水に浸されて仕込まれた玄そばを、寒風にさらし乾燥させて仕込まれたもので、あくが抜け、甘みが増し、のだ越しの良さが特徴。

へぎそば：新潟県がルーツで、つなぎに布海苔を使用し、独特のコシとつるりとしたのだ越しが特徴。

三立そば：挽き立て・打ち立て・茹で立てで提供されるため香りが高いことが特徴。

蕎麦屋さん巡りの始まりは肉そばから

仕事で山形県に行った際に昼食で肉そばを食べたとき、親鳥の固くコリコリとした食感と優しい煮汁にはまったことがきっかけです。具材は茹でた親鳥のスライス、ネギ、そば、つゆなどシンプルです。B級グルメと言われていますが、店ごとにこだわりがあって面白い。私は冷たい肉そば派です。



山形県河北町が発祥とされる「肉そば」

手打ちそばへ

肉そばが一巡した後は「手打ちそば」に趣向が移りました。

私の味覚が鈍感なのか蕎麦の香りを感じられることが少ないのですが、そんな私でも蕎麦の香りを感じることができたお店が2店ありました。



宮城県東和町にある挽きたて・打ち立て・ゆでたてが売りの「三たてそばの店」



山形県大石田町次年子にある民家の仏間で食べる蕎麦屋。わらびの漬物も美味しい。

また、特別に印象的だった蕎麦屋さんはこちら。



宮城県村田町にある4種類のそば（二八、十割、大吟醸、韃靼）が選べ、地物の天ぷらも美味しい蕎麦屋。



宮城県角田市にある毎月2日間のみ開いている幻の蕎麦屋。山の分校をリノベし、恐らくご近所の方々で営業してる。



山形県村山市にあるニシンの甘露煮の美味しさを知った老舗蕎麦屋



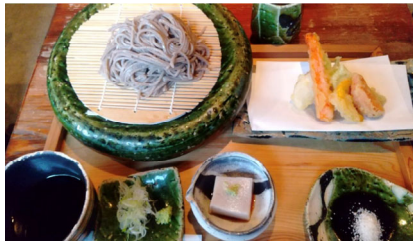
山形県大石田町次年子にあるおろし汁でいただく蕎麦食べ放題の蕎麦屋。地場産のわらび、生きくらげ等の付け合わせも美味しい。



山形県西川町にある月山の山菜が味わえる蕎麦屋。山菜料理の元祖と言われている。鉄なべの中はキノコが満載。



福島県下郷町（大内宿）にあるネギを箸代わりにして食べる「ねぎそば」



埼玉県ときがわ町にある柿の天ぷらが印象的だった全粒粉の蕎麦屋。



埼玉県日高市にある蕎麦屋。蕎麦は塩で味を確かめることを学んだ店。



埼玉県皆野町にある蕎麦一本で勝負するつるつるしこしこの蕎麦屋。つつい特盛を注文してしまう。



東京都あきる野市にある蕎麦好きが高じて、引退後に店を構えた蕎麦屋。アットホームで塩つゆが印象的。店主は蕎麦探訪系ユーチューバー。

番外編：武蔵野うどん

武蔵野うどんは埼玉県西部と東京都北西部を中心に多くの店があります。地場産の小麦粉を使用し太く腰が強い麺が特徴です。豚のばら肉を煮込んで具汁にした「肉汁うどん」が有名です。



埼玉県川島町にあるアットホームな武蔵野うどんの名店。全粒粉を使い特に腰が強い麺が特徴。埼玉 S 級グルメ認定店

おわりに

蕎麦湯はビタミンB1、食物繊維、ミネラルやたんぱく質が含まれ、疲労回復、血糖値の上昇を抑える等の効果があると言われていて、たくさん飲むようにしています。どろどろのが好きです。ネギやワサビは蕎麦つゆには入れず最後に蕎麦湯に入れて飲んでいきます。

蕎麦の香りを味わうため、すすって食べるようにもなりました。

蕎麦の香りを味わうには、「そばがき」を自分で作ってみることがお勧めです。

そば粉を水で溶いて温めて団子状にすれば良いので簡単です。

そば粉を水で溶いたとき、蕎麦の香りが物凄く感じます。

これからも蕎麦屋巡りを続けて、新たな発見を見つけていきたいと思います。