

私たちの食生活に定着している「そば」。夏に、冬に、ちよっと疲れた胃や冷えた体のために大活躍してくれる定番メニューです。  
ところどころ「そば」、いつ、どこで穫れて、どう処理されて粉になり、めんになるのか……。案外知らない点多多いようです。そこで、そばを核にしたふるさとづくりを進めている久木野村を訪ね、そばの魅力に迫ります。



そばの押し花を使って茶たぐや箸袋を作成

今昔 縄文時代に伝来。  
今、久木野村では「そば道場」。

日本の伝統的な食べ物の一つに数えられる「そば」も、その源は中国の雲南省周辺にあるといわれています。日本へは縄文時代に伝来。一時は米に代わるほど重要な農作物として全国各地で栽培されてきました。ところが今日、日本全体のそば消費量の約八十パーセントを外国からの輸入そばが占有。庭先でそばの花が揺れているといった昔ながらの光景にはなかなかお目にかかれないのが現状です。  
久木野村でも、そば栽培の長い歴史は農家の食生活を支えてきました。そして今、村ではこの「そば」を核にしたふるさとづくりを展開しています。「そば道場」の名で親しまれているそば研修センターは、めんをその場で打って食べることでできる施設です。本物の「そば打ち」を体験できるということで県外から訪れる人にも大好評。二度、三度と足を運ぶ人も多いようです。そのほか、そば製粉工場やそば資料館建設の構想もあり、ますます村の農業と食文化への理解が深まりそうです。

①単なるそば粉の生産にとどまらず、そばの美から粉に変わるまでの製粉工程のドラマを体験（理解）してもらおう。  
②そばの歴史と世界のそば文化を紹介。



特徴 真っ白い花から紅色の実へ

そばは摂氏二度くらいの低温でも発芽しますが、その後六十日以内に一度でも霜にあうと枯死してしまいます。そこで久木野村では、八月の中旬頃に種蒔きを行います。途中手を加えなくても三十日も経つと、真っ白い可憐な花を咲かせ、さらに生長を続けます。およそ七十五日程度で結実。美しい紅色の実と、赤く色づいた茎とが秋の訪れを告げ、収穫を迎えます。

久木野村で収穫されたそばはすべてそば研修センターが買い取ります。そして「そば道場」で使用するそば粉や、ここで販売されている乾めん、クッキーの原料になります。また新しいそば料理の研究・開発にも利用。それぞれで得た利益は、農家経営の安定化と地域の活性化のためにすべて還元されていきます。



「そば道場」でそば打ちの手ほどき

調理 子どもや若者に受ける軽食、スナックにも

そばの実が完熟すると黒色に変化します。これを支そばと呼び、石臼で挽いてそば粉をとります。そば粉はめんにするほか、湯を加えてかき混ぜ、つきたての餅のようなところを生姜じょうゆで頂くそばがきなど、そば独特のこうばしや甘味に手を加えない素朴な味わいが愛されてきました。しかしそばの魅力は素朴さだけにはとどまりません。脚気を防ぐビタミンB類ほか様々な栄養分が含まれています。そこで折りからのグルメブームもあり、そばをもっと多くの人に食べてもらおうと、バリエーション豊かなそば料理が作られるようになってきました。特に久木野村では、生活改善グループ

や農家のヤングミセスが中心となって、若者や子どもたちを対象におしゃれな感覚で味わうそば料理の研究・開発に取り組んでいます。今回生活改善グループや「さくらんぼ会」の皆さんに作っていただいたそば焼き餅やクレープは、そういった研究から生み出されたものです。しつとりとして、とろけるような舌ざわりは、これまでのそばのイメージとは一味違う仕上がり。そしてさり気なく添えられたそばの押し花が、そばを素材として花開いた新しい食文化を象徴しているかのようです。

白く可憐な花が印象的

●そば粉のクレープ

材料 (12枚分)			
そば粉	50g	生クリーム	カップ1 (200cc)
薄力粉	50g	粉砂糖	大さじ1
卵	2コ	いちご	6コ
塩	少々	粒あん(缶詰)	約大さじ6
砂糖	大さじ1	サラダ油	
牛乳	カップ1 (200cc)		
溶かしバター	大さじ1		

- 作り方
- ①ボールに、ふるいにかけてそば粉と薄力粉、卵、塩、砂糖を合せて入れ、泡立て器で混ぜる。
  - ②①に牛乳を少しずつ加えて混ぜ、タマのないなめらかな生地にし、溶かしバターを加える。
  - ③ラップフィルムをかけて、約30分間休ませる。
  - ④ホットプレートで温めて、サラダ油を薄くぬる。
  - ⑤クレープ生地を、玉じゃくしに半分目くらい流し、生地を丸く平らに広げ、中火で1分間、返して約30秒間焼く。
  - ⑥生クリームに粉砂糖を加えて、堅

- めに泡立てておく。  
⑦△、⑧、⑨の方法で仕上げる。
- ⑧茶巾……クレープの中心にホイップクリームを大さじ1をのせて、いちご1コをおき、端を集めて絞りラップフィルムのひもでしばる。20～30分間冷やしてからひもをとる。
  - ⑨ふくさ包み……クレープの中心にホイップクリーム、粒あん各大さじ1をのせて、手前、右、左とたたむ。
  - ⑩その他、イチゴジャムやキウイフルーツ等を適宜に包んで食する。



●そば焼き餅

材料 (10個分)			
しらたま粉	66g	食塩	1g
上新粉	46g	水	220g
そば粉	112g	小豆粒あん	
上白糖	150g	黒ごま	

- ホイッパーで混ぜ合わせ、食塩もいれ、更に良く混ぜる。
- ③セイロに枠を置き、ぬれ布巾を固く絞り広げて生地を流し込み40分蒸す。
  - ④蒸れ上がった生地を布巾ごとままとめ、水切を手につけながら、粒あんをつつみ、偏平に型どる。
  - ⑤平鍋を熱し、中心部を小筆でぬらし、黒ごまを10粒程つけ、表面に焼き色をつけ、裏面も焼き上げる。

- 作り方
- ①白玉粉を少量の水で固くとき、徐々に水を加え、なめらかにする。
  - ②上新粉、上白糖、そば粉と一緒にフルイに通し、白玉溶液の中に加え、

