

# 水の文化

特集

# そばと水

水の文化 Feb 2024 No.

# 76



デザイン活動家  
ナガオカケンメイ

東京に暮らして30年が経った頃、デザイナーという仕事の意味や将来性を考え直すきっかけとしての民藝運動に出会いました。一言でその魅力を言うとしたら、「その土地から生まれたもの」。

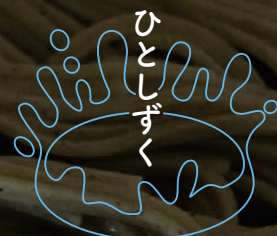
これまでずっと海外のデザイナーに憧れて色々なものをデザインしてきましたが、デザイナーも植物や人と一緒に「ふるさと」があることで個性が足元から伝わって性格になったり感受性になっていく。そう考えるようになってから「伝統工芸」と呼ばれるものをデザインなのだと思いはじめました。土地から生まれたそうした食や生活道具や民

## 蕎麦は

# 土地のデザイン

話や祭りを「デザイン」と考えることで若い世代にも関心が湧く。まさに今の日本がそうなっていると感じます。

そんな僕はこの頃から「47都道府県」に関心が湧き、一つのテーマで毎回47都道府県からものを集めて日本を俯瞰で眺めるように感じるミュージアム「47 MUSEUM」を考え、渋谷ヒカリエの8階に作りました。そして2015年8月に、47都道府県のローカルな麵から日本の食の個性を見る企画展「47 麵 MARKET」を開催。日本じゅうから集めた麵たちはやはり、その土地の風土や物語から生まれ





ていました。

絹織物の産地の新潟県十日町市では織物を作る工程で使う海藻のフノリを使って「へぎそば」が親しまれ、過疎化が深刻な石川県奥能登地区では耕作放棄地を活用する「金沢大地」という企業によって「能登の蕎麦」が生まれ、福井県武生市（現・越前市）を視察した昭和天皇がそこで食した蕎麦があまりにも美味しかったことから「あの越前蕎麦が食べたい」と語ったことが「越前蕎麦」の名の由来となり広まったり、奈良時代から精進料理として食べ伝えられた鳥取県大山地区では「大山蕎麦」にその物語を今も感じることができ。山口県川棚温泉では江戸時代に藩主から治安を守り土地の美観を整える意味で庶民にも「瓦」を使うことが許されたことから瓦への親しみがユニークな「瓦そば」を生み出しました。

そんな様子を記録しなくてはと思い、47都道府県のその土地の「らしさ」をテーマにトラベルガイド「d design travel」を発売。現在33都道府県を刊行し、残り14県を今も一つ一つ取材しています。

若い頃は海外や都会、特に東京に憧れていました。しかし環

境や地域への関心が増す中では、やはりエネルギーを使ってものを中央に集めるのではなく、その土地を訪ねてそこにある風情や土地の力を感じながら食べたり、ものづくりに触れたりした方が心も豊かに整います。

そんな僕も今は18歳まで過ごしたミツカンのある半田市の隣、愛知県知多郡阿久比町に知多のものを紹介する店「D NEWS」を作り暮らしています。

土地の水や環境、祭りや文化から生まれる感性こそ、次の新しいものを生み出す純粋な力。47都道府県に限らずその土地にある食文化とは、長きに亘り伝えていく大切なメッセージなのだと思えます。何気なく食べる蕎麦にも。

#### ナガオカケンメイ

1965年北海道生まれ、愛知県育ち。その土地に長く続くもの、ことを紹介するストア「D&DEPARTMENT」、常に47都道府県をテーマとする日本物産MUSEUM「d47MUSEUM」、その土地らしさを持つ場所を2ヶ月住んで取材していく文化観光誌「d design travel」など、すでに世の中に生まれ、長く愛されているものを「デザイン」と位置づけていく活動を展開。2013毎日デザイン賞受賞。

へぎと呼ばれる木の器に盛りつけられた「へぎそば」。一口大に丸められたそばはまるでかせ糸のようだ  
撮影協力：小嶋屋総本店



特集

# そばと水

日本人は「そば」が好きだ。そばを食す歴史は縄文時代まで遡る。平安時代には米が不作のときの代用品（救荒作物）としてソバの栽培が推奨されていたという。ソバの実を粉にして水や湯で練り上げ「そばがき」などで食していたそう。

今、私たちが食べている麺状のそばは、正式には「そば切り」だ。そば粉に水や湯を入れて練った生地を平らにして包丁で細く切る。そば切りがいつ生まれたかは諸説ある。そば切りも含めてそばにはわからないことが多い。

製粉から製麺まで、そばは水とつながりがある。かつて収穫した実は水車とつないだ石臼で粉にした。そば粉に水を入れて固まりにしてい「水回し」は手打ちの肝であり、そばをゆで、冷やすのにも水を使う。

食文化の単一化が進む現代にあつて、そばは各地の特色を比較的残している。数多ある産地のなかから、今回は編集部が水とのかかわりで興味深く感じた地域のそばを取り上げた。そばと水に目を向けることで、その土地の歴史や文化、気候などを見つめていきたい。

※本特集の「ソバ」「そば」の表記

〔植物〕ソバ

〔食品〕そば、そば打ち、そばがき、そば殻、そば粉



## 目次

### 巻頭エッセイ

- 2 ひとしづく 蕎麦は土地のデザイン ナガオカケンメイ

### 特集 そばと水

- 6 概論 「そば」とは——栄養価から寒ざらしまで 井上直人  
10 江戸そば文化 江戸から各地に広まったそば文化 ほしひかる  
12 水を抜く 「越前おろしそば」を支える「水を抜く」工夫  
16 水で挽く そば本来の風味を引き出す 水車の力で挽いた粉  
20 水で打つ 水の大切さを知った「そば打ち講習会」(編集部体験)  
24 浮世絵とそば 浮世絵から読み解く江戸時代のそば屋 日野原健司  
26 江戸そば 時代によって変わりゆくそば 堀井良教  
28 水で出会う 織物由来の海藻をつなぎにのどごしよい「へぎそば」  
30 水で味わう 飯豊山の湧き水が生んだシンプルな「水そば」  
32 文化をつくる 「そば」と「水」の不可分な関係 編集部

### Column

- 35 水の余話 水と棚田 西谷 大

### 連載

- 36 みず・ひと・まちの未来モデル9  
地域生活の持続性と小規模集落水道 野田岳仁  
42 食の風土記22 ウグイが決め手のハレの日のごちそう「お平」  
44 Go! Go! 109水系25 白山雪解けの一滴がかたちづくる急流大河 手取川  
50 センター活動報告  
51 編集後記／ご案内  
(敬称略)

水車の動力でそば粉を挽く。今ではあまり見られない、貴重な文化だ



# 「そばとそば」

## 栄養価から寒ざらしまで

そもそもソバとはどのような植物で、どのような栄養素があるのか。また、信仰とそばにはどんな歴史があるのか。――。農学におけるそば食文化の研究者、氏原暉男、俣野敏子両氏の教えを受け、以前は雑学と捉えられていたそばについて、食品科学を中心に民俗学や心理学など別の分野からもアプローチした『そば学(sobalogy)』を上梓した信州大学名誉教授の井上直人さんに、水とソバ(種物)、そば(食品)の関係について聞いた。

多年生の宿根ソバ「シャクチリソバ」の葉も一緒に練り込んだ「シャクチリ曼荼羅そば」  
撮影協力：蕎麦 ぎし野







食になる雲南の黒茶の塊と、チベットの馬が交易されていたのです。

茶馬古道の遠路を乗り越えるため

の携行食がそばでした。栄養価が高く、生食でも消化がよいダツタンソバや普通ソバを「粉」の状態を利用していたと考えられます。



1 殻のついたままのソバの実「玄ソバ」 2 玄ソバからソバ殻だけを取り除いた「丸抜き」 3 杵と搗き臼で製粉した「そば粉」

## なぜ過密都市・江戸でそばが広まったのか

日本でそば切りの最古の文献は戦国時代の1574年（天正2）。長野県木曾谷（現・大桑村）の臨濟宗定勝寺の工事の際、寄進にそば切りが振る舞われたという記録があります。

そば切りは、どの地域でもハレの日の祝い食でした。それが江戸で庶民の食文化として花開いた理由の一つと考えられるのは、各地から大工職人が流入したことです。過密都市の江戸では火災が頻繁に起き、建物の普請に大勢の大工職人が必要でした。彼らが喜ぶ食事は田舎の祝い食であるそば切り。さほど加熱しなくても消化がよいし、上方から来たしょうゆを使つたそばつゆにつけて、ズルズルツと一気に食べられます。しかも安

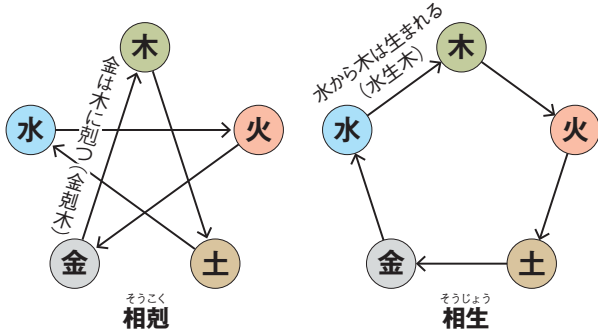
## 水滴を効率的に使えるソバの能力

くて栄養満点。忙しい仕事の合間に、片膝立ててサツとかきこめる食事として重宝され、江戸の街角で大流行したのでしょうか。

ソバと水との関係でいえば、中国の陝西省で調査したときに驚いたことがあります。乾燥している日中は葉が萎れているのになぜソバが栽培できるのか不思議でした。早起きして外に出ると謎が解けたような気がしました。気温の日較差が20度もあり、朝霧でソバの葉がびしょ濡れです。葉の表面を電子顕微鏡で観察すると、意外にも表側に気孔がたくさんありました。通常は、他の作物では気孔は裏側だけにあります。つまり、雨だけではなく霧や露をも葉の表面から直接取り込む高い能力がソバにはあったのです。

ソバは「他殖性」の植物で、一つの花のおしべの花粉がめしべに受粉しても実はつきません。めし

## ■ 古から続く自然観：陰陽五行



「相剋」(そうこく)は、木は土に、土は水に、水は火に、火は金に、金は木に剋(か)つとされる。「相生」(そうじょう)は、木は火を、火は土を、土は金を、金は水を、水は木を生じること 提供:井上直人さん

した独自のソバがあるのです。

## 陰陽五行から見ると「北方水気」の作物

日本の伝統行事には、古代中国から渡来し独自に発展した陰陽五行説の自然観が深く根づいています。伝統食としてのそばも陰陽五行説の影響を受けていると考えられます。

陰気と陽気が交合し地上に派生した「木」「火」「土」「金」「水」の五気のうち、ソバ産地の多くは江戸から見ると北にあたるため、ソバは方角として北に相当する「水気」の性質をもつと考えられました。五気の間には「水生木」

(水気から木気が生まれる循環) や、「金剋木」(金気は木気に勝る)といった関係が成り立ちます。

長野県伊那市高遠町の伝統食「高遠そば」は、大根おろしと焼きみそを薬味にして食べます。陰陽五行説では、白くて硬いダイコンやダイズは「金気」のシンボル。金気は「木気」である作物の敵なので、金気のシンボルを徹底的に潰し豊作を祈願したのです。そばは元来こうした「まじない食」でした。

徳川家康の孫で家綱を補佐





し幕府の政治運営に大きく貢献し

た保科正之は、陸奥国会津藩初代藩主を務めました。もともとは信濃国高遠藩の藩主でした。領地替えのとき、そば職人を引き連れて行ったことから、会津にも高遠そばが定着し、今もその名が残っています。

江戸の「更科そば」も、保科正之の勧めで開業し、当時のソバの集散地が信濃国更級で、「級」に保科の「科」をあてたものです。こ

の更科そばが流行した背景にも陰陽五行説があると見えています。東方は木気、それを治めるには木気に勝る金気が重要と徳川家では考え、金気の白い色を重視しました。玄ソバ（穀付きのソバの実）は黒く、色では水気を表す黒ですが、製粉方法の工夫で、金気を表現した白い更科そばが誕生したと考えられるのです。

### 水の力を活かして 引き出す生命力と風味

大学の研究室で寒冷地に伝わる伝統的な収穫後の加工法「寒ざらしそば」を再現する研究をしました。玄ソバを大寒の時期に河川の冷水に約10日さらしたあと、雪の上に広げて約1カ月低温で乾燥させ、貯蔵します。こうするとソバ

の雑味が消え、虫の防除もできて貯蔵性が増すのでそば粉の品質が高まります。

しかし、冷水中では、健康維持に効果的なGABA（γ-アミノ酪酸）が約10倍に急増するものの、水から出して乾燥するとGABAは次第に低下することがわかったのです。そこで、水の力をそのまま活かせば、おいしくて栄養価のさらに高いそばができるのではないかと考えました。冷水に2〜4日浸した丸抜き（玄ソバの殻をむいた実）の水を切り、GABAの低下を避けるために雪上で乾燥させず、無製粉で、杵と搗き臼を組み込んだ「胴搗きそば自動製造機」を独自に開発し、そばを打ってみました。

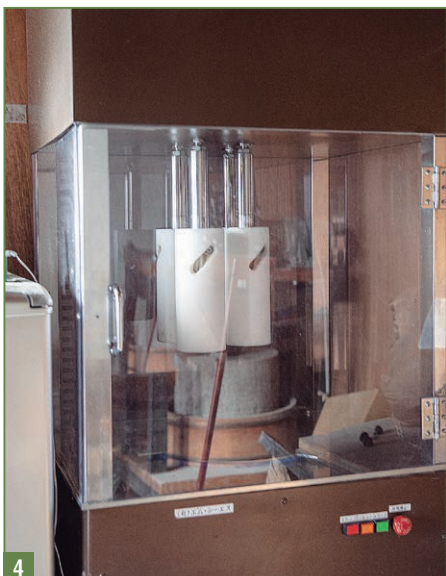
例えば、多年生の宿根ソバであるシャクチリソバを使い、その葉も一緒に練り込んで、この製法で

打った緑色のそばは、ソバが本来もつ強い風味と生命力を引き出すことに成功したと思っています。

こうしたそばにまつわる貴重な資料や製麺道具は各地にありましたが、全国的に施設の閉館が相次ぎ、収蔵品が散逸しつつあります。2023年（令和5）9月、信州そば発祥の地とされる伊那市高遠町をPRするために開館した「そば博物館」

には、江戸時代に活躍した石材加工集団「高遠石工」が今の東京都あきるの市でつくった石臼など、貴重な資料が約2000点展示されており、寄贈を受けたものも多数見ることが出来ます。

（2023年11月22日取材）



4



5



6



7

4井上直人さんが開発した杵と搗き臼を組み込んだ「胴搗きそば自動製造機」5「そば博物館」に展示されている石臼。いずれも高遠石工集団が作成したもの6貴重な資料や製麺道具を収蔵する「そば博物館」外観7多年生の宿根ソバ「シャクチリソバ」。牧野富太郎が命名した



【概論】

#### ■そば博物館

〒396-0211 長野県伊那市高遠町西高遠1695  
※不定期開館のため訪問前に要連絡  
連絡先:竹松旅館(Tel.0265-94-2113)  
入館料:解説なし200円/解説あり500円  
(解説員は常駐していないため要相談)





インタビュー  
ほしひかるさん

特定非営利活動法人 江戸ソバリエ協会 理事長 エッセイスト

HOSHI Hikaru

1944年佐賀県生まれ。2003年、仲間とともに江戸ソバリエ認定事業実行委員会を立ち上げる。出版活動や講演などを通じてそばの歴史や素材の知識などを伝える。令和5年度「食生活文化賞」(食生活文化啓発部門)受賞。『新・みんなの蕎麦文化入門』など著書多数



【江戸そば文化】

# 江戸から各地に広まった

# そば文化

## お金を払って食す 「江戸そば」

江戸のそばを語る前に、大まかな流れを押さえておきましょう。

そばは、そもそも麵ではなく、粒のまま煮炊きしてかゆや雑炊などで食す「粒食」でした。それが「粉食」となったのは鎌倉時代。

円爾という臨済宗聖一派の祖となる僧が、水車で動く石臼を用いて茶葉などを製粉する「水磨様」の設計図を宋(中国)から持ち帰っていますので、おそらくこの頃からソバの実を粉にして、そばがきなどを食べるようになったのでしょうか。

今のようにそばを細く切って食す「そば切り」は1500年代までには寺社の振る舞い料理として始まっていたようです。この時代のそばを「寺方そば」と呼んでいます。1603年(慶長8)に江戸幕府が開かれると世の中は次第に落ち着き、貨幣でものやサービス

を購入する商品経済が本格化します。そばもそれに組みこまれ江戸市中に多くのそば店ができます。人口100万人の江戸にそば店が約3000軒あったそうです。

そばがお金を払って食べるものになったことで、店同士が競い合います。おいしいそばには職人の腕が大事ですが、文字が読めない人が多いので数字で伝えました。

「二鉢、二延し、三包丁」はそば打ちで重要な作業の順序を、「蕎麦の三返り」は湯のなかでそばが3回踊ったら引き上げのことを、「一斗一升一貫、四百匁目」(注)は濃口しょうゆ、みりん、砂糖、かつおぶしの目安となる量を示しています。江戸のそば職人はこれを守りながらそばを打ち、つゆをつくりました。

お金を払って食べる江戸のそばを「江戸そば」、それ以外の地域で食されるそばを「郷土そば」とすると、郷土そばは家庭を中心に食べるものでした。それが参勤交

各地のそばを取材していると、東京を中心とする「江戸そば」の影響や違いを感じた。日本のそばを語るには「江戸」がカギとなる。「江戸ソバリエ」としてそば文化の普及に努めるほしひかるさんに、江戸のそばが与えた影響や明治期以降の変遷をお聞きした。

代、あるいは地方に買い付けで出向いた江戸の商人を通じて江戸そばが知られるようになり、郷土そばも変わっていったのです。

例えば「ざるそば」。これが生まれたのは江戸です。そばの香りを楽しむにはかけそばのようにつゆに浸すよりも、手練ったそばの3分の1くらいをつゆに付け、しかもすすめることで鼻腔から匂いを感じられる。ざるそばは郷土そばにはない食べ方でした。江戸そばが徐々に広まり、また商品経済が地方にも浸透していくうちに各地にそば店が出て、お金を払ってそばを食べるように変化します。

## 機械打ちで大衆化

江戸中期の食通、日新舎友蕎子(にっしんしやゆうきょうし)が書いた「蕎麦全書」によると、そばの高級店は日本橋周辺にたくさんあったそうです。霊岸島はざるそば発祥の地ですし、「鴨南」(鴨南蛮)も茅場町付近で生まれたも

の。真っ白な「更科そば」も江戸独自のそば文化です。さらに更科そばができたことで色鮮やかな「変わりそば(色物)」が生まれます。

当初、江戸そばはつなぎを用いない十割そば(生蕎麦)でしたが、小麦粉をつなぎとする「二八そば」が登場します。十割そばに比べて麺が切れにくく、すすりやすいため人気を博します。ところが、二八ぐらいまでならよかったものの、割合が逆転していくとそばの風味が損なわれ、「駄そば」などと呼ばれるものも出てきたのが江戸末期から明治初期です。

明治時代になると不衛生という

「生蕎麦(きそば)」ののれん。右の生は「純粹」の意味。真ん中は中国史の「楚」を崩した変体かな。左は「は」を表す「者」に濁点を振ったもの。つなぎを用いない十割そばを供する高級店がのれんや看板に記すものだった 提供：ほしひかるさん

(注)一斗一升一貫、四百匁目 濃口しょうゆ18L、みりん1.8L、砂糖3.75kg、かつおぶし1.5kgという目安を示す。あとは店の味で微調整する。







1 静岡市出身で「静岡茶の祖」と呼ばれる円爾（聖一國師）が宋の国から持ち帰った巻物「大宋諸山図」の巻末に描かれていた二階建ての水車の図を元につくられた「水磨様」の木製模型 提供：静岡市 2 製麺機の発明で知られる真崎照郷の記念碑。1883年（明治16）頃に製麺機と製麺法を完成させ、機械製麺という新分野を開拓した 提供：ほしひかるさん

理由で屋台が禁止されます。

同時期に登場したのが機

械打ちのそば。真崎照

郷が製麺機を発明し、

そば店は一齐に手

打ちから機械打

ちに切り替え

ました。身近

で手軽にな

っていたそばは、機械打ちによつ

て大衆化していきます。そしてそ

ばのみならず、カレーライスや井

もの、とんかつなども提供するよ

うになり、そば店は勤め人たちの

食堂的な役割を果たすようになり

ました。

ところが、この状況を「蕎麦は

なぜ昔に還らぬか」と憂える人が

いました。「蕎麦通」を著した藪忠

の村瀬忠太郎です。幕末に生まれ

た村瀬は手打ちそばにこだわり、

昭和初期に「名人やぶ忠」と称さ

れます。村瀬のもとで一時期休業

したのが一茶庵の創業者で197

2年（昭和47）に「日本そば大学」を

開き、そば打ち指導に貢献した片

倉康雄。片倉の指導を受けた一

人に達磨そばの高橋邦弘がい

ます。その高橋、さらに「竹

やぶ」の阿部孝雄らが「ニ

ユーウェーブの旗手」と

呼ばれ、江戸そばの老

舗も手打ちに切り替

えました。今はニ

ユーウェーブの

子ども世代が

「第四世代」

と言われ活躍しています。イタリ

ア発のスローフード運動に影響を

受け、畑でソバを栽培し、そば以

外の料理にもこだわる層です。

江戸そばは、生蕎麦から二八そ

ばへ、そして機械打ちそばを経て、

手挽き・手打ちの道へ回帰したと

言ってよいでしょう。

## 水と粉と人が戯れて 生まれるそば

これが歴史遺産型です。

地産地消型の例を一つ挙げると、

オヤマボクチという山菜をつなぎ

に用いた長野県北信地方の「ぼく

ちそば」。オヤマボクチには風味

がないので、そば本来の味を邪魔

せず、そばも切れにくい。地域特

有の食材が活かされたすばらしい

そば文化が各地にあるのです。

そして忘れてはならないのは、

そばは水がなければ成立しない

ということ。取材でそば打ちを

体験されたそうですが、そばは水

と粉と人が戯れて生まれるもので

す。「水回し」はもちろん、ゆでる

ときは鍋をコンロの中央から少

ずらして湯を対流させ、そばを回

らせます。すくい上げたそばを洗

うときも、手で水を受けてやさし

くかける「つら水」、ざるのなか

で泳がせるようにする「洗い水」、

最後は化粧水のように水をさらす

「さらし水」とそれぞれ名がついて

いるところに、そばと水の深い関

係が表れていると思います。

日本には資源がないとよく聞か

ますが、きれいな水がたくさんあ

るからこそ、そばという食文化が

脈々と続いている。そのことを忘

れないようにしたい

ものです。

（2024年1月5日取材）



【江戸そば文化】





【水を抜く】



皿に盛りつけられた冷たいそばに、大根おろしとつゆをかけ、かつおぶしや刻みネギを散らした「越前おろしそば」。近年、全国的に知られるようになってきたが、実は定まった型はない。色が濃くて太い、歯応えを楽しむそばもあれば、白みが勝り細くしなやかでのごしのよさを楽しむそばもある。あらかじめつゆをかける店もある。ソバの在来種が多く、「越前おろしそば」でも知られる福井県を訪ねた。

### 生産者と増やしたソバの作付面積

「越山若水」という言葉を「ご存じだろうか。これは越前の緑豊かな山々、若狭の清らかな水を指し、福井の美しい自然を表している。

その福井にある「越前おろしそば」は、主に福井市など南越前町以北の嶺北地方で食べられている。その歴史は古く、400年ほど前に越前府中（現・越前市）の藩主・本多富正が収穫期間が短いソバを合戦の合間に栽培させて兵糧にしたことが始まりとされ、健康のことも意識して大根おろしと一緒に食べるそばを考案したという説が有

大根おろしとネギ、かつおぶしを用いる福井県の「越前おろしそば」  
撮影協力：株式会社たからや



# 「越前おろしそば」を支える 水を抜く工夫

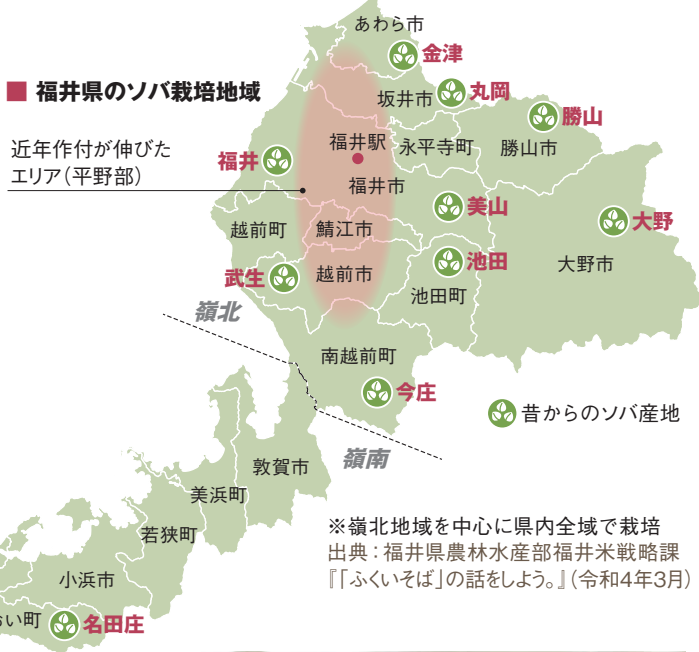


力だ。  
その後、宿場町や港町を中心に、越前の国全体へと広がっていった。そして、ソバしか育たないようなやせ地で、主に地域の人たちが自分で育てて、打って食べるために栽培されつづけてきた。

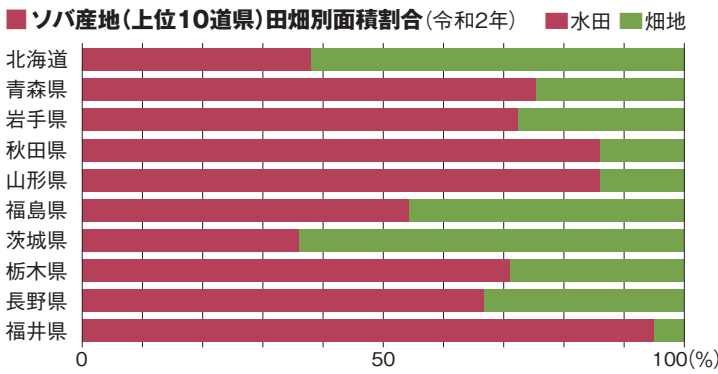
「福井県内のソバの作付面積は約3500haです。しかし、平成初期までは500ha前後で推移していました」と

言うのは、福井県農林水産部福井米戦略課の山川義則さん。山川さんは福井県のソバの生産振興や販売促進を行なっている。

福井県でソバの作付面積がここまで増えたのは、「2年3作体系」という輪作を推進しているからだ。「2年3作体系」は、春に田植えを行ない、9月に米を収穫したら、10月には大麦の種を播き、翌年の6月に収穫。そして8月にはソバを播き、11月に収穫したら、翌年は稲作に戻るといって、2年かけて3つの作物を同じ耕地（田んぼ）で育てるもの。限られた面積の耕地をしっかりと利用する政策であり、農家にも受け入れられながら、食糧自給率の向上にもつながる。国も注視しているようだ。



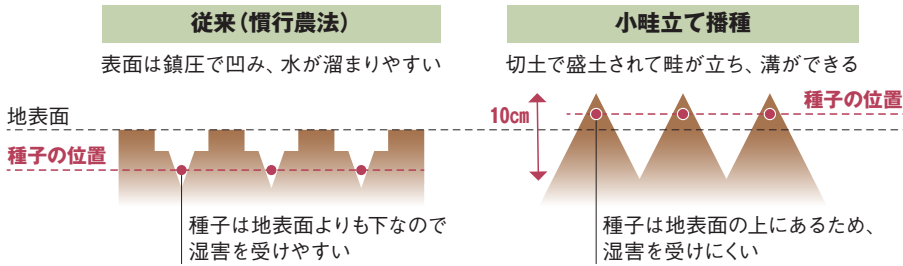
田んぼから水を抜く工夫について語る福井県農林水産部福井米戦略課の山川義則さん



上位10道県のうち、福井県は水田作付割合が最も高い。北陸地方は重粘土壌の水田が中心でもともと畑地が少ないこと、ソバが米の転作作物として水田で推進されたことなどが考えられる 出典：福井県農林水産部福井米戦略課『「ふくいそば」の話をしよう。』（令和4年3月発行）



■ 慣行農法と小畦立て播種技術の略図 (横から見たところ)



出典：福井県農林水産部福井米戦略課『「ふくいそば」の話をしよう。』(令和4年3月)

水を嫌うソバのために  
田んぼの水を抜く

福井県は田んぼを活用してソバの栽培を推進しているものの、ソバは水に弱く、排水性の悪い田んぼでの栽培は収量が安定しない。大雨や台風の影響も受けやすく、年によっては播いたソバの種と同程度しか収穫できないこともある。

水を好む稲と、水を嫌うソバや大麦。水の好みに関してとは正反対の植物を同じ田んぼで育てるためには「水を抜く」ことがポイントとなる。

コンバインなど重たい農機具が田んぼに入ると地中に固い地盤ができる。それを水が垂直に染み込



小畦立て播種技術を用いたソバ畑(1)。慣行農法によるソバ畑(2)に比べると、生育のよさがわかる  
3 従来の播種機に装着して使う「小畦立て播種装置」

1~3 提供：福井県農林水産部福井米戦略課

は店によってスタイルがさまざまなため、福井のそば全体として魅力が伝わりにくいことが課題だった。

福井県では、改めて福井のそばの魅力を見直し、栽培されているソバが「在来種」であることに着目。夏ソバを除き、県内で栽培しているソバは品種改良していない在来種だけ

水で洗われ、連作すると収量性が悪くなる畑作物の生産性が復活するというメリットもあるそうだ。

「そばの聖地」目指し  
県をあげて取り組む

1996年(平成8)、県や市町、JA、麵類業生活衛生同業組合、そば製粉連絡協議会が参加して「福井そばルネッサンス推進実行委員会」を立ち上げ、協働してそばの魅力発信していく活動を始めた。そこで前面に打ち出したのが、全国的にも珍しい「越前おろしそば」。しかし、越前おろし

であること、そして在来種のそばは香りがいいことから、「香福の極み 越前蕎麦」というキャッチコピーをつくった。2024年(令和6)3月の北陸新幹線開業を目標に、福井県産そばを使用する新たな認証店の募集を開始した。

福井県食品加工研究所に保管されている在来種は22系統。現在栽培されている主なものは「大野在来」「丸岡在来」などだ。

「在来種を守るためのサポートは特にしていません。福井のそばがおいしいのは在来種だからだということをお知らせして、ブライドをもって栽培しているからです。田んぼでソバを育てるのは



## ■「越前おろしそば」3つのバリエーション

提供：福井県農林水産部福井米戦略課



越前おろしそばに使われることが多い「辛味大根」。ただし青首大根を使ってもよく、種類は問わない



大根おろしの搾り汁をあらかじめそばつゆと混ぜ、ネギとかつおぶしを載せたそばにかける



あらかじめ大根おろしをそばつゆに混ぜ、ネギをかつおぶしを載せたそばにかける



そばに大根おろしとネギ、かつおぶしを載せ、その上からそばつゆをかける

「在来種という原材料とおろしそばが福井の特徴です。おろしそばはいろいろな食べ方があって、うちの場合はお出汁と一緒に大根おろしを混ぜていますが、店によっては大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

### 4



しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

しを混ぜて、大根おろしを薬味のように上に載せているところや、大根おろ

(2023年12月22日取材)



毎年8月に東京で開かれる「全国高校生そば打ち選手権大会」。2023年は福井市の啓新高等学校が優勝した

提供：福井県農林水産部福井米戦略課



毎年福井県で開催される「全日本素人そば打ち名人大会」。各地の予選を勝ち抜いた人が集まって腕を競う。優勝すると「そば打ち名人」に認定される



【水を抜く】

4 福井県は県産そばを使用しているそば店などを「香福の極み 越前蕎麦」認証店としていく

福井県麺類業生活衛生同業組合の理事長、宝山栄一さん。そば店「たからや」を営む





【水で挽く】

# 水車の力で挽いた粉

## そば本来の風味を引き出す

米がなかなか育たない標高の高い土地や荒地でもソバは育つ。しかも、種を蒔いてから75日前後で実を結ぶため、米の代用品、いわゆる救荒作物としてもそばは古くから食されてきた。かつては水を動力に変換する水車を石臼につなぎ、製粉していた地域も多かったが、今は全国的に救えるほど。希少となった、水車で挽いた粉を手打ちして供するそば店があると聞き、北東北に向かった。



雪が舞うなかよどみなく回る「森のそば屋」の水車。この動力を用いてそば粉を挽く





水車小屋でそば粉を挽く高家卓範さん。凍える寒さのなか、手を休めず笑顔も絶やさない

## 香り高い滋味はなぜ生まれるか

川から引いた水流で回る水車。

水車小屋では、その動力が3枚の木製の歯車を伝って、石臼を回す。

「畑から来た玄そばに交じった異物を取り除き、きれいに磨きをかけたあと、石臼で粉にします」

在来種のソバを栽培し、水車小屋でそば粉を挽くのは「森のそば屋」の高家卓範さん。回る石臼で

殻が分離され実が挽かれて落ちてきたそば粉を、篩にかける。

「粉になりきらなかった甘皮などの部分の方に、そばの風味や甘味がたくさんあるんです」

篩に残ったそれらを、床に穿たれた搗き臼に入れ、水車の動力を利用した杵でゴットン、ゴットンと搗く。「23kgの重さで1分間に50回ほど搗きます」と高家さんは言う。それを石臼で挽いたそば粉に

混ぜて完成だ。

黒っぽい田舎

そばの香しい

滋味が生まれ

る秘訣が、こ

こにあった。

岩手県葛巻

町江刈川地区

の「森のそば屋」。盛岡駅から北東へ車で約1時間30分の山間地で集客は年間1万人を超える。土地の在来種を使い、昔ながらの水車でそば粉を挽いて、地元の「高家領水車母さんの会」が手打ちする。近隣の産地直売所「みち草の驛」と合わせ、30人以上の「お母さん」が働いていたこともある。地域ならではの特長を活かして付加価値を高め雇用を創出したコミュニティビジネスの成功例として知られている。

と同時に、刈り取ったソバを束にして自然乾燥させる「島立て」と呼ぶ風景から水車挽きまで、水に関わる伝統の手法をそばづくりに残す貴重な営みでもあるのだ。

## 断念せざるを得なかった集落の「そば祭り」

標高550m、昼夜の寒暖差が大きい江刈川地区は、ソバの栽培に適した土地だ。地元のお母さんたちは、昔からよく家でそばを打っていた。葛巻小学校江刈川分校（2005年に閉校）では、戦後まもない1951年（昭和26）の卒業式から、水車挽きの粉を使ったお母さんたちの手打ちそばが振る舞われた。以来、分校の行事があるたび



水車小屋の内部。手前の石臼で玄そばを挽き、篩にかけて残った甘皮などを床に穿たれた搗き臼に移し、杵で搗く。太い心棒を回すのは奥の壁の外側にある水車でそば本来の風味を引き出す 水車の力で挽いた粉





3



2

1 夫の卓範さんとともに「森のそば屋」を経営する高家章子さん(左)とそば打ちを担当する地元のお母さんたち  
2 葛巻町では昔からつなぎに鶏卵と豆腐を用いる  
3 雪をかぶった高家領水車。「森のそば屋」の手打ちそばは、この水車小屋で挽いた粉を用いている



1

に、そばを打つのが恒例になったという。

葛巻町役場の職員だった高家さんは「そばで地域おこし」を考える。「平成の初め頃でしたから、町・村役場や商工会、農協ではなく一つの集落が『そば祭り』を主催するのは全国でも珍しく、マスコミが飛びついて人を集められるだろう、と自信はありました」

しかし、反対する人が出てそば祭りの企画は頓挫した。

折しも、高家さんは近隣に自宅を新築。元の家が空き家になった。「『いっそのこと、ここでそば屋でもやろうか……』と呟いたら、妻がすぐ『やろうよ!』と飛びついてきました」と笑う。

妻の高家章子さんが主導し卓範さんが夜間や休日に補助する家業として町役場からも認められた。

### 心を込めて手打ちする 「水車母さんの会」

江刈川地区の集落「高家領」では「高家領水車組合」が水車を共同管理している。1987年(昭和62)に東京・日本橋高島屋の催事「全国そば紀行」に招待され、高家領水車組合のお母さんたちの手打ちそばが、2日間で1500

食も売れたことがあった。

「水車組合のお母さんたちと一緒に旧宅でそば屋をやりたい、ついては水車も使わせてほしい——水車組合の会で、夫とそう持ちかけました。最初は渋っていた『お父さん』

たちでしたが、しばらくして『やらせてみるべ』と言ってくださったのです」と章子さんは言う。

こうして55世帯、約200人の小さな集落に1992年(平成4)11月、「森のそば屋」が開店した。費用はすべて高家夫妻が負担し「高家領水車母さんの会」(高家章子会長)が運営する。

「『こったな田舎まで誰がそばを食いに来るものか』という声も聞こえてきました」と章子さんは振り返る。しかし、「味には自信があったし、女性たちが地域おこしで立ち上げたそば屋、という話題でも人を呼べると思いました。数百万円(旧宅の改修費)の自動車を買って乗り潰したと考えれば、やらな



4

たほうがいい、と思った」と卓範さんも話す。

そば好きの集まり「盛岡手打ちそばの会」の会員にハガキのDMを送ったり、チラシの新聞折り込みなどが功を奏し、開店初日から120人が詰めかけた。

この地域では鶏卵と豆腐をつなぎに使う。優しく滑らかな食感の後から、そば本来の風味が、ふんわり追いかけてくる。三角に薄切りしたそばをしゃぶしゃぶのようにして、にんにく味噌でいただく「そばかけ」も独特の郷土食で、日本酒のつまみにぴったり。

そば屋の人氣がすっかり定着した1997年(平成9)、近所に産地直売所「みち草の驛」を開設。働きたいお母さんたちの声に応え



5

4 5 「そばかけ」と薬味のにんにく味噌。熱湯が入った鍋で軽くゆでていただく







「森のそば屋」で提供するざるそば(右)とかけそば(左)。自家栽培の在来種のソバを水車小屋で粉に挽き、それを地元のお母さんたちが手打ちする

て雇用を増やそうと章子さんが提案した(現在は加工場として活用し、雑穀だんごなどの菓子類を盛岡市内各所に出張販売)。水車で挽いた粉を使い、お母さんたちが心を込めて手打ちしたそばに、30周年が過ぎた今なお多くの人が魅了されている。

### 次世代に継承される 水車づくりの技術

卓範さんは2008年(平成20)に町役場を退職した。ソバ栽培と経営事務、水車での粉挽きなど、裏方に専念し「森のそば屋」を支えている。

「ソバは水車組合の各家で栽培したのを買い取ったり、ウチの畑で賃金を払い栽培してもらっていたのですが、皆さんの高齢化で難しくなりました。会合で相談したら、ちようど退職時期だったので『おまえが一番暇になるんだから覚えろ』と言われました」とトラクターや軽トラを購入し「60の手習い」でソバ栽培に自ら乗り出した。農業短大出身で農業技術の知識があったが「農機具屋さんに聞いたら『なんでも自分でやってみて、仕事から教わるのが一番』と言われ、下手なりに取り組みはじめました」と卓範さんは言う。

江刈川地区には元町川沿いに3基の水車が残り、2基が現役で「森のそば屋」のそば粉を挽いている。冒頭で触れた「高領家水車」は1964年(昭和39)に建て替え、1995年(平成7)に増築した。使っていないなかった下流の「江刈川水車」は2001年(平成13)に事業拡大に伴ない復元したが、6年後に水害に遭い水輪を補修している。

水車は、経年劣化する水輪と小屋内部の設備を15〜20年周期でリニューアルしなければならぬ。その際は水車の新築を手がける工務店に依頼するが、歴代の大工の技術を継承する30代の若者が現れたのは心強い。他ならぬ高家さんの娘婿、高橋孝仁さんだ。2018年(平成30)の江刈川水車の改修に参加し、親方から「あと一基つくれば一人前」のお墨つきをもらったという。

「粉挽きも経験し、水車の技術は習得してもらったので安心」と卓範さんも絶大な信頼を寄せる。

「自家栽培の在来種」「水車挽き」「手打ち」——この3条件が揃ったそばは全国でも稀だ。その風味が地域の貴重な文化遺産の一つとして末長く残されてほしい。

(2023年12月17〜18日取材)



【水で挽く】







【水で打つ】

# 「そば打ち講習会」 （編集部体験） 水の大切さを知った

製麺機などを使わず、木鉢や延し棒などの道具を使い、自分の手でこねて、延ばして、包丁で切る「手打ちそば」。そもそも江戸でそば切りが流行り、また機械がなかった時代からあった。「水回し」などの技が必要な手打ちそばは、そばと水の関係を体験するのにつけて。いばらき蕎麦の会の協力のもと、編集部がそば打ちを体験した。





## 二八そばの打ち方(簡易版) [そば粉500g+小麦粉200g=700g]

※わかりやすくするために簡易的に説明。実際にはもっと多くの手順を踏む

### ① 篩(ふるい) 通し

そば粉の半分を篩にかけ、つなぎの小麦粉、最後に残りのそば粉の順に木鉢に入れて混ぜる



### ② 加水

用意した約350mlの水の7割程度を注ぐ

### ③ 水回し1

手を熊手のような形にして粉全体をかき混ぜていく



### ④ 水回し2

パン粉状になったら2回目の加水。残りの約1/2の水を注いで混ぜる



### ⑤ 水回し3

粉の粘り気を見ながら3回目の加水で微調整

### ⑥ 練り

外側から折たたむように練る(粗練り)



### ⑦ 菊練り

生地がしっとりしてきたら仕上げの菊練り。さらに生地を円錐形に成形し、押し潰す

### ⑧ 地延し

生地を手のひらで押し込み、厚さが均等な、きれいな円形にする



### ⑨ 丸出し

直径が約25cmになったら、延し棒を使って円を大きく、薄くしていく

### ⑩ 角出し

打ち粉を振った生地を棒に巻き込み、手のひらで押さえながら転がすと楕円形になる。これを四方向へ行なうと、生地が四角形に近づく



### ⑪ 肉分け

生地の厚さを整える。厚みを均一にして幅が約70cmになったら本延しへ

### ⑫ 本延し

生地の手前半分を棒で巻き、上半分を約2mmの厚さに延す。済んだら生地の向きを180度変え、反対側も同様に延す



### ⑬ たたみ

生地を半分広げて打ち粉を振り、その上へ残りの生地を重ねる。さらに打ち粉を振って、手前から奥へ向かって折りたたむ

### ⑭ 切り

八つ折りにしたら、切りに移る。切り幅の目安は約2mm。30本ほど切ったら1束にして打ち粉を払いトレーへ移す

## 生まれて初めての「そば打ち」に挑戦

そば職人やそば通から高く評価されている茨城県のブランド品種「常陸秋そば」<sup>ひたち</sup>。実が大きく、粒ぞろいがよくうえに、香りと味わいが豊かなのが特長だ。そんな常陸秋そばを実際に打つ

て持ち帰れるそば打ち体験がある。そば愛好者の団体「いばらき蕎麦の会」が定期的に開催している「そば打ち講習会」だ。今回は編集部がそば打ち未経験者2名が、講習会に参加させてもらった。そば打ち講習会では、まず講師による模範演技が行なわれる。いばらき蕎麦の会事務局次長の仲山徹さん、同事務局の掛札久美子さ

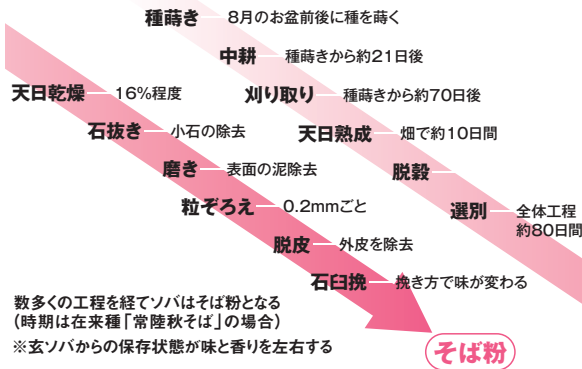
んをはじめ4名が2組に分かれて実演を開始。大まかな流れは、篩<sup>ふるい</sup>通し↓粉を混ぜる↓加水(水回し)↓練り↓地延し↓丸出し↓角出し↓肉分け↓本延し↓たたみ↓切りとなる。手本を見せるだけでなく、各工程の意味や注意点、作業するときのコツといった解説が丁寧なので、情報量はとても多い。それゆえ参

加者のなかには、メモをとるほか動画を撮影する人の姿もあった。「水回し」に苦戦 仕上げりを左右する 実演後、そば打ち体験がスタート。編集部が挑戦したのは、そば粉500g+小麦粉200gの計700g。いわゆる「二八そば」





**ソバがそば粉になるまで** 資料提供: いばらき蕎麦の会



1 いばらき蕎麦の会 事務局次長の仲山徹さん。2018年の「第23回全日本素人そば打ち名人大会」優勝者(第23代名人) 2 いばらき蕎麦の会 事務局の掛札久美子さん。2023年の「第28回全日本素人そば打ち名人大会」優勝者(第28代名人) 3 常陸秋そば発祥の地とされる赤土地区。今も原原種が大事に育てられている

だ。まず篩通しでは、そば粉の半分を篩にかけてから、小麦粉、残りのそば粉の順に木鉢へ。こうすると、そば粉と小麦粉が混ざりやすくなるという。

粉を混ぜたら、約350mlの水を3回に分けて注ぎ、粉にまんべんなく水を浸透させていく。「水回し」に移る。1回目は水の7割程度を入れ、粉全体をかき混ぜていく。粉をおおるように上下を入れ替えることも忘れてはいけない。

パン粉状になってきたら2回目の加水。残りの水の半分ほどを注いでかき混ぜ、大きな粉の粒を細かくバラす。指先に力を入れ、手を熊手のようにし、指の間で粉を転がすイメージだ。そして粉の粘り気を見ながら3回目の加水で水加減を調整しつつ、小さな粒を大きめの粒にしておく。

実際に水回しをやってみると、そば粉のいい香りが漂ってくるが、のんびりしてはいられない。粉の表面が乾かないように、できるだけ短時間で行なうのがベストだからだ。しかしダマになってばかりで、なかなかうまくいかない。

それもそのはず。水回しや練りなど木鉢で行なう作業は「包丁三日、延し三月、木鉢三年」と言われるほど難しく、奥が深い。そば

の仕上がりも左右する重要な工程でもある。粉全体に水が行き渡っていないと、そばを打ったときに粉っぽくなり、水が多すぎると水っぽくなってしまふ。ゆえに加水量の見極めが大切だ。

では、そばの水分量はどれくらいが最適なのか。仲山さんによると、そばの加水率は約45%がよいという。そばを100g打ちたいときは粉55gに対して水45g。打ち終えた生そば100gはゆでると約150gになる。つまり粉は55gで、水は45g+50g=95gとなり、ゆでそばの63・3%が水分だ。そばには思いのほか多くの水が含まれていることを知る。

その後も実演を思い出しながら各工程にトライ。約1時間30分のそば打ち体験は、あつという間に終了した。水回しを筆頭に、要所要所で講師に助けてもらったものの、自分でそばを打ったという達成感は大い。そば打ちのおもしろさや奥深さを体感できた。

「私たちが畑を借りている赤土地区では交雑を防ぐため、半径2km以内の畑は常陸秋そばの原原種しか植えられません。ほかにも農家に原原種を栽培してもらって、採

て1999年(平成11)に立ち上げられたのが、いばらき蕎麦の会です」と掛札さんは言う。また発足の背景には、常陸秋そばを軸とした地域活性化の意味合いもあった。常陸秋そばは1978年(昭和53)、選抜育成法によって誕生した。そのルーツは金砂郷村(現・常陸太田市)赤土地区の在来種。今は県も常陸秋そばの原原種(種そば)を守っている。

**常陸秋そばを守り 県内外へ宣伝**

ところで、いばらき蕎麦の会とはどんな組織なのだろうか。「常陸秋そばのファンクラブとし

「私たちが畑を借りている赤土地区では交雑を防ぐため、半径2km以内の畑は常陸秋そばの原原種しか植えられません。ほかにも農家に原原種を栽培してもらって、採

て1999年(平成11)に立ち上げられたのが、いばらき蕎麦の会です」と掛札さんは言う。また発足の背景には、常陸秋そばを軸とした地域活性化の意味合いもあった。常陸秋そばは1978年(昭和53)、選抜育成法によって誕生した。そのルーツは金砂郷村(現・常陸太田市)赤土地区の在来種。今は県も常陸秋そばの原原種(種そば)を守っている。

「私たちが畑を借りている赤土地区では交雑を防ぐため、半径2km以内の畑は常陸秋そばの原原種しか植えられません。ほかにも農家に原原種を栽培してもらって、採



いばらき蕎麦の会が活動拠点としている「金砂交流館」





4 いばらき蕎麦の会は在来種「常陸秋そば」の栽培にも取り組んでいる 5 新そばの時期に行なっている「収穫祭 in いばらき蕎麦の会」。裾野を広げる活動だ  
6 いばらき蕎麦の会が実施する1泊2日の「そば打ち強化合宿」(写真はアートそば打ち)。時にはそば以外のテーマも扱う 4 5 6 提供：いばらき蕎麦の会

れたものを原種として農協に納めてもらい、その種を一般の人に販売して、そばをつくってもらいます。そういう取り組みを毎年続けているので、常陸秋そばは廃らな（すた）いんです」と仲山さんは語る。

常陸秋そばを県内外へ向けてPRすることも、会の役割の一つ。手打ちそばの食べ比べができる「常陸秋そばフェスティバル」や、会で栽培した新そばを提供する「収穫祭」など、さまざまなイベントを立ち上げてきた。常陸秋そばを守り、宣伝することが地域おこしにつながっている。

### 「そば打ち」が秘める 不思議な魅力

会の活動には、そば文化の発展に寄与するものも多い。その一つに、茨城県立太田西山高等学校の生徒に対するそば打ち技術指導がある。同校は2022年度から「全国高校生そば打ち選手権大会」（そば打ち甲子園）に出場。2023年度は敢闘賞に輝いた。「次はベスト3に入れるように」というつもりで教えています」と、仲山さんは期待を寄せる。

日々そば打ちの技術を磨き、知識を深めているのは会員も同じ。

その最たるものが1泊2日の「そば打ち強化合宿」。講師を招いて実演・指導を行ない、福島県檜枝岐村の裁ちそばなど、県外のそば文化も積極的に取り入れる。しかし仲山さんは「それだけじゃつまらない」と、合宿のテーマをさらに広げていった。

「小麦粉に含まれるグルテンを研究したり、うどん打ちをやったり、テーマは幅広いです。今は江戸流のそば打ちだけをやっている人がほとんどですが、もっと視野を広げた方が楽しいと思うんですよ」と仲山さんは語る。

茨城県内外に約250名いる会員のなかには、趣味でそば打ちをする人以外にプロを目指す人もいます。「全日本人そば打ち名人大会」とともに「名人」と認定された仲山さんと掛札さん。そば打ちを始めたきっかけは何だったのか。「自分で打ったそばで年を越せたらしいな、それだけでですね」と仲山さんは言う。「じゃあちよつとやってみるかということ、仲間と福島県会津若松市の桐屋さんに通うようになったんですよ。ちなみに桐屋・権現亭の店主・唐橋宏さんは、いばらき蕎麦の会の顧問でもある。

掛札さんは、意外にも同会事務



局のパート職員となるまで興味がなかったそうだ。「でも皆さんがそばを打つ姿を見ていたらカッコいいなって思いはじめて。試しに一度打ったらハマってしまいました」

掛札さんの言う通り、そば打ちには実際にやらなければわからない魅力がある。取材日の夜、講習会で自分が打ったそばを食べた。切り幅がバラバラなのはご愛嬌だが、仲山さんに教わった「熱湯で60秒から65秒」でさっとゆでて水で締めたそばの味は格別だった。今度やったらもううまくできるはず、と妄想している。

(2023年12月16日取材)



【水で打つ】

真剣な面持ちでそばを打つ講習会の参加者たち。茨城県内だけでなく、埼玉県や千葉県からも訪れる





【浮世絵とそば】

# 浮世絵から読み解く

# 江戸時代の



# そば屋



歌川広重「東都名所 高輪 廿六夜待遊興之図」。「二八そばうどん」の屋台が描かれている(部分拡大)  
太田記念美術館蔵

「そば切り」という言葉が文献に登場するのは戦国時代です。江戸時代、江戸の町には、うどん・そばを出す専門店ができて、おそらく18世紀初頭までには、庶民が気軽に食べる料理として、屋台のそばも定着していたでしょう。18世紀後半になると、武家や裕福な商家などの上流階級が通う高級なそば屋も現れました。

幕末の江戸には700軒くらいのそば屋があったと言われていす。それに加え、店舗が閉まる夜の時刻に営業する「夜鷹そば」と呼ばれた屋台も多く出ていたはず。江戸の庶民から広く愛され

## 「汐干狩り」にも出ていたそばの屋台

そばの歴史を振り返るとき、江戸時代を外すことはできない。多くの人たちが楽しむ量産型の絵画として生まれた浮世絵版画で、そばはどう描かれているのか。日野原健司さんに、浮世絵版画から見える江戸時代のそばと人びとの関係性について解説していただいた。



インタビュー

日野原健司さん

公益財団法人 太田記念美術館 主席学芸員

HINOHARA Kenji

1974年千葉県生まれ。慶應義塾大学大学院文学研究科前期博士課程修了。浮世絵専門の太田記念美術館で数多くの展覧会を企画。浮世絵の歴史を幅広く研究しつつ、妖怪や園芸、旅といったジャンルの研究にも取り組む。『ようこそ浮世絵の世界へ』『へんな浮世絵』など著書多数。

た食事の一つが、そばでした。

とりわけ屋台は、寺や神社、橋のたもとなどの交通の要衝地、さらには祭りや縁日など、人が集まる場所に店を出していました。

屋台の浮世絵としてよく紹介されるのが、歌川広重の「東都名所 高輪廿六夜待遊興之図」。真夜中に姿を見せる26日目の月の光は霊験あらたかとされ、大勢の人たちが江戸湾を見晴らす高輪に集まり、飲み食いに興じている様子の絵です。寿司、天ぷら、だんご、水菓子、いか焼き、しるこなどの屋台とともに「二八そば・うどん」の屋台も登場しています。

歌川貞秀の『汐干狩の図』は、早朝に沖まで船に乗り、潮が引いて地面になったところで潮干狩りに興じている人々を描いた作品で





歌川国芳「木曾街道六十九次之内守山 達磨大師」。もりそばを次々に平らげる達磨大師 太田記念美術館蔵

す。ここにもよく見ると、そばの屋台が描かれています。

とはいえ、実は、一枚摺りの絵として描かれた浮世絵版画を探してみても、そば屋やそばの屋台の様子がよくわかるように描かれたものは少ないのです。そばに限らず、料理や料理屋がクローズアップして描かれた絵は、ほとんど見当たりません。先の広重の作品のように、画面中の点景として描かれる程度です。

あるいは、珍しくそばの屋台が中心に描かれた三代歌川豊国の「神無月はつ雪のそうか」も、絵の主題としては雪降るなかでそばを食べている夜鷹（街娘）たちの方です。

## 江戸の庶民の 日常食だった証

そば屋台の内側が描かれている珍しい作品が、歌川国貞の「當糶

八幡祭」。丼、盆、麵をゆでる鍋、箸を入れたザルなどが狭い場所にコンパクトに収納されています。しかし、これも実は、歌舞伎舞台の一場面を描いたもの。江戸の日常の風景ではありません。

江戸の町から離れると、例えば歌川国芳の「木曾街道六十九次之内守山 達磨大師」。守山宿（現・滋賀県守山市）のそば屋を描いています。山と積まれたもりそばを平らげる底なしの大食漢は達磨大師。「もりやま」とかけた駄洒落でしょうが、守山宿と達磨大師にどんな関係があるのかはわかりません。木曾街道の宿場町の伝説や物語を組み合わせて描かれた連作なので、何らかのゆかりがあったのかもしれないです。

そばの出前が犬に足を嘸まれて盆をひっくり返し、たまたま近くを通りかかった武士が頭からそばをかぶる——という滑稽な場面を描いたのが歌川広景の「江戸名所道化尽 九湯嶋天神の台」。この絵が描かれた幕末には少なくとも、そばの出前をする人が街なかになっていたことを伝えてくれる作品です。

時代が明治に下りますが、



四代歌川国政の「志ん板猫のそばや」は、おそらく子ども向けに描かれた「猫の牛鍋屋」「猫の学校」などの連作の一つ。座敷にあぐらをかいて食べ、調理場では麵を打ち、ゆでています。猫のおかげでそば屋の店内がよくわかりますが、絵としての改変もあるでしょう。

多色摺りの豪華な浮世絵版画は、当初は裕福な人たちが買っていたのですが、次第に人気広がっていきまます。それこそ、そば一杯と同じ、二八の十六文程度、今の値段でいえば400〜500円で買える庶民の娯楽になりました。

浮世絵は、江戸の暮らしをそのまま切り取っているのではなく、賑やかで華やかな風俗や景色が描かれています。だからこそ、人び



四代歌川国政「志ん板猫のそばや」。延して角を出す江戸流で猫がそばを打っている（部分拡大） 太田記念美術館蔵



歌川広景「江戸名所道化尽 九湯嶋天神の台」。武士がそばをかぶるユーモラスな浮世絵版画 太田記念美術館蔵



【浮世絵とそば】





インタビュー  
堀井良教さん

総本家 更科堀井 代表取締役

HORII Yoshinori

1961年東京都生まれ。「総本家 更科堀井」九代目。慶應義塾大学文学部哲学科を卒業後、そばの修業を重ねる。1985年、父とともに麻布十番に店を構え「総本家 更科堀井」を復活させた。



[江戸そば]

江戸時代から続くそばの老舗として「藪」「更科」「砂場」の三系統が知られており、江戸そば御三家とも称される。「更科」はソバの実の芯だけを用いた色の白いそばが特徴だ。創業者の系譜を継ぐ「総本家 更科堀井」九代目の堀井良教さんに、そばと水の関係性や伝統と革新のバランスについてお聞きした。

# 時代によって

# 変わりゆくそば



九代目  
さらしな



ソバの実の芯の部分だけを用いることで麺がくっつきにくいうえ、見た目も美しい「さらしなそば」 撮影協力：総本家 更科堀井



かつては座敷だった店の奥を改修し、手打ちそばに切り替えた「総本家 更科塩井」。職人たちはそれぞれの持ち場でそばを打つ



## 鳴かず飛ばさずで 手打ちの道へ

わが家の先祖は太物（綿織物や麻織物）を扱う反物商でした。江戸と信州を行き来し、江戸では領主・保科家の下屋敷に泊めていただいたようです。反物商として八代目にあたる布屋（ぬい）太兵衛はそば打ちが得意で「江戸に出てきてそば屋をやらないか」と言われ、麻布水坂に店を構えたのが1789年（寛政元）。ほどなくして將軍家にもそばを納めるようになりました。

当初は信州のやり方でそばを打っていたはずですが、江戸で研鑽を重ね、ソバの実の芯の部分だけを用いる色の白いそば「さらしなそば」を編み出します。夾雑物（まじりもの）がないので時間が経ってもさらりとほぐれるのは、將軍家や大名屋敷へ持参したときに麺が固まらないように工夫したからでしょう。白い麺は見栄えもよかったです。明治時代にもりそばが15銭だったのに対し、さらしなそばは1円と高級なそばでした。長野県の地名は更級、そばは更科なのは保科家にちなんだようです。

私は太兵衛から数えて九代目にあたりますが、実は七代目の祖父が出資した銀行が倒産するなどして1941年（昭和16）に一度閉店しています。地元の方々の支援もあって戦後に再開し、



祖父も父もそこで働いていましたが、私が大学を卒業すると同時に父が独立し、二人で今の店を構えました。

ところが、どうしてもそばが売れません。質のいいそば粉を使っていますが、打ち方は当時主流の機械打ち。私は他店で修業したので一応手打ちはできましたし、そばはやっぱり手打ちの方がうまいと常々思っていたので、30歳のときに手打ちに切り替えました。すると7〜8年で売り上げが倍になったのです。

手打ちは木製の棒で延すので麺の表面に少しざらつきが残る、無理に圧迫しないので柔らかさもあってつゆの乗りがいい。ゆで時間が短いため香りが残り、麺の角も崩れにくいなど、手打ちのうまさには複合的な要因があります。

## 日々の仕事で培う その水に適した方法

さらしなそばの手打ちは、木鉢に入れた粉に湯をかけて練る「湯ごね」です。ソバの実の芯だけを挽いたさらしな粉はほぼでんぶん質のみなので、湯ごねじゃないとつながらない。十割そばも湯ごねにする地域が多いので、先祖がさらしなそばを考案する過程で信州の経験が踏まえ「湯ごねでやってみるか」と試したのかもしれない。

さらしなそばが湯を必要とするよう

に、そばと水は切っても切れない関係にあります。麺の約40%は水分ですし、ゆでると水を吸収して水分量はさらに増すので、そば全体の6〜7割は水。

仕上げも水で洗って冷やしますし、つゆもかつおぶしを煮詰めます。硬水だと出汁が出なかつたりもするので、水の影響は極めて大きいです。

店で使う水道水には、水のクラスタ（分子集団）を細かくする装置を用い、さらにフィルターを通して浄水しており、フィルターはこまめに取り替えます。本店と支店では、厳密には水に違いがあるはずですが、日々そばを打ち、つゆをつくるなかで「出汁の出が悪いな。煮詰める時間をもう少し延ばそうか」と職人が味を追究し工夫すること、次第にその地域の水に適したオペレーションになっていきます。

## そばは時代によって 変わっていく

そばは麺とつゆからなるシンプルな料理です。「こうあらねばならぬ」という伝統的な意識は若干強いかもしれませんが、しかし基準はあくまで「うまいか、うまくないか」。なぜなら、素材一つとっても時代とともに変わるものだからです。

例えば砂糖。以前は上白糖を使っていたのですが、7〜8年前からはてんさ

い糖です。「味がちょっと丸くなるな」と量を調整したりします。「前の方がよかった」と言う人がいても、自分がおいしいと思えば続ければいいのです。「天抜き」（天ぶらそばのそば抜き）で一杯やるのが粋とされていますが、江戸時代の天ぶらは上州の小麦粉で揚げた分厚い衣。しかも揚げ置きしていましたから、熱々のつゆに入れてかじるのがよかったです。ところが今の薄力粉の天ぶらを同じようにしたら衣が溶けてしまいます。かつて自動販売機で水やお茶を買うのが考えられなかったように、時代は変わるものです。

変わらないのは、受け継がれる味と技です。私は父のつくったつゆで育ち、息子は私の影響を受けていますが、味の基準はそこにありますから、あとはどうアレンジするかだけです。

今、あらゆる人にそばを楽しんでもらうために、大豆由来の調味料を用いたつゆにチャレンジしています。グルテンフリーのさらしなそばの乾麺もつくりましたし、そばパンにも挑戦中です。こうしたことを可能にするのは、磨き上げたさらしなそばの技があるから。伝統的な技法に、時代に応じて新しいものを取り入れ、さらに積み重ねていく。そうすることで、そばもそば店も続いていくのだと思えます。

（2024年1月15日取材）



【江戸そば】





### 【水で出会う】

日本の多様な気候風土は、多彩なそばを育む。北前船と信濃川の舟運がもたらした海藻「ふのり」をつなぎとする新潟県の「へぎそば」を、織物との関係から探る。



## 魚沼に伝わる 豪雪地の織物文化

新潟県南部の魚沼地方は山に囲まれた盆地で、日本有数の豪雪地帯として知られる。十日町市や小千谷市を中心としたこの辺りに伝わる「へぎそば」は、つなぎに「ふのり」という海藻を使うのが特徴だ。

海岸から遠く離れた内陸のこの地域で、海産物のふのりがそばのつなぎに使われたのはなぜなのか。そこには伝統の織物文化が関係していると知り、十日町市博物館を訪ねた。

が、古来、織物の一大産地でもあり、江戸時代から明治時代初期にかけて越後縮は米と同じくらいの生産高を誇っていました」と学芸員の高橋由美子さんは説明する。

魚沼地方の湿潤な気候は麻布の原料となるカラムシ（学名「ちよま」）の生育に適しており、特に冬の農閑期の副業としての機織りは人々の暮らしに欠かせない仕事だった。

中世には、この地で作られた平織りの麻布は「越後上布」と呼ばれ重要な交易品となっていた。さらに江戸時代に入ると「越後上布」を改良し、縮織の技法を使った「越後縮」が誕生する。細かなシボが施され、薄くさらつ

とした肌触りの「越後縮」は、夏衣用の高級布として高く評価され、全国から引き合いがある特産品として、この地域を支えた。

### 「越後縮」に欠かせない ふのり

「縮織は、緯糸に強い撚りをかけ、経糸を糊にくぐらせて乾かしてから布を織ります。仕上げに川の水にさらして糊を落とすと、撚りが戻って布にシボが寄るのです。この糸の糊付けや洗い張りに使われたのが、『ふのり』でした。ふのりは越後国内のものだけでなく、おそらくは北前船で北海道や東北から



1



2



4



# 織物由来の海藻をつなぎに のどごしよい「へぎそば」

新潟湊に持ち込まれ、それを信濃川通船の上り荷で大量に運んできたのだと思われます」と高橋さんは解説する。「越後縮」の商いが活発になると、十日町、小千谷、堀之内の3カ所で公認の縮市が開設された。江戸や京、大坂などから商人が集まり、大変なにぎわいだっただよう。

「大店の商人は半年くらい逗留して手厚くもてなされたという記録もありま

す。もともと当地では、ソバの実を粉にしてお湯を入れて練ったり、団子状にして焼いたりして食していたのですが、越後縮の流通に伴い江戸からそば切りの文化が持ち込まれ、普及していったのかもしれない」

かつて、この地のそばは、山ごぼうの葉や自然薯などをつなぎに使っていたが、いつしか身近にあったふのりをつなぎに用いるようになり、独自の

「へぎそば」文化が確立されたようだ。

## つるりとした のどごしが自慢

十日町地域へぎそば組合の組合長、小林重則さん（小嶋屋総本店 代表取締役）は、地元で「へぎそば」の振興に尽力している。

「へぎそばの一番の魅力は、ほかのそばにはないつるっとしたのどごしと歯ごたえでしょう。これはふのりつなぎだからこそ出せる食感です。最近では県外でもふのりを使ったそばが流行っていますが、始まりを見れば、この地に伝統の織物文化があったからこそ生まれた、まさに衣と食の文化の融合ともいえる物語性をもったそばなのです」

「へぎそば」は、盛り付けも独特だ。へぎと呼ばれる平らな木の器に、一口

分ずつくりと束ねた薄緑色のそばが整然と並べられる。かせ練りした糸や織物を思わせる美しい意匠である。

「へぎそばは本来、日常食ではなく、親戚・知人の集まりや冠婚葬祭などのおもてなしに振舞われるものでした。3〜4人前のそばを一つのへぎに盛り付け、それをみんなで囲んで食べるのです」と小林さんは言う。

雪深い土地で育まれた織物文化と信濃川の舟運が、海のふのりをこの地にもたらし、地元の人びとが愛する郷土食「へぎそば」は生み出された。宴席で最後に残ったひと振り、ふた振りのそばを互いに遠慮して「どうぞ、どうぞ」と譲り合い、そこからまた会話が弾む。そんな和やかな光景もまた、「へぎそば」ならではの楽しみかもしれない。

（2023年12月5日取材）

1 冷たい水で締めたそばを、まるで織物の糸をたぐるように「へぎ」へ盛りつける 2 十日町市博物館学芸員の高橋由美子さん 3 博物館に展示している十日町の美しい織物 4 糸の糊付け工程で用いられた「ふのり」（手前左）と「オッタテ・ノリツケワク」（奥）、「ノリクグシ」（手前右） 5 小嶋屋総本店の外観。平日にもかかわらず多くの人々が訪れていた 6 十日町地域へぎそば組合組合長の小林重則さん。へぎそばの老舗、小嶋屋総本店の代表取締役でもある 7 十日町市を流れる信濃川。ふのりは新潟湊から信濃川を経て運ばれたと考えられる



【水で出会う】





【水で味わう】



## 地域ならではの そばでまちおこし

福島県喜多方市山都町(注1)には、つゆなどはつけず、冷水に泳がせたそばをそのまま食す「水そば」というものがあるらしい。

さっそく山都町へ向かい、自家製粉のそば店に入った。刺身こんにやくなどが付いた豪華な天ざる膳とともに、お椀に入った水そばが提供された。この水そばを最初に味わうことで、そば本来の風味が楽しめる。

山都町は、鎌倉時代より信仰の山として多くの参拝客が訪れていた飯豊山の麓にある。標高400mの冷涼な気候と飯豊山からの伏流水がソバづくりに適し、特色のあるそば文化が生まれた。「山都では、自宅で打ったそばをハレ

の日に来客にもてなすのが風習でした。なかでも、標高がさらに高い宮古地区は、特にソバづくりに適した粘土質の土壌で、今でも良質のソバがつくられています。水そばを含めた山都のそば文化は、宮古が始まりだといわれています」と、喜多方市山都総合支所産業建設課の五十嵐雅俊さんは話す。つなぎを使わず、そば粉100%で手打ちするこの地のそばは、さわやかな香りとのどごしが特徴だ。

こうした伝統のそばを地域資源として盛り上げるため、山都町では1985年(昭和60)に宮古そばを軸にまちおこしをスタート。1年を通してそばのおいしさをPRするイベント「山都三大そばまつり」には、約12万人(コロナ禍前)が訪れるという。

同イベントは、10月に「新そばまつり」、3月に「寒ざらしそばまつり」

が開かれる。寒ざらしそばとは、厳冬期に玄ソバ(注2)を10日間ほど清流に浸し、その後寒風にさらして乾燥させるもの。冷水に浸すことでソバのうまみや甘みが増すとされる。山都町を流れる一ノ戸川にわらじを履いた人びとが入り、1・4トンのソバを浸す。五十嵐さんも毎年川に入るそうだ。そして、7月に行なわれるのが「雪室熟成そばまつり」。山都に積もった雪を利用した冷蔵庫「雪室」で玄ソバを熟成させ、夏に十割そばで味わう。

コロナ禍での試行錯誤はあったものの、イベントの様式を少しずつ変えて今も継続している。

## そばの味見が発端に 湧き水を使った「水そば」

翌日は、宮古地区へ。標高450㍍

(注1)山都町  
旧福島県耶麻郡山都町。2006年(平成18)の市町村合併により喜多方市となった。  
(注2)玄ソバ  
収穫されたままの状態の、黒い殻をかぶったソバの実。

なかなか食べられないため「幻のそば」と称されたそばのある集落が福島県にある。しかも、一風変わった「水そば」も提供していると聞き、喜多方市を訪ねた。



500mの山深い地域に、5つのそば店が軒を連ねる。そのうちの1軒、ソバ農家も営む「宮古そば 権三郎」を訪ね、店を切り盛りする関口久美さんにそば打ちの様子を見せてもらった。つなぎを使わず、湯と水を併用して手際よくそばを打つ様子に見入ってしまう。良質な米の収穫が少なく、米の代わりに栽培された宮古のそばは、昭和時代中期に地元農家が工事関係者に振る舞ったことで、そのおいしさが口コミで広がる。しかし、当時は常設店がなかったことから「幻のそば」といわれていた。まちおこし最盛期の2000年(平成12)頃は、小さな集落ながら13軒ものそば店があった。

また「水そば」は宮古で始まった食べ方で、その昔、各家庭で打ったそばのゆで具合を確かめるために水で洗って味見したことに由来するようだ。権三郎では、希望すれば注文したそばを少量水そばにして出してくれる。つゆなしでは抵抗がある人もいるかもしれませんが、うちでは水そばは注文制にしています」と関口さんは言う。

水そばの水には、飯豊山からの伏流水である「夢見乃水」という軟水の湧き水がかつて使われていた。「大雨が降っても濁らず、この水を飲んでそば打ちに使う人もいました。私も通学途中によく飲んだ思い出があり、子どもの頃から親しんできた水です」と関口さんは笑う。

昔から冷たいそばで育ってきたのかと思いきや「家では昔から、山鳥の出汁でとった温かいかけそばを食べてい



飯豊山の湧き水が生んだ

# シンプルな「水そば」



1「宮古そば 権三郎」が提供するそば。注文時に頼むと「水そば」を少量用意してくれる 2喜多方市山都総合支所産業建設課の五十嵐雅俊さん 3 厳しい寒さのなか、「寒ざらしそば」のために一ノ戸川に入って玄そばを浸す人びと 4「雪室」に雪を投げ入れる除雪車。ここで玄そばを熟成させる 3 4 提供:喜多方市山都総合支所 5 宮古そばの歴史について語る関口久美さん。自宅では温かいそばを食べると言う 6 そば打ちを見せてくれた関口さん。宮古そばはつなぎを使わず湯と水で打つ割そばだ 7 喜多方市山都町の宮古集落。そば店は今、5軒となった 8 飯豊山の伏流水が湧く「夢見乃水」。かつて宮古集落ではこの水を「水そば」に用いた

(2023年12月11〜12日取材)



ました。今も自宅では温かいそばを食べます」と言うのは、少し意外だった。とはいえ、ここを訪れる人はそばそのものの風味を楽しみたいと、水そばだけで味わう方もいるそう。湧き水という恵みがあるからこそ、究極のシンプルが成立する。それが宮古の「水そば」だ。

飯豊山の恩恵と寒冷な気候ゆえに花咲いたこの地のそば文化は、2022年度(令和4)、文化庁の「100年フーダ」(伝統部門)に「山都そば」として認定された。





【文化をつくる】

# 「そば」と「水」の不可分な関係

編集部

## 店では「もりそば」 家では「かけそば」

「そばと水にはどんな関係があるのだろうか」とスタートした本特集。あらためてそばを考えたとき、気軽に食べられているのに意外と知らないことが多いことに気づく。五穀にソバが含まれないこと、ソバは水分に弱いこと、麺状のそばの正式名称は「そば切り」であることなど枚挙にいとまがない。

取材を開始して間もない頃、福島県喜多方市山都町を訪ね、その夜は会津若松市に宿をとった。夕食は機関誌61号の食の風土記「こづゆ」でご協力いただいた「籠太」へ5年ぶりに何う。そばの取材で来た店主の鈴木真也さんに話すと、鈴木さんが思いもよらぬことを口にする。

「今からうちの店で、会津周辺の有名なそば店主たちの会合があるよ。紹介しようか」

そばの取材中にそば店主の会合に出くわすとは……。だが、こちらの知識不足で躊躇う。「いやいや、これも何かの縁だし、ヒントが得られるかもしれないじゃないか」と鈴木さんに引っぱり張られ、そば店主が集まる別室へ伺った。会津若松市、喜多方市、喜多方市山都町、磐梯町でそば店を営む「會津蕎麦匠會」の方々から意外な話が次々出てきて、メモが追いつかない。

保科正之公由来の信州「高遠そば」が残る会津地方では、そばを「打つ」ではなく「ぶつ」と言うこと。延し棒は江戸そばに比べて太く、延し方も角を出す「江戸流」ではなく、丸いままの「丸打ち」であること。そば包丁の形状も少し違う。「会津の包丁は刀じゃない、のこぎりだよ」と言う。

会津では、大みそかは白飯、元日はそばを食べる。年越しそばじゃないんだ。「元日そば」「元日そば」と呼んでいる。そばを切って食べるのは贅沢で、ふだんは「そばがき」や「はつとう」が多かった。そばはファストフードだけど、ハレの日の食べものでもあった。

意外にも、日常ではしょうゆベースの温かいつゆに浸した「かけそば」を食す。福島県は全国有数のソバ産地な

ので冷たい「もりそば」を食べるだろうというのはいまいちだ。ソバの収穫は晩秋で日々寒さが増す時期。体を温めるためにも自宅では「かけそば」なのだ。

籠太での邂逅によって、土地土地で食されるそばは全国一様でないことを実感した。

## そばの半分は「水」でできている

そばを、水との関係から考えると何が見えてくるのだろうか。その疑問にずばり答えてくれたのは、越前おろしそばの取材でお会いした宝山栄一さんだった。

「そばは打つときに粉の量の半分ほどの水を入れますし、出汁も水からつくります。ゆでるのも締めるのも水がなきゃできません。極端なことを言うけどね、そばを食べることは『水を食うこと』でもあるんです」

そばを打つときの水の重要性を体感したのは、いばらき蕎麦の会が主催する「そば打ち講習会」。木鉢のそば粉

に水を入れて、両手を交互に回してかき混ぜ、水をなじませる作業は難しい。「包丁三日、延し三月、木鉢三年」という言い伝えがあると聞いて納得する。0(粉)から1(そば)をつくり出すそば打ちは、手を動かして物を生み出す根源的な喜びを感じるものだった。

総本家 更科堀井の堀井良教さんには、職人たちが「こうしたらどうか」と工夫を凝らすなかで、その店の水に適したつくり方が自然と定まってくるのだと教えられた。

## 水に弱い「ソバ」の 収穫量と今後

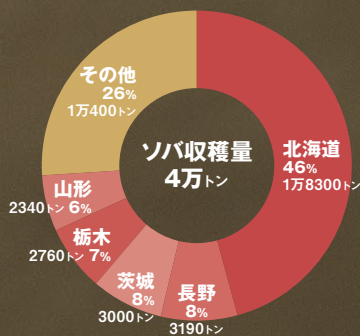
一方、植物としてのソバは水に弱い。そこで「水を抜く」ことに力を入れていくのが越前おろしそばに力を入れる福井県だ。

ソバの10a当たりの収量は30〜60kg。米(水稲)は10aで500kg以上収穫できるので、ソバは米の約10分の1。しかも水に弱いソバは天候によって収量が大きく変わるうえ単価が安く、以前は流通経路に乗らなかつたそうだ。



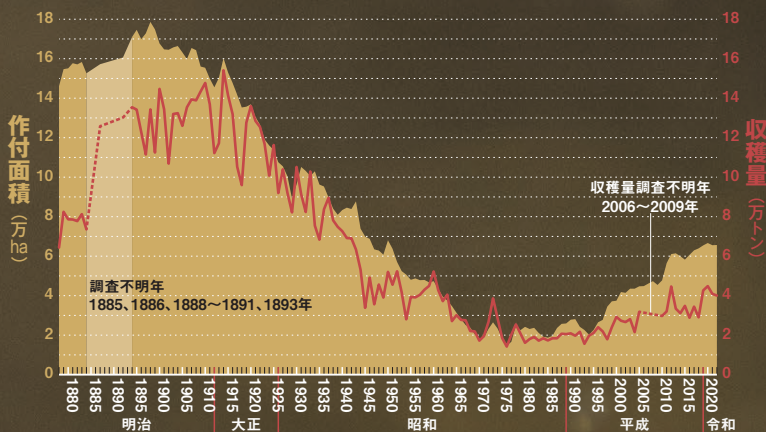


図2 2022年(令和4)産ソバ(乾燥子実)の都道府県別収穫量と割合  
出典：農林水産省統計部「作物統計」



※統計数値および割合については、表示単位未満を四捨五入しているため、合計値と内訳の計が一致しない

図1 国内産ソバの年次別生産状況(全国) 出典：一般社団法人 日本蕎麦協会



ここで全国のソバの作付面積と収穫量の推移を見てみる。(図1)  
明治から大正にかけては全国でかなりの面積、量だったが、昭和に入ると減少に転じる。しかし平成にはソバが

米の転作作物となったこともあり、徐々に増えてくる。都道府県別に見ると、産地としては北海道が圧倒的で2位以下は年ごとに順位が変わる。(図2)ところが、経営所得安定対策の交付対象となる水田そのものに見直しが入った。2022年(令和4)から5年間のうちに主食用米、加工用米などの水稲作付、もしくは1カ月以上の灌漑管理が一度も行なわれない農地は、2027年(令和9年)度以降、交付対象水田としないことになったのだ。これが水に弱いソバの収穫量や玄ソバの単価にどう影響するのかが注視したい。

### クロスオーバーする 江戸と各地のそば文化

そばを巡る江戸・東京とその他の地方の関係。これも今回の特集で興味深く感じたことの一つだ。  
江戸時代に商品経済が発展すると、「お金を払って食べる」江戸のそば文化が、つくり方も含めて地方に伝わっていく。ほしひかるさんによると、

地方の人が特に驚いたのは江戸の「そばつゆ」で、紀伊田辺藩安藤家の医師が「江戸の蕎麦のつゆはうまい」と言い、文豪・志賀直哉も『豊年虫』で同じ主旨のことを書いている。「参勤交代は大名を苦しめた施策ですが、一方で食文化の広がりにも貢献した面もあります」とほしひかるさんは言う。

そもそも、そばを江戸流、会津流、



「宮古そば 権三郎」の関口久美さんが使うそば包丁(右)。農鍛冶につくってもらったそばだ。持ち手や形状が一般的なそば包丁(左)とは異なる

ゆでたあとに冷たい水で締める「へぎそば」。つなぎには海藻が使われる  
撮影協力：小嶋屋総本店



信濃流と呼ぶようになったのはごく最近のこと。かつては祖父や祖母、父、母がつくる家庭料理だった。それを裏づける話を「宮古そば 権三郎」で関口久美さんから聞いた。

「昔からこの集落では外に住む親戚や知人に商売ではなく贈り物としてそばをぶつて（打つ）たんです。お客さんが来たときも『じゃあそばでもぶつか』とそばを振る舞った。それが『ふるさと創生事業』のときに、宮古は何もない、そばしかないとなって、そばで村おこしをすることになりました」

関口さんは子どもの頃から温かいそばしか食べなかったと言う。そばを打つてゆでておいて、食べるときは熱湯で戻して温かいゆめをかける。東日本大震災の後、温かいきのこそばをメニューに加えたものの誰一人注文しなかった。県外から来る人は寒くても冷たいそばを望むと知ったそうだ。

一つひとつの藩が独立国のようだった江戸時代。参勤交代や買付けで地方に出かけた商人からもたらされた、いわば人と人が出会って共有した情報がそば文化を変えた。その一端を見聞きして興味を抱くとともに、現代もさほど変わらないのではないかとも思う。宝山さんは、月に一度は連休をとって首都圏や県外に足を運び、そばの見聞を広める。堀井さんは、京都のかけつゆなど各地に見習うことがあると話す。「新潟へ行ったらへぎそばはおいしいなと思いますし、岩手に足を運んだときはわんこそばを食べたいです。決し

て江戸そばからの一方通行ではなく、互いにいろいろなところでクロスオーバーしているのではないのでしょうか」

## 文化の一翼を担う そば愛好家たち

いばらき蕎麦の会の仲山徹さんと掛札久美子さんを、宝山さんとほしさんはご存じだった。宝山さんは2023年（令和5）の全日本素人そば打ち名人大会で掛札さんが優勝したことを我がことのように喜び、ほしさんは「お二人とは仲よしですよ」と顔をほころばせる。宝山さんと同じように、いばらき蕎麦の会のメンバーは地元の高校生たちにそば打ちを指導する。

いばらき蕎麦の会も加盟する一般社団法人全麹協の会員数は約5500人、そば打ち段位認定者数は約1万5000人。そば打ち愛好家は多い。さらに一歩踏み出し、店を構える人もいる。

福島県南会津町の旧・館岩村で、裁ちそばを供する「滝音」の星清信さんは、もともと在来工法の大工だ。

「還暦のときに息子から『大工も長くできないだろうから何かやったら？』と言われ、『じゃあそばでも打つて遊ぶか』と始めました」

駒板を使わず、布を裁つように包丁で切る裁ちそばは、隣接する檜枝岐村が発祥の地。近所に裁ちそばを打つ友人がいたので毎日通って見て覚え、練習した。裁ちそばの実演者は少なく、2013年（平成25）晩夏に北海道幌加

内町の「新そば祭り」に呼ばれ、200人を前にそば打ちを披露。これをきっかけに自宅を改修しそば店を開く。

裁ちそばは湯がねだが、星さんはそばの香りを封じ込めるため最初だけ水でそば粉を湿らせる。厨房でゆでるところを見せたいだと、そばを釜の湯に入れてから40秒後にお椀1杯の水を注いだ。

「ここで水を入れると芯まで火が通ってそばがもちもちになる。これは自分で考えたやり方です」

さらに20秒待つてそばをすくい水で締める。打ち立て、ゆで立てのそばはその場で少し食べさせてもらうと、麺がもちりしていて、甘い香りもする。「これが水そば。この瞬間が一番おいしい」と笑う星さんは、いばらき蕎麦の会に招かれて実演したこともある。

そば打ちに魅せられた各地の人たちが、それぞれの立場からそば文化のすそ野を広げている。

## 常に寄り添い そばを支えた水

荒れ地でも実を結び、かつて一部の地域を除けば年貢の対象にすらならなかったソバ。人びとは近場で手に入るものをつなぎとしてそばを打ち、命をつないだ。浮世絵版画にそばがさほど描かれていないのは、そばがあまりにも身近だったからだ。見落とされがちなどころは、そばも水もよく似ている。翻つてそばの現状を見ると、江戸時

代から続く老舗があり、手打ちと食材にこだわる第四世代が現れる一方、手軽に腹を満たせる立ち食いそば店もあり、近頃は駅構内に無人の全自動立ち食いそば店まで出現した。今、海外では日本のラーメンが人気のようにだが、そばだって負けないはずだ。そもそもフランスでそば粉はガレットとして食され、パンを焼くことも可能だ。ヴィーガンやベジタリアンにも対応できる。

そばの文化はこれからもいくつものカテゴリーに分かれ、それぞれが影響を与えながら研ぎ澄まされていくだろう。今回取材したのは、そば全体のごく一部に過ぎない。私たちが知らないそばは全国にまだたくさんある。各地を巡って、そばを題材に地元の話を聞いてみたい。自分でそばを打てば他の人のやり方も見たくなるので、やっぱりそばを追って旅することになるはずだ。

水回し、つら水、洗い水、さらし水——そば打ち用語に水が使われるのは、そばと水が不可分な関係にあるからだろう。そばが文化となる過程で水が格別に大きな働きを担ったわけではないが、水は常にそばを支え、寄り添っていた。

世界を見渡せば水が乏しいから生まれる文化もあるが、そばに関してはきれいでおいしくて豊富な水が日本にあつたからこそ文化となり得たのではないか。もっと言えば、そばをはじめとする和の食すべてが水なしでは成り立たないという、当たり前だが忘れがちなことにも思い至るのだ。

福島県南会津町の旧・館岩村にあるソバ畑。この地域の在来種が大事に育てられている





### NISHITANI Masaru

国立歴史民俗博物館 館長。1959年京都府生まれ。1985年熊本大学文学研究科修士課程修了(考古学専攻)。文学博士。中華人民共和国中山大学人類学系に留学。専攻は中国考古学・東アジア人類史。2020年より現職。



水を公平に配るため、横木に挟りを入れた「分水木」



アールー族がつくり上げた壮大な棚田

撮影：西谷 大さん

## 水と棚田

西谷大

中国雲南省のベトナムとの国境沿いに、者米谷<sup>シエーミイダ</sup>という場所がある。七つの少数民族が高さを変えて住み、各民族で生業が異なっている。フィールド調査を開始した2007年(平成19)当時、自動車を通れる道は、谷の底の川沿いに一本走っているだけだった。国境沿いにそびえる西隆山は3074mの名峰だが、その周辺にはトラの棲む原生林が広がる。冬のとても澄み切った日暮れ時は、塵が皆無のためか夕焼けしない。まっ黒な原生林の上に広がる、まっ青の空に、まっ赤な太陽が沈んでいく。

七つの少数民族の一つ、アールー族は、者米谷の北側斜面で、海拔およそ800〜1300mに住み、壮大な棚田をつくり上げている。アールー族の棚田は、とても美しくみえる。しかしこの棚田は、けっして水に恵まれているのではない。むしろ利用できる水に限りがある。

この棚田はたった一本の用水路によって灌漑<sup>かんがい</sup>している。水は下から上へはのぼらないので、棚田より高い位置から流れ下る川から水を引く必要がある、その長さは10kmにも及ぶ。

引いてきた水を棚田に振り分けるのだが、日本の水田でも一般的におこなう上の棚田から畦畔<sup>けいばん</sup>越しに、下の棚田に水を落とすという方法とはまったく異なる。限られた水を、各水田に公平に分配するため、横木に挟り<sup>くさ</sup>を入れた「分水木」を一筆ごとの水田の横に設置し水を入れる。水田は斜面にそって横方向に長く水路状の形をしており、長いものではおよそ400mにも達する。

しかし、この壮大な棚田で生産したコメは7〜8カ月間で食べ尽くしてしまう。アールー族は、コメの収量を上げるために原生林を切り開き、利用できる場所はすべて水田にした結果、山全体を棚田にしてしまった。しかし皮肉なことに美しく映る棚田は、コメの自給もままならない。水が無ければ棚田はつくれない。水が少なれば少ないほど、水を可能な限り利用しつくす必要がある、必死の知恵が結集している。

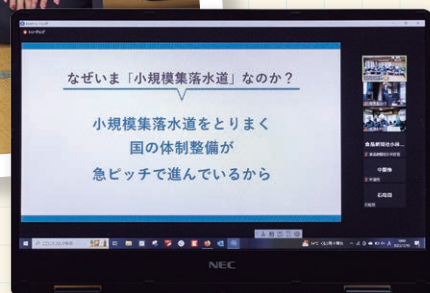
その恐ろしいほどまでの努力が、アールー族の棚田をより美しくみせているのかもしれない。



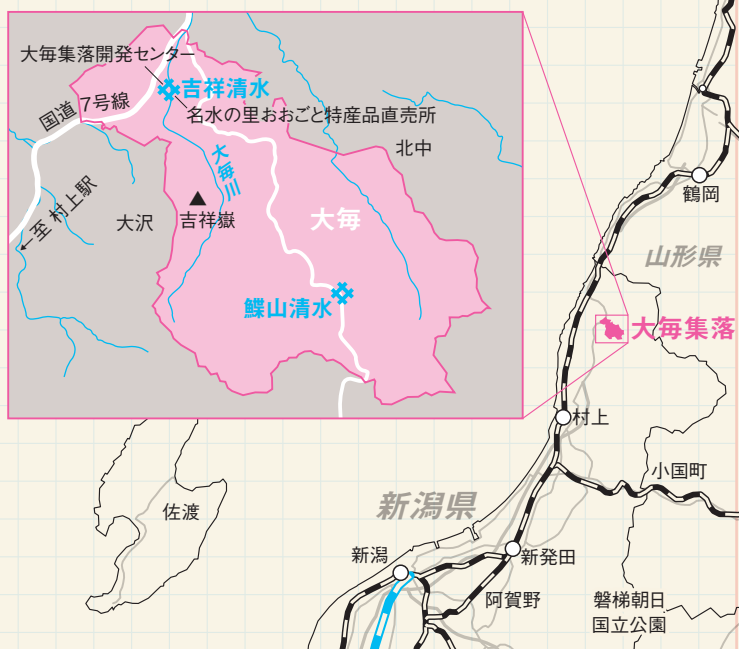
センター竣工



研究成果発表会に参加して下さった大毎集落の皆さん。スクリーンには当日参加できなかった学生たちの姿も



# 続性と小規模集落水道



大毎集落の追加調査で  
みえてきたこと

2023年(令和5)11月の追加調査をふまえ、12月10日に大毎集落にて研究成果発表会を行った。内容に入る前に、75号の執筆時点ではわからなかったことを補足的に述べていきたい。

大きくは2つある。まずひとつは、大毎集落の7つある小規模集落水道の開設時期についてである。戸数最大の大毎水道組合の開設時



# 贈 集落開発七



## 地

域が抱える水とコミュニティにかかわる課題を、若者たちが議論して解決策を提案する研究活動「みず・ひと・まちの未来モデル」。3年目は新潟県村上市の大毎集落おおゑしで研究を重ねました。

既報の通り、2023年（令和5）5月19～21日、7月29日（二部の学生は28日）～31日にゼミ合宿を行なったほか、11月初旬にも追加調査を実施し、ゼミ活動を通じて研究成果をまとめていきました。

そして、大毎集落の皆さまのご厚意により、2023年12月10日、大毎集落開発センターをお借りして「研究成果発表会」を開催。大毎集落の方々に向けて、「小規模集落水道」を維持しつづけることが集落の自治にどういった影響を及ぼしているのかを、ゼミ生たちとミツカン若手社員たちが自分の言葉で伝えました。

3年目の「大毎編」は今回が最終回です。この研究活動のかじ取り役である野田岳仁さんに、大毎集落における研究成果、そして大学の地域へのかかわり方について総括していただきました。

### 野田岳仁

法政大学  
現代福祉学部 准教授

#### NODA Takehito

1981年岐阜県関市生まれ。2015年3月早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程修了。博士（人間科学）。2019年4月より現職。専門は社会学（環境社会学・地域社会学・観光社会学）。2023年8月、著書『井戸端からはじまる地域再生——暮らしから考える防災と観光』（筑波書房）を上梓した。

# 地域生活の持

期は1924年（大正13）であることが組合開設時の寄付人名簿や水神の掛け軸裏面など複数の史料から判明している。さまざまな資料や文献にあたるなかで中町水道組合がもつとも古いとされる記述、また聞きとりにおいてもそのような声がないわけではなかったが、それを示すような史料はみつからなかった。したがって、中町水道組合が最古であるかどうかははっきりしない。いずれにせよ今年100周年を迎える大毎水道組合を擁する大毎集落は全国的にみても小規模集落水道のトップランナーといえる。たしかに江戸時代から独自の水道を維持するとされる地域は他にもあるが、管理体制が弱体化していたり、大毎集落ほどに高度な自治機能を維持しているわけではないからである。

もうひとつは、細かく階級をわけて徴収していた自治会費の階級についてである。前号の執筆段階では、40階級あったのかはつきりしなかったが、当時の集落通常総会議事録をたどることで、驚くことに昭和の終わりまで40階級もあったことがわかった。『山北町の民俗4』にとりあげられている近隣の中継集落で





は1988年（昭和63）時点で13階級であったことから、大毎集落がいかに公平性に配慮して集落運営を担ってきたのが理解できよう。平成に入ってから40階級から20階級、13階級、4階級、現在の2階級へと変遷している（じっさいには免除を含めると3階級と想定されるが、転出や逝去に伴って免除に該当する家は現在ないようだ）。

## なぜ小規模集落水道を維持し続けるのか

本研究プロジェクトの知見は75号で論じた通りであるが、ここで改めて確認していこう。

本研究プロジェクトの目的は、なぜ人びとは小規模集落水道を維持し続けるのか、その理由を探ることである。

小規模集落水道とは、近代的な上水道システム（簡易水道含む）の整備されていない地域で、集落独自に小規模な戸数（給水人口100人以下）に給水する小規模水道のことである。該当する人口規模は全国で200万人程度と想定されている。

小規模集落水道に関する国の体制整備は急ピッチで進んでおり、大きな転換期にある。国の上水道に関連する業務は、2024年



1 トップバッターとして登壇した一杉大智（ひとすぎ・だいち）さん  
2 研究成果を説明する田淵遙大（はると）さん 3 よく通る声で話す田中さやさん。2022年11月、真鶴町での研究成果発表会でも司会を務めた 4 ミツカン若手社員2名も現地参加

（令和6）4月に厚生労働省から国土交通省と環境省に移管されることが決まり、国土交通省では上下水道を一元的に所管することになった。それに先立ち、厚生労働省水道課では、小規模集落水道の担い手不足に備えて上水道システムの新規導入や統合、給水車による「運搬送水」が検討され、一部の地域では「運搬送水」の試験導入を開始した。「運搬送水」は浄水場と配水池の間を管路で結ばず、車両で水を運ぶ手法で、コスト削減への期待が高い。

このように、国も「縮小社会」への政策的な対応を検討しているものの、小規模集落水道を維持する地元の反応は必ずしも好意的なものばかりではない。

そこで本研究プロジェクトでは、100年も小規模集落水道を維持する新潟県村上市大毎集落を対象にし、簡易水道が導入されているにもかかわらず、なぜ人びとは小規模集落水道を維持し続けるのか、その理由を分析することにしたのである。

調査の結果、大毎集落では多様な社会集団が存在しており、7つもの小規模集落水道が存在していることがわかった。水源はいずれも湧き水であり、水神講や組合費





の徴収など、独自の管理が行われていた。これらの水道は貨幣交換できない「コモنز（共有資源）」であることが特徴であった。

調査を続けるなかで浮かびあがってきたのは、「平準化の論理」とでも呼べるような集落運営の基本原理の存在であった。

75号でとりあげた事例だけでも、①大毎集落の自治会費をかつては驚くことに40階級にも細かく分けていること。②集落

のとなり組や大毎水道組合の9つの組がそうであるように、大毎集落のさまざまな社会集団をより小さい10戸程度のまとまりにこだわっていること。③2010年度（平成22）に17組あったとなり組を12組に再編させたこと。④となり組の組長を1カ月交代とさせていること。これらのことは、すべて各家の権利（権力）と義務（負担）を公平に分配する工夫のあらわれなのであった。

そのうえで見逃せないことは、この「平準化の論理」が近年になって、排除性の高かった水道組合にも反映されるようになったということだった。

旧山北町から簡易水道の水源に



7



6



5



9



8



10

5 学生たちがリハーサルを重ねて臨んだ「研究成果発表会」。インターンや就職活動で現地に来られなかった学生はリモートで参加 6 研究成果発表後は住民の方々と意見交換 7 大毎集落総代（区長）の佐藤栄作さん。今回の研究活動を見守り、支えてくれた 8 発表会に駆けつけてくれた大毎水道組合の組合長、佐藤均さん（中央） 9 となり組の再編案を考えた加藤良成（よしなり）さん 10 かつて総代（区長）を務めた佐藤勝敏さん。となり組再編時の総代で、自治会費の40階級のことなど教えてくれた

大毎水道の水源を利用したいとの打診を断って以降の大毎水道組合の動きをみていくと、1993年（平成5）には「吉祥清水」という水汲み場が整備され、大毎水道は組合員だけでなく、不特定多数に水が開放されることになった（年間の利用者は約2万人）。さらに、2022年度（令和4）の総会では、集落として大毎水道の水源地の所有権を購入することが決議されている。

これらの動きも「平準化の論理」が貫かれた結果である。大毎水道以外の6つの水道組合ではさまざまな努力が重ねられているが、水源はさほど安定しているわけではなく、集落内で水に関する格差がないわけではなかったからである。これらの近年の動きは、大毎水道を「みんなのもの」にし、水をめぐる集落内の格差を是正しようという試みなのであった。

このように、小規模集落水道の運営には、むら（村落）の秩序を支える「平準化の論理」が貫かれている。そのことによって、大毎集落の高度な自治機能が維持されてきたわけである。これは上水道システムでは決して代替することができないものだ。このことは集落に導入された簡易水道の利用が限定的であることから明らかである。





12月初旬の大毎集落。春、夏とはまた異なる雰囲気だ



った(注1)。

大毎集落の人びとが小規模集落水道を維持し続ける理由とは、水道組合がこのようにむらの秩序の維持と不可分な存在だからである。小規模集落水道を廃止したり、上水道システムに移行することになれば、むらの秩序の切り崩しに直結する恐れがある。

先にも述べたように、小規模集落水道をめぐる国の政策と体制は大きな転換期にある。今回、国に対する政策提言は叶わなかったが、

今後も事例を重ねつつ、その可能性を模索していきたい。

### 自治機能を揺るがす 危うい外部連係

「みず・ひと・まちの未来モデル」は各地で支援をいただいた現場のみなさまのおかげで3年目を迎えることができた。ありがたいことにさまざまなフィールドで出会う方々からも連載を楽しみにしている声をかけていただけたことも増えてきた。

近年では大学や大学生と農山村の「連携」や「交流」が社会的にも広く注目されるようになってきている(注2)。農山村側には大学生の持つ若い力や活力といった労働力への期待、大学に対する専門的知識や技術に対するニーズがあるためだ。大学側にも地域貢献が社会的に要請されるようになり、両者の連携や交流を国も地方自治体も後押ししつつある。本プロジェクトもこの流れに位置付けられるものである。だからであろうか、大学と農山村連携について意見を求められたり、学生の労働力に期待する声もいただくようになった。そのような見方からすれば、このプロジェ

クトは少し保守的に映るのかもしれない。それでもこのような方法にこだわるのは、ある集落で学んだ大学生との外部連携での教訓を胸に刻んでいるからである。

私が大学院生の頃から調査に入ってお世話になっていいる滋賀県高島市の針江集落では、「カバタ」と呼ばれる地元住民の台所を目当てに多数の観光客が訪れる。針江集落では、これに対応するために、有志の住民で観光に取り組む住民グループを結成して、有料のガイドツアーを運営している。

あるとき、住民グループで集落を流れる針江大川の最下流部の藻刈りに乗りだすことになった。その場所は集落の貴重な漁場であり、ある漁師が長らく掃除を担っていたが、その漁師の引退後は藻の繁殖が目立っていたからである。そこで、住民グループだけでは労働力が足りないと考え、外部からボランティアを募集することにした。ただし、たんなる清掃ボランティアでは人が集まらないだろうとカバタの見学ツアーを組み合わせた有料の藻刈り体験ツアーを企画し



た。有料であったため、人が集まるか半信半疑であったが、瞬く間に大学生ら約100人のボランティアが集まることになった。

当時の新聞記事によれば、「針江大川の藻刈りは、毎年地区を挙げて行っているが今回、初めてボランティアの参加を得て、針江大川が琵琶湖に注ぐ場所にある中島自然池周辺の藻を刈った」とある。

さて、この藻刈り体験ツアーについての住民の評価はどのようなものだったのだろうか。当然評価されるべきことと思えるのだが、住民からの評価はよいものではなかった。ある住民からは「お金を払って(藻刈りを)

やりたい人がいるなんて信じられない。それなら(今後も)外部の人たちにやってもらえ」という意見がでた。

この言葉を聞いて、住民グループは「これはまずい」と反省したそうである。というのも、針江大川の掃除は集落住民全員のいわゆる「むら仕事」であったからである。針江集落の水資源をめぐる利用

(注2)

中塚雅也・内平隆之(2014)『大学・大学生と農山村再生』小田切徳美監修、筑波書房

(注1)

大毎集落が1978年(昭和53)に簡易水道を導入した理由のひとつは、水源の乏しかった近隣の大沢集落への配慮にある。旧山北町のなかで中核的集落である大毎集落が反対すれば大沢・大毎集落への簡易水道の導入は見送られる可能性が高かったからである。



【大毎集落】研究成果の一部

**小規模集落水道とは**

近代的な上水道システム(簡易水道含む)の整備がされていない地域で  
集落独自に小規模な戸数(給水人口100人以下)に給水する小規模水道

該当する人口割合は200万人程度

これらに加えて…

大毎集落には**7つの小規模集落水道**が存在している

大毎水道組合 中町水道組合 町村水道 瀬戸水道  
東原水道 ガンネンジ水道 オジマチ水道

戸数最大の大毎水道組合は9つの組にわけられている

**平等性と公平性の違いとは**

各戸に一定額を求める  
各戸の負担を均等にする  
各戸の負担の差は埋まらない

**平等**

各戸の実績を汲み入れた負担を課す  
各戸の負担の差が埋まった!

**公平**

しかし、平成に入ってから…

水及び場を整備  
水を不特定多数に開放

集落として水源地を購入

大毎水道は**むら全体の「みんなのもの」となる方向へ変化**

と管理のしくみは次のようなものである。各家は敷地内でカバタをつくり、湧き水を利用することができる。その一方で、各家は、年に4回の針江大川の掃除と年に1回の溝掃除が義務となっているのである。すなわち、針江集落でも水は貨幣交換できない「コモングズ」であり、住民は針江大川や水路の管理義務を担うことで水の利

このプロジェクトが  
目指すもの

用権を確立させてきたのである。しかし、この外部ボランティアが参加した藻刈り体験ツアーは思いがけず、集落の水資源をめぐる利用と管理のしくみを壊しかねないものとなってしまったのだ(注3)。

この事例が示すことは、一時的であれ外部の労働力に頼ることの危うさである。たしかに農村地域では居住人口の減少や高齢化による労働力不足は深刻である。それゆえ、農山村側には大学生に対す



る労働力への期待はとてつもなく大きい。けれども、大学生が農業体験と称してその場しのぎの労働を代行することがいつの間にか当該地域の自治機能を弱めることになってはいないだろうか。

大毎集落も針江集落も目を見張るほどの高度な自治機能を維持しているのは、水資源をめぐる利用と管理のしくみや平準化の論理を駆使しながら、安易な外部連携には手をださず、「自分たちのことは自分たちでやる」姿勢が貫かれてきたからだ。私たちが目指すべきことは、若い労働力の提供ではなく、当該地域の自治機能を損なわない内発的なしくみづくりの提言に知恵を絞ることではないかと、大毎集落のみなさんから改めて教えていただいたように思っている。

私たちが拠る所にしている社会学の特徴のひとつに、他者の合理性の理解がある。大毎集落では、行政による簡易水道がすでに導入されており、頑なに小規模集落水道を維持し続ける人びとの姿は、非合理的な判断に映るに違いない。けれども、私たちは、そのような一見不可解にもみえる人びとの判断の合理性を問うことで、みえる力を得ることができると考えているのである。

最後になりましたが、全面的な協力とご支援をいただいた大毎集落のみなさまに心より感謝申し上げます。大毎水道組合の創設100周年にお祝い申し上げますとともに、このような節目に本研究が実施できたことを大変光栄に思います。

(注3)

野田岳仁(2014)「コミュニティビジネスにおける非経済的活動の意味—滋賀県高島市針江集落における水資源を活用した観光実践から」『環境社会学研究』20:117-132

好意的に受けとられた研究成果(編集部)

5月、7月、11月、12月—訪問するたびに大毎集落の人びとは学生たちを温かく迎えてくれました。そして学生たちとミツカン若手社員は地図を片手に集落を歩き回り、どの家がどの小規模集落水道を使っているのかという水道組合の実態、そしてとなり組の再編が地域にもたらしたものを丹念に調査し、考察を重ねました。

発表前は、大毎集落で暮らしている人びとに、自分たちの研究成果がどう受けとられるのか不安もあったようですが、発表後の意見交換では次のような声がありました。

「大毎の水は財産だと感じていたが、自治との関係性を解き明かしてくれたことで、さらに大毎を誇らしく思うようになった」  
「都会へ行くと水道の水が飲めない。研究成果を聞いて、あらためて大毎の水はいい水なんだと再認識した」  
「祖母からの言い伝えはあったけれど、こういう風にまとめてくれたのはほんとうにありがたい」  
「大毎水道組合は100周年を迎えるが、皆さんはまさにその歴史をたどってくれた。ぜひ100年事業を目指したい」

このように好意的な意見ばかりで、学生たちの心配は杞憂に終わったようです。

今回の研究成果発表の詳細、そして大毎集落を通じてゼミ生たちが感じたことなどについては、当センターのHPで公開しますのでぜひご覧ください。

「みず・ひと・まちの未来モデル」4年目の調査地域や研究テーマなどは野田さんと話し合っているところです。どうぞご期待ください。



ウグイが決め手の  
ハレの日のごちそう

# お平

ひら

水と風土が織りなす食文化の今を訪ねる「食の風土記」。今回は自然豊かな只見町ただみまちで古くから食されてきた煮物「お平」です。



## 自然の恵みが 詰まった伝統食

福島県の西端、新潟県との県境に位置する只見町は、標高1000m級の山々に囲まれた豪雪地帯だ。町の9割以上を山林が占め、広大なブナの天然林が残る只見の自然は、ユネスコエコパーク（注1）に登録されている。また、会津圏内にありながら、明治・大正頃まで距離的に近い越後との交易が盛んだったことも特色といえる。

また、例年11月末頃から4月頃まで雪が積もり、場所によっては5月初旬まで雪が残る特別豪雪地帯でもある。平均積雪深2〜3mという厳しい冬を乗り越えるために水分を抜き、長期保存できる食材を用意しており、「お平」という郷土料理にもそれをうけている。

お平は海、山、川の恵みをバランスよく取り入れた栄養たっぷりの煮物で、平たいお椀に盛り付けて供されたことからこの名がついた。只見町では結婚式や大みそかなど、ハレの日に欠かせないごちそうだ。

食を通じた健康づくりをサポートする只見町食生活改善推進委員会のメンバーである横山郁子（注2）さんは、今も毎年お平をつくる。

「大みそかには必ずつくって、まず歳徳神様（注2）にお供えしてから、お正月にかけて食べます。年配の方には特に馴染み深い料理です」

七福神にあやかり、つくる分量は7人分。

お平に使う具材も、地域によって多少の違いはあるがおおよそ決まっている。海の幸である昆布、山の幸である舞茸、大地の幸である長芋・ごぼう・にんじん・油揚げ（厚揚げ）、



お平のつくり方



- 1 水をはった鍋を火にかけながら、材料を下ごしらえ。長芋はヒゲを火で焼き取り、皮付きのままぶつ切りに。昆布は水で戻し、切って結ぶ。ごぼう、油揚げは斜切りに。にんじんは飾り切りに。舞茸はサツとゆがいておく。下ごしらえが終わったら、硬いものから順に鍋へ。
- 2 串魚を洗って戻したら、だしをとるために別の鍋で5分ほど煮て引き上げる。
- 3 串魚でとっただしも、具材を煮込んでいる鍋の中へ。
- 4 串魚も鍋の中に投入したら、酢、みりん、薄口しょうゆで味を調え、具材が柔らかくなるまで煮込む。一晩置くことでより味が染み込む。



串魚はわらで編んだ民具「マル」に刺して保存する  
提供：只見町教育委員会



1「ただみ・ブナと川のミュージアム」を運営する只見町ブナセンター 2魚を捕獲する投網と、投網を入れて運ぶ道具 3群馬県と福島県にまたがる尾瀬沼を源流とする只見川。ウグイ漁は婚姻色が鮮やかな4月から5月に行なわれる 4只見町ブナセンターに勤める新国万寿美さん 5「お平」をつくってくれた横山郁子さん 6お平に使う材料

唯一無二の味を  
次世代につなぐ

かつてはお正月の祝膳にのったお平を家族で食べたが、今はつくる家は少なく、お平を知らない世代も増えた。調理の手間がかかること、串魚が手に入りづらくなったことなどが理由だ。

ウグイ漁は只見川や支流の伊南川で行なわれ、産卵期に一カ所に集まったところを投網で狙って漁

そして川の幸であるウグイの7つなかでも主役となるのが、川魚のウグイだ。

春から初夏の産卵期に腹の色が赤くなった「アカハラ」と呼ばれるウグイを焼き干した保存食材「串魚」を使う。串魚は、水分がなくなるまで囲炉裏でウグイを焼いたもので、だしも串魚からとる。お平の盛り付け方も興味深い。

一番下には基本的に長芋など大地のもの、その上に山と海のもの、最後にアカハラをのせる。アカハラは「海腹川背」(注3)にならない、正面から見て頭を左側に、背を手にするのが決まりだ。

この日は横山さんがお平をつくってくれた。調味料は酢、みりん、しょうゆのみだが、素材のうまみがだしにしっかりと利いて深い味だ。

「お平はみんなで食べるものです。ところがコロナ禍で、ますますつくる機会が減りました」と新国さんは語る。

それでも何とかしたいと、付属施設「ただみ・ブナと川のミュージアム」でお平を常設展示するほか企画展も行ない、周知に努める。横山さんたちも地元の小学校に出向き、郷土料理を教える特別授業などを行なう。民宿や飲食店では、事前予約すればお平を提供してくれるところもあるそうだ。

只見の自然と文化が生んだお平を、ぜひ後世につないでほしい。

(2024年1月16日取材)

(注3)海腹川背

魚の盛り付け法の一つ。海の魚は腹を正面に、川の魚は背を正面に向けること。

(注2)歳徳神様

大みそかから正月にかけて一年の幸福をもたらすために家々にやってくる神様。「年神様」とも。

(注1)ユネスコエコパーク

豊かな自然と人間活動の持続可能な共生を実現する国際モデル地域。日本には10地域あり、只見町は2014年に登録された。



白山雪解けの一滴がかたちづくる急流大河

# 手取川

河川を軸に市民団体やまちづくりの調査研究を行なう坂本貴啓さんが全国の一級河川「109水系」を巡り、それぞれの川が流域の人びと、そして地域社会に及ぼす影響を探る連載です。今回は、坂本さんが河畔で2年間過ごした「手取川」です。



## 手取川

水系番号	: 43		
都道府県	: 石川県		
源流	: 白山 (2702 m)		
河口	: 日本海		
本川流路延長	: 72 km	71位 / 109	
支川数	: 35 河川	84位 / 109	
流域面積	: 809 km <sup>2</sup>	77位 / 109	
流域耕地面積率	: 4.0 %	94位 / 109	
流域年平均降水量	: 2917 mm	9位 / 109	
基本高水流量	: 6000 m <sup>3</sup> / s	52位 / 109	
河口換算の基本高水流量	: 6489 m <sup>3</sup> / s	62位 / 109	
流域内人口	: 3万9958人	89位 / 109	
流域人口密度	: 49人 / km <sup>2</sup>	92位 / 109	

(基本高水流量観測地点: 鶴来(河口から14.2km地点))  
 ※河口換算の基本高水流量 = 流域面積×比流量(基本高水流量÷基準点の集水面積)  
 ※各水系の比較のため公式発表諸元をもとに坂本貴啓さん作成

データ出典: 『河川便覧 2002』(国際建設技術協会発行の日本河川図の裏面)、流域内人口 = 国土交通省「一級水系における流域等の面積、総人口、一般資産額等について(流域)」を参照(最終閲覧日 2013年4月)

【手取川流域の地図】  
 国土交通省国土数値情報「河川データ(平成19年)、流域界データ(昭和52年)、行政区域(令和5)、鉄道データ(令和5年)、高速道路時系列データ(令和5年)」より編集部で作図

## 転任したら手取川だった

2021年(令和3)10月、木曾川水系の職場(土木研究所自然共生研究センター)に別れを告げ、白山を源とする手取川の上流域の新たな職場に向かった。

東京大学地域未来社会連携研究機構北陸サテライトの特任助教の任を受けた地は手取川上流域の人口700名弱の集落、白峰地域。縁もゆかりもなく、誰も知らない地域の最初の友だちは仔犬とその飼い主。まるで異世界にでも来たような毎日。その傍を流れている手取川を毎日見ながらどんなことを見て、どんな活動をしてきたか、2年間のことを紹介したい。



# 坂本さんと行く川巡り 第25回 Go! Go! 109水系



## 坂本 貴啓

さかもと たかあき

金沢大学 人間社会研究域地域創造学系 講師

1987年福岡県生まれの川系男子。北九州で育ち、高校生になってから下校途中の遠賀川へ寄り道をするようになり、川に興味をもちはじめ、川に青春を捧げる。全国の河川市民団体に関する研究や川を活かしたまちづくりの調査研究活動を行っている。筑波大学大学院システム情報工学研究科修了。白川直樹研究室「川と人」ゼミ出身。博士(工学)。国立研究開発法人土木研究所自然共生研究センター専門研究員、東京大学地域未来社会連携研究機構北陸サテライト特任助教を経て2023年10月より現職。



## 109水系

1964年(昭和39)に制定された新河川法では、分水界や大河川の本流と支流で行政管轄を分けるのではなく、中小河川までまとめて治水と利水を統合した水系として一貫管理する方針が打ち出された。その内、「国土保全上又は国民経済上特に重要な水系で政令で指定したもの」(河川法第4条第1項)を一級水系と定め、全国で109の水系が指定されている。

## 川名の由来【手取川】

約700年前、源平の戦いで木曾義仲が南進していたとき大きな川に出くわし、なかなか渡れないので武士たちが互いに手を取り合い渡ったことから手取川の名が付いたとされる。

## 中央分水嶺を越えて 手取川へ

これまで、遠賀川おんががわ(高校生まで)、

利根川水系(大学時代)、木曾川水系(新社会人時代)の平野部で生活していた私は、地域を転々としながらも主に太平洋側の気候風土のなかにいた。よく晴れて、冬場は乾燥していて、大きな平野を川はおだやかに滔々と流れている。しかし4回目の引越先風景は一変した。岐阜から中央分水嶺を越えて、太平洋側⇄日本海側、平野部⇄山間部という対極にある場所。

分水嶺を越えてやってきた手取川流域の毎日は新鮮で驚きの連続だ。驚きの一つが変化しつづける地形。上流はとつもない量の雪が降り、山が壊れつづけ、大岩が川に流れ込んでくる。中流であるのに谷底深く流れる川、幾度の大氾濫がつくり出した壮大な下流域の扇状地地形。どれも初めての風景ばかりだ。

この風景のゆえんを知るのに重要な手がかりは、昭和9年災害だ。1934年(昭和9)7月11日未明から手取川は上流、下流ともに大災害となった。推定1億mもの土砂が崩壊し、川に流れこみ、上流の一集落(市ノ瀬)を飲み川底が10m





# 霞堤

手取川の治水に古くから用いている霞堤は、水を計画的に溢れさせるだけでなく、氾濫して拡散した水を河道に戻す役割もあり、今の流域治水にも通じる術と言えます。



国土交通省金沢河川国道事務所  
手取川出張所長 能澤祐明さん



# 砂防

1 手取川中流域にある落差32mのダイナミックな滝「綿ヶ滝(わたがたぎ)」 2 透過型の堰堤が設けられた手取川の支流「尾添川(おぞがわ)」 3 手取川下流域には氾濫による水害を抑制するため霞堤が連続して設けられている



火山でもある白山の地層は常に動き続けているので、地層の崩れを抑える砂防堰堤の維持・整備を行ない、山麓の暮らしを守っています。



国土交通省金沢河川国道事務所  
白峰砂防出張所長 佐成孝夫さん

手取川ダムによって、2022年8月の洪水時には上流で降った雨をすべて貯水し、2023年夏の渇水時には取水制限せず水を供給しつづけました。

# ダム



国土交通省金沢河川国道事務所  
手取川ダム管理支所長 府録英雄さん

東大から与えられたミッションは、「地域を活かした研究・教育・社会貢献」。まだ漠然としている命に対し、裁量が試される。ここぞとばかりに、得意分野の川に関する課題で地域づくりがいいので

## 「川屋さん」封印？

以上も上昇した。下流は右岸左岸ともに堤防が決壊し、平野一帯は濁流に飲まれた。この壊れやすい山を水源にもち、急流な手取川を治めるのは至難の業で、先人の試行錯誤の結晶が上流の白山砂防や下流の霞堤ともいえる。中央分水嶺を越えると、こんなにも違う世界が広がっているのだ。

## 水源地域に残された資源から活動を開始

白峰に来て最初の半年は地域に

「お年寄りの買い物で困っている」「冬の観光の需要が落ち込む」「ざつとばらんに話せる場がない」「子どもの自然体験の機会が少ない」「瞬間的な人手が足りない」など、ほとんど川は関係ない。これに気づいてから私はいったん「川屋」を封印した。自分が何屋さんかわからなくなるくらい地域の困りごとに応えてみようという決意をした。

最初に行なったのは、サテライトの開放。普段一人でサテライトにいただけでは古民家管理人ではない。そこでまずはいろんな人にサテライトを使ってもらえるよう、場づくりを始めた。おじいちゃんおばあちゃんたちとは週に1回の茶話会。お茶を飲みながらおしゃべりし、何気ない会話のなかから地域課題が掘り起こされる。白峰周辺の行政との連携づくりも模索した。白峰周辺の行政出先機関の国交省、環境省、林野庁、石川県、白山市などと住民が月に1回集まる場をつくることで、官民の連携が円滑になり、白山麓の課題を気軽に相談し合える関係づくりを目指した。また、車を持たないお年寄りが地域で日用品を買えない困りごとに対し、企業と連

# 水害

郷土の歴史と文化のことをお菓子に添えて伝えられないかと思い、昭和9年手取川水害を伝える最中を考案しました。



御菓子処 たなか 三代目店主  
田中栄一さん



4 死者97名、行方不明者15名という甚大な被害をもたらした昭和9年7月の大水害を後世に示す碑  
5 昭和9年7月の大水害を忘れてはいけないという思いで田中栄一さんが考案し製造している最中「手取川昭和九年」



## 手取川流域で行なった主な活動

### 01 ライン館茶話会

地域の人が集まってお茶を飲みながら交流。小さな悩みなどが聴ける。

3月3回、

10名/回

### 02 ライン会議

(白山麓直轄事業連絡会議)

国・県・市の出先機関や地域の人が集まって事業や行事を共有する場。官民連携が図れる。

1月1回、

15名程度

### 03 手取川ダムカレー開発

新たな観光層として、ダムマニアを呼び込もうと始めたもの。「住民参加型建設」で開発。

古民家カフェで

観光客メニュー

として定着

### 04 しらみね買い物支援

遠くに買い物に行けない高齢者のために企業に来てもらう取り組み。企業連携を図る。

年3回程度、

50名/回

当初はダムカレーというジャンルすら知りませんでしたが、試行錯誤しながら白峰の表現にこだわってつくりました。

#### 【かつての桑島集落】

白山焼カレー皿



#### 【ダムカレーカード】

食べた人全員にプレゼント



#### 【ダム下流の木々や流路】

季節の野菜



#### 【ロックフィル式ダム】

カレー粉をまぶしたライス



雪だるまカフェ 永吉睦(あつし)さん



04

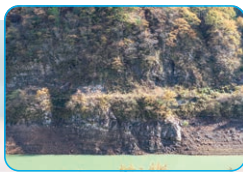
02

01

01、02、04

提供：坂本貴啓さん

#### 【桑島化石壁】厚切りベーコン



#### 【ダム湖】ほうれん草カレー



#### 【白山】堅豆腐



#### 【恐竜の足跡化石】

堅豆腐おからハンバーグ

#### 【流木】

油揚げ

#### 【建設】

特製スコップスプーン

03

携した買い物支援プロジェクトも実施した。

一方、川だけを軸に始めた地域づくり活動だったが、川に密接に絡むものも出てきた。観光の取り組みには「手取川ダムカレー」の開発が一役買った。観光需要が落ち込む冬に、ダムマニアを呼び込む手取川ダムカレーは、地域のお母さんたちや建設会社のおじさんたちとともに手取川ダムの構造や地域食材にこだわってつくった。ダムカレーの食材として、白山は

桑島化石壁(日本地質学発祥の地)はベーコン、ダム湖に沈む恐竜の足跡化石はおからハンバーグ、流木は油揚げで表し、ライスの盛り方はロックフィルダムの構造を模してカレー粉をまぶし、岩の感じを演出した。

一つひとつ点をつくっていく活動を俯瞰して、私は「水源地域振興」と総称するようにした。ここでいう水源地域とは、白山にほど近く、ダムの上流域の集落のことを指す。ダム上流の水源地域とは人口自然減が著しいうえ、集団移転という社会減も経験しており、典型的な過疎地域ともいえる。そんな条件のなかでも、水源地域に残された自然資本や人的資源を活用しながら工夫と熱意で地域を振

興していくことはサテライトの活動として取り組んでいくべきだと、軸とするテーマが固まった。

## 大学生がかかわる 新たな継承のかたち

サテライトのある場所は、手取川と支流の<sup>おみちだにがわ</sup>大道谷川に挟まれた河岸段丘の上にある。そのサテライトの前には、家々の前を流れる伝統的水路の「ミンジャ」が流れていて、夏場は窓を開けていると、水のせせらぎが聞こえてきて、心地よく仕事ができる。

ミンジャは江戸時代、白山麓初代大庄屋の加藤藤兵衛により改修され、その後、水道用水、消防用水、流雪用水に転用されながら使われてきた。高標高・豪雪地域が生み出した優れた水路インフラだ。

白山に来て迎える最初の夏、いろんな活動で出会った大学生が「また来たい」とサテライトによくやってくるようになった。何かのついでに来られるところではないが、大学生らは調査や地域でボランティアをしたい、非日常を味わいたいなど動機はそれぞれ。北は北海道、南は九州といろいろな地域からやってくる大学生たちは「しらみね大学村」というサークルをつくった。白山の地域貢献に



# 水路



加藤藤兵衛がミンジャをつくったことで、人びとが住める範囲が広がり、今の白峰集落をかたちづくと考えています。

6 山の水を集めて集落内を流れる伝統的水路「ミンジャ」 7 暗渠化されたミンジャが流れる現在の白峰集落 8 ミンジャの水は最後こうして手取川に戻す 提供:坂本貴啓さん

白山砂防科学館 山口幸一さん

数軒になってきた。その報恩講を大学生が体験活動として主催し、一年かけて地域のひとと一緒にさまざまな工程を準備し、お世話になった人を招いて実施した。高齢者だけでは実践が難しいものを大学生が入ることで新

取り組んだり、山や川を散策したりしながら白峰を満喫している。彼らを見ていて、「大学生が入れ替わり立ち替わり訪れる村をつくらう」と新たな関係人口づくりが始まった。大学生たちは、お祭り、買い物支援、温泉掃除、雪かき支援など主体的にいろんなことに取り組んでいった。そんな彼らは、白峰で継承の危機にある報恩講行事の実践にも取り組んだ。お寺の多い白峰で昔から一年のなかで重要とされてきた報恩講は、浄土真宗の祖、親鸞聖人の命日の前後に各家で法要を行なう。法要後、親鸞聖人の好物と伝わる料理をお膳にさまざま準備し、法要者全員でいただく。各家で行なわれてきた報恩講料理は大量かつ趣向をこらした料理が特徴で、春先から秋まで山菜集め、野菜集め、秋の味覚集め、料理づくりなど手間ひまかかるため、高齢化が進むと厳しい。つくっている家はわずかに数軒になってきた。

たな継承の一つのかたちを提示したともいえる。山菜やきのこなど、水源地域の恵みの享受はもとより、地域との信頼関係のうえで成り立つものであり、彼らの一年の集大成となった。

## 点から線へ、そして面(流域)へ

川と一見かわりがない活動も多く行なった一年目は、さまざまな小さな活動の種まき期間だった。サテライトを年間訪れる人は延べ3000人を超える(住民5割、学生2割、研究者1割、行政1割、企業1割程度)。誰も知らないところから始まった私の一人サテライト活動は点と点がつながっていった。

白峰内では、恐れ多くもよそ者としては私が初めて白山祭りの主役である泰澄大(たいじよう)師役を担うことになり、こんな光栄なことにはなかった。また、水源地域白峰で

頼関係のうえで成り立つものであり、彼らの一年の集大成となった。



9 2023年7月の「白山まつり」で泰澄大師役を務めた坂本貴啓さん 提供:坂本貴啓さん

今の報恩講を自分たちの代がどのように守っていくか、継承のかたちを模索する時にきています。他地域からの学生(大学村)も地域の人と協力しながら実施することで、記録として残すことができるのではないかと考えています。

05

提供:坂本貴啓さん



06

提供:坂本貴啓さん



# 伝統

手取川の源となる白山の雪は、生活の基盤であると同時に「戦う相手」でもありました。そういう厳しい自然のなかで白山信仰など独自の文化がかたちづられてきたと感じています。



しらみね大学村 永吉証さん(左)、加藤智大さん(右)



林西寺 加藤彰教さん

## 手取川流域で行なった主な活動

### 05 しらみね大学村

大学生が入れ替わり立ち替わりくる村づくりを構想に掲げるサークル。新たな関係人口づくり。

28大学参加、680名/年訪問

### 06 大学村報恩講

大学村開村一周を記念して行なわれた行事。継承危機の報恩講を新たな継承のかたちとして模索。

準備者含め約50名参加

### 07 白山手取川ジオパーク水リレー

白山手取川ジオパークの世界認定を祝って、白山の雪解け水を上流から下流まで人がリレーし、水の旅を体現する。

約500名参加



の小さな活動は手取川を通じて線となりさらに面となって一気に派生していった。

2023年(令和5)5月24日、白山から流れる手取川流域の全域(白山市内)は「白山手取川ジオパーク」としてユネスコ世界ジオパークに認定された。上流の人の中流の人、下流の人みんな歓喜した。流域全体で一体感をもったお祝いができないかと有志で企画したのが「白山手取川ジオパーク水リレー」(7月7日開会式、同8日水リレー)だった。

聖火リレーのように白山の雪解け水をトーチに入れ、上流の白峰から川に沿って下り、海を目指す約70km。平成の大合併で生まれた白山市(1市2町5村)の上流―中流―下流の人が協力しながらリレーしていき、海で待つ白山市長まで水を届けた。白山手取川ジオパークの水の旅が体現したのだ。総勢500名が参加し、朝出発した雪解け水は夕方には海まで届いた。

流域全体のスケールの取り組みで非常に挑戦的なものではあったが、点の活動でつながっていった人たちが大きな力となって実施できた。大学村の大学生たちは運営スタッフとして、行政は実施に当たって河川や道路、公園の管理者としてさまざまな助言やサポートを、公民館は地域とのさまざまな調整を、茶話会のおじいちゃん、おばあちゃんたちは旗づくりで応援を演出、子どもたちは一生懸命走ってくれた。

白峰の一人サテライトからはじまった活動は、一人ずつつながり、そのつながりは水源地域全体に広がり、水源地域の活動は流域全体へとつながっていった。まるで白山の一滴が幾度も合流を繰り返して、豊富な水を湛える大河・手取川となっていくような感覚すら覚えた。

水リレーも無事に終わり、世界手取川での取り組みを発信した

ところで、私の2年間のサテライトの任期は終わった(2023年9月30日)。振り返ると水リレーは異世界にやってきた私の集大成だったともいえる。

私の2年間の取り組みは、川を必ずしも意識しているわけでもなかった。ただ、ふだん川を特に意識していなくても、ところどころ人がつながる際にいつも大きな軸として手取川があった。私は知らず知らずのうちに、川をつながりの象徴として掲げていたのかもしれない。川という存在は脅威でもあり、恵みでもあり、川の前に人々は平等で、誰一人かかわりなく生きることはできない。私にとって手取川はそんな存在に昇華されていった。

手取川での物語は、白峰にほど近い金沢大学に移っても進行中で、金沢―白峰の二拠点生活をしながら第2章が始まっている。

(2023年11月12・14日取材)

標高2702mの霊峰白山から標高0mの日本海まで流れてきた水がどんな働きをして、人びとに恵みをもたらしてきたかを考える機会となったのが白山手取川ジオパークです。水リレーが好例ですが、ジオパークを舞台に、わくわくする活動がこれから生まれるのが楽しみです。



田村敏和白山市長(白山手取川ジオパーク推進協議会会長)



提供:QINO





## イベント

## 栃木工場で墨田区主催「水の循環講座」を実施

2023年11月29日、ミツカン栃木工場において、墨田区が主催する「水の循環講座」の第3回「産業と水」が開催されました。この企画は、2022年9月に当センターが社員向けに実施した「ミツカンの水づかい」をきっかけに、墨田区から声をかけていただき実現したものです。

当日は、栃木工場の社員が先行企画での経験を踏まえて、水の循環に焦点を当てた工場の取り組みを参加者にお伝えしました。栃木工場が行っている地下水の取水から排水処理に至る一連のプロセス、そして地域の水を大切にしていることについて理解を深めていただきました。

栃木工場の社員が自ら伝えることで、より実践的でリアルな水の循環に関する取り組みを参加者にお伝えすることができたと思います。

### ※墨田区「水の循環講座 2023-2024」

墨田区が主催する、現代社会に数多く存在する水の課題のなかから、「江戸と水」「ごみと水」など毎回1つのテーマを取り上げ、各テーマに関する施設見学やまち歩きを行なった全5回の講座。

[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/sumidawater2324/](https://peraichi.com/landing_pages/view/sumidawater2324/)



排水処理設備で処理された水について参加者に説明するミツカン栃木工場の社員



ミツカン栃木工場の外観

## 連載

### 機関誌「水の文化」連載

## 「みず・ひと・まちの未来モデル」大毎編 堂々完結！



本誌で連載中の「みず・ひと・まちの未来モデル」。初年度は長野県松本市、2年目は神奈川県真鶴町、そして3年目は新潟県村上市の大毎集落を舞台に研究活動を行ないました。大毎集落の研究結果は、2023年12月10日、集落の方々にお伝えし、好意的に受けとられたようです。（詳細はpp.36-41）

2023年12月27日、法政大学現代福祉学部准教授の野田岳仁さん

と野田ゼミ3年生の皆さんがミツカンの東京ヘッドオフィスに来訪。ミツカン若手社員を含めて、9カ月間取り組んだ研究活動を振り返り、語り合いました。

本誌では紹介しきれなかった研究成果の資料や学生さんたちの感想などをご覧いただくため、当センターのHPで特設ページを準備中です。メールマガジンなどでお知らせしますので、ぜひご覧ください。



## 渓流釣りまもなく解禁！

——機関誌59号「釣りの美学」

暦のうえではもう春。今年の啓蟄は3月5日だそうですね。暖かくなると「外で遊びたいな」と思うのが人の心情。「水温む」季節に「釣り」を楽しむ人は多いと思います。水辺の静寂が一瞬にして興奮に転じる——それが釣りの醍醐味。機関誌59号の特集「釣りの美学」は、ご家族やご友人に釣りの魅力を伝えるのに最適です。ぜひHPをご覧ください！冊子をご希望の方はHPからのご連絡をお待ちしております。



『水の文化』59号  
釣りの美学  
2018年 6月発行



そば・そば打ちの関連の書籍をプレゼント!



それぞれ1名

- ①『そば学 sobalogy—食品科学から民俗学まで』（井上直人さんの著書）
- ②『蕎麦のひみつ—知識・愉しみかたがわかる本』（ほしひかるさんの監修）
- ③『新版 そば打ち教本—全麵協そば道段位認定制度公認テキスト』（そば打ちの技術・知識を網羅）

今号の特集「そばと水」の制作にご協力いただいた皆さまの著書のなかから、そばの歴史やそば打ちの知識を解説する関連書籍を抽選で3名の読者に差し上げます。右の「76号アンケート」にWebから回答のうえご応募ください。応募期限は2024年3月31日(日)とさせていただきます。

## 皆さまからの感想、 情報をお待ちしています!

『水の文化』76号のアンケートにご協力ください。機関誌『水の文化』をより充実したものにするため参考とさせていただきます。

回答はこちらから



<https://forms.office.com/r/WzT9Nh6dJH>

送付先の変更やお問い合わせは  
HPの「その他のお問い合わせ」  
もしくは下記へご連絡ください。

FAX: 03 (6784) 3056

### 編集後記

このたびの令和6年能登半島地震で被災されました皆さま・ご家族の皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。また、被災地の一日も早い復旧、復興を心よりお祈り申し上げます。

家族旅行で体験したそば打ち、仕事にかきこんだそば。振り返るといろんな場面で思い出されるそばは、シンプルでありながら味わい深く、そばと水は、なんだか似ているように思います。日常に豊かさをもたらしてくれているものに気づき、当たり前の中に感謝すべきものが潜んでいることを改めて実感しました。(五)

うどん派の家庭で育つたため、すすり方、そば湯の嗜み方、薬味の添え方など、そばは作法が多いと気後れしていました。しかし、取材で知れば知るほど、こんなに体にも頭にも美味しい食べ物はないのだと、納得しました! 在来種のソバの美味しさも気になり始め、これからはもっと楽しくそばを食べていきたいと思っています。(松)

日本のほとんどの地域は軟水であり、軟水は出汁のうま味を引き出すのに最適で、煮る、茹でるなど水を多く使用する調理法を作り上げ、和食文化の発達に欠かせなかったのだとか。そば打ちも水分の浸透率が高い軟水が適しているらしく、安全でおいしい水が手に入る日本ではそば文化が発達したのは必然だったのではと感じた。(飯)

とりあえずは食べることからだと思いい、出先での昼食などはそばを食べるようにしてみると、わずかながら舌は肥えた。老舗でも立ち食いそばでも、おいしい店にはたくさんの方が訪れていた。工夫やこだわりが価値につながり、そこに敬意も払われる。文化が磨かれていくために欠かせないバランスを、そばの世界に見た気がする。(秋)

そば打ちの工程に「菊練り」があると知って、大学で学んだ陶芸を思い出した。水気を含んだ粘土のひんやり感、口クロで成形する際のなんともいえない気持ちよさなど、時間を忘れて没頭できる不思議な魅力があった。多くの人を虜にするそば打ちにも、同じような魅力があるのかもしれない。その上、そばは味覚でも楽しめる。(力)

葛巻町「森のそば屋」のお母さんたちは豆腐と鶏卵を入れてそばを打つ。ほしひかるさんに「津軽そば」が大豆をすりつぶした具をつなぎに使うのは参勤交代で江戸から持ち帰った方法が残ったからと教えられ、「葛巻町は南部藩から分藩した八戸南部氏の領地だけど、何かつながりがあったのでは?」とわくわくした。そばの旅は楽しい。(前)

ミツカン水の文化センター機関誌

水の文化 第76号

ホームページアドレス

<https://www.mizukan.gr.jp/>

発行

ミツカン水の文化センター

〒104-0033 東京都中央区新川 1-22-15 茅場町中荻ビル

株式会社 Mizkan Partners

Tel. 03 (3555) 2607 Fax. 03 (3297) 8578

発行日

2024年(令和6年)2月初版1刷

企画協力 (氏名50音順)

沖 大幹 東京大学大学院工学系研究科教授

陣内秀信 法政大学名誉教授

鳥越皓之 大手前大学教授

制作

浦本五郎

松本裕佳

小林夕夏

久保悦史

飯野真奈実

編集製作

前川太一郎 編集

秋山健一郎 編集

中野公力 デザイン・撮影

蔵田 豊 デザイン

執筆

上原 純 (pp.20-23)

佐々木 聖 (pp.6-9, pp.16-19, pp.24-25)

手塚ひとみ (pp.28-29)

開 洋美 (pp.30-31, pp.42-43)

前川太一郎 (pp.10-11, pp.26-27)

若井 憲 (pp.12-15)

撮影

大平正美 (p.10, pp.42-43)

川本聖哉 (pp.2-3, pp.12-15, pp.28-29, pp.32-33)

鈴木拓也 (pp.6-9, pp.26-27)

中野公力 (pp.44-49)

藤牧徹也 (pp.20-23, pp.30-31, pp.36-41)

渡邊まり子 (pp.4-5, pp.10-11, pp.16-19, p.24)

印刷

中荻総合印刷株式会社





## ミツカン水の文化センター



表紙：囲炉裏の前でざるそばをいただく。岩手県葛巻町の「森のそば屋」では、自家栽培の在来種のソバを水車の動力で挽き、その粉を地域の女性たちが手打ちしている  
撮影：渡邊まり子

(上)「森のそば屋」の水車を回すための水路。そばと水の不可分な関係が現れている  
撮影：渡邊まり子  
(下)そば打ち講習会で参加者を指導するいばらき蕎麦の会の掛札久美子さん(右)。愛好家たちもそば文化の一翼を担う  
撮影：藤牧徹也