

# そばと水

## 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)

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だ。

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の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って、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(ぎ)るそば、そば打ち、そばがき、そば殻、そば粉