

第七章 そばの栄養と調理

一 そばの成分と栄養価

最近、そばが最良の健康食というわけではあるが、世人の関心をひくようになってきたが、それにも劣らずこんどは女性（いや男性も）の美容食として新しくデビューするようになった。

考えてみるとむかしも、一部の忍者たちが肌身離さず持っていたという携行食糧もそば粉であったし、行者たちも修業のため深山幽谷に何十日も世俗から離れて生活したわけだが、実はそのとき忘れずに持っていたのもそば粉であったという。

そばには、何か人間のからだを維持するための栄養成分があるのである。すなわち、そばを独特の嗜好食品としてもさることながら、軽易な栄養食品としても、あるいは将来の美容食品としてもあらためて考えてみることはどうであろう。

（一）そばのタンパク質

そば粉には約一三パーセントのタンパク質を含むことが知られている。たとえば、押麦に九パーセント、小麦粉に八パーセント強、白米に六パーセント、トウモロコシには四パーセント弱、サツマイモには一パーセント強という分析結果からすれば、これらの調査食品のなかではそばが最高である。

（そば粉のタンパク質はほとんど全部が純タンパク質で、主にグロブリン、アルブミンを含み、全タンパク質の約四〇パーセントは水に溶けるタンパク質である）

言うまでもなく、わたしたちが食糧として摂取したタンパク質は消化分解されて、最後にアミノ酸になり、腸壁から血液中に吸収され、人間の肉体としてのタンパク質が新しく構成される。つまり、人体に必要なアミノ酸につくり変えられるわけである。しかし、一口にタンパク質といっても、どんな種類のアミノ酸が、どれくらいの量で含まれているかが問題である。アミノ酸の種類は二〇種以上もあり、そのなかで、わたしたちの生命を維持したり成長に欠かすことができなくて、しかも体内で合成することができないため、植物からどうしてもとらなければならぬアミノ酸（これを必須アミノ酸という）が、八種ないし一〇種もあり、特別に問題とされている。

（一九五五年に開かれた国連のFAOのタンパク質必要量会議で、タンパク質の各必須アミノ酸の含有量を、基準のものにくらべた数値を%で表わし、これを「タンパク価」と呼び、食品のタンパク質の栄養価の優劣を評価する一つの試みがなされている。

必須アミノ酸のうち、白米ではとくに含量の少ないアミノ酸としてトリプトファンがあげられ、小麦粉ではリジンがとくに不足しているので、いわゆる「タンパク価」が低くなっている。タンパク価は白米七五・六パーセント、小麦粉四六・七パーセントである）

そば粉のタンパク価は八九・七パーセントで、とくに肉類・卵・乳製品などに多く含まれるトリプトファンが、そば粉には多く含まれているのである。まさにそば粉は、例外的なタンパク食料といえる。言わば「焼畑の牛肉」でも表現してはどうだろうか。

（二）そばの脂肪

そば粉には二・三パーセントの粗脂肪を含み、皮の部分には四・七パーセントを含有する。そば粉の脂肪分は白米の二倍以上にあたる。押麦および小麦粉にくらべるとわずかであるが、やはりそば粉の脂肪含量が多いという分析結果が得られている。そばの脂肪は緑黄色で、臭気がなく、室温では固化する。脂肪酸の組成は約五五パーセントのオイレン酸、約二〇パーセントのリノール酸、約一三パーセントのパルミチン酸、さらに約五パーセントの高級脂肪酸が含まれる。

(3) そばの炭水化物

そば粉の可溶無窒素物は七〇パーセント内外であるが、その大部分は澱粉である。そのほかデキストリン、糖およびペンタザンなどが含まれている。

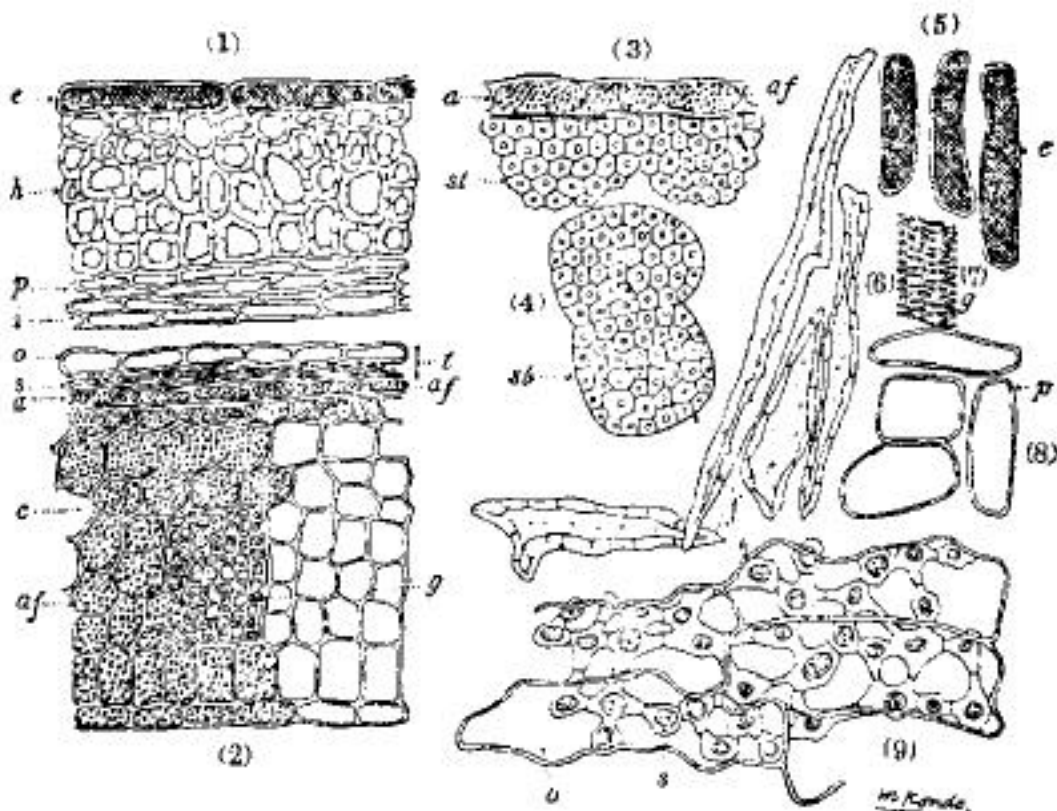
そば粉の澱粉は多角形で小さく、直径は二〜六ミクロンである。小麦粉の澱粉にくらべるとそば粉の澱粉はいちじるしく小さいので、もし、両方の粉が混じっていても、その一部を顕微鏡の下で調べると、その混合の割合までもほぼ推定することができる。そば粉と称して少量の小麦粉を故意に混ぜて売る悪質なケースがあり、筆者はその鑑定を依頼された経験がある。

佐々木林次郎博士によると、そば粉の澱粉は禾穀類のウルチ米、モチ米、ウルチ粟、モチ粟、小麦、大麦、エン麦およびヒエの、どの澱粉よりも糖化度が大きく、一番糖化しやすいものであることが確かめられている。

また、澱粉の糊液の粘度をくらべると、モチ粟、モチ米、ウルチ粟についてそばの粘性が強いものであることも確かめられたのである。だから、むかしの人がそば粉で「そばがき」や「そばねり」にすることを考えたことについては、そば粉のタンパク質が水に溶けやすいこと、および、澱粉が糊になった場合の粘性の強いことなどの性質が、良くそれに適したものであることを科学的に説明しうるのである。なお、澱粉のヨード反応は、そば粉と小麦粉の場合を比較すれば、前者は純藍色に着色す

そばの脂肪の特徴をあげるとつぎのようである。

比重 = 〇・九二七、鹼(けん)化価 = 一八九・五〇、屈折率 = 一・四五七、ヘーネル = 九五・一四、酸価 = 二二・三九、ライヘルトマイスル価 = 一・〇五、沃(よ)素価 = 一〇二・八、ポレンスケ価 = 〇・七一、アセチル価 = 一三・五三。



蕎麦 (*Fagopyrum esculentum* Moench.)

(1)…果皮の横断面(×420), e…外表皮, h…皮下組織, p…褐色柔組織, i…内表皮, (2)…種皮及び子葉組織の横断面(×420), t…種皮, o…種皮の外表皮, s…星状細胞柔組織, a…糊粉層, c…子葉組織, af…蛋白質及び脂肪, g…維管束筋, (3)…内胚乳の横断面(×420), a…糊粉層, st…澱粉, af…蛋白質及び脂肪, (4)…澱粉、固結粒(×420), (5), (6), (7), (8), (9)…果皮の解離細胞(×420), e…外表皮細胞, f…皮下組織, g…螺旋維管束, p…柔細胞, (9)…種皮の表面切片(×420), o…表皮, s…星状柔細胞 (原圖)

そばの実の解剖的構造 (近藤による)

るが後者は紫色を呈する。

(4) そばの灰分

佐々木博士によると、そばの種実全粒を分析してその灰分は二・七四パーセント、種実の厚皮をていねいにはぎ内部の種子のみをとって分析した場合の灰分は二・二三パーセントであった。

灰分の組成、つまり、灰分中にもっとも多いのはリン酸で全体の四八パーセントを含み、リン酸が約半分を占め、カリは二五パーセントでこれについて多く、残りの約半分を占めている。ついでマグネシウム(苦土(くど)のこと)、ナトリウム(曹達(そうだ)のこと)、カルシウム、塩素、酸化鉄、硫黄(いおう)の順となっている。このほか、市川氏によるとマンガン〇・一一パーセント、チタン〇・一六パーセントを含み、吉田氏は微量であるがアルミニウムの存在を認めている。なお、鈴木氏によると種実中の鉄分は大部分がタンパク質と結合している。

(5) そばのカロリー

そば粉の一〇〇グラム中の熱量は三六六カロリーもある。しかし、これを「そばきり」にした場合には、水分が約六六パーセント内外含まれているため、一三三カロリーとなるのである。

佐々木博士によると、そば粉は小麦粉に比較すればタンパク質や脂肪に富むけれども、「消化」という点ではむしろそば粉の方が劣っているようである。

しかし、「そばきり」を食べるときには「うどん」と同じように、はやく空腹になるのは、そばきりには六六パーセントもの水分があるつえに、これに多量の汁(そばつゆ、またはしたじという)をかけて食べるから、いわゆる固形物が少ないためである。

わたしたちが、そばきりにしてそばを食べれば、タンパク質は七五・三パーセント、脂肪は八四・一パーセント、炭水化物は九七・〇パーセントが消化されるのである。

そばのタンパク質は多量のジアミノ酸を含み、これを発育中のネズミに与えて試験した場合には、とても健康に発育するので、栄養価の大きいことがわかる。

(小麦のタンパク質にはジアミノ酸とくにリジンがひじょうに少ないので、小麦のタンパク質でネズミを飼育しても、ほとんど発育せず、小麦粉の全タンパク質を与えてもほとんど発育せず、かりにその分量を多くしてもきわめて徐々に発育するに過ぎないが、飼料の全タンパク質の約三分の一を動物性タンパク質で与えれば良好に発育するのである。しかし、そばのタンパク質は、それだけでほとんど標準成長曲線に近い成長をとげるので、タンパク源としてはカゼインにまさるとも劣らない、栄養価の大きいかつ良質の植物性タンパク質であるといえるだろう。)

このようにそばのタンパク質は、ほとんどそのまま血や肉となるといってもいいほど、わたしたちのからだに有効な成分からできているのである。反面、吸収されやすくできているかわりに水にも溶けやすいので、そば切りをするばあいには「ゆで汁」——「そば湯のこと」——のなかには相当量のタンパク質が溶け出てしまう。むかしもいまも「そば湯」を飲めば風邪をひかないといい、また精力がつくなどといわれるほどである。

(6) ビタミンなど

そば粉一〇〇グラム中には、約〇・三ミリグラムのビタミンB₁が含まれる。なおビタミンB₂も相当含まれている。しかも、これらのビタミンは他の穀類と異なり種実中に比較的均等に存在するので、製粉工程で分別される心配がない。

佐々木・若山両氏の動物試験の結果では、ビタミンBの給源として小麦粉のみを与えたネズミは健康に発育することができず、またハトは「脚氣(かっけ)」になってしまふ。しかし、そば粉のばあいはそば粉のみをBの給源としても、発育促進および脚氣予防の効果は十分にあるという。

「そば切り」を煮るときには、タンパク質や灰分の一部が水に溶けるばかりでなく、ビタミンも多少は溶けだすけれど、大部分のビタミンBはそば切りの方に残るので、そば切りには人間の脚氣予防の効果十分にあるといわれる。ビタミンB₂も人間の発育に欠かせないもので、これが欠けると、口内炎や口角炎をおこしやすくなる。

ビタミンB群の一つである「コリン」も、そばのなかに含まれている。これは、肝臓に脂肪のたまるのをふせぎ、肝硬変やガンの発生防止にも役立つといわれる。だから、酒を飲んだあとは「お茶漬」よりもそばを食べたほうがよい。なおコリンは、アセチルコリンをつくるもとにもなるのである。アセチルコリンは、いわゆる自律神経系のはたらきに関係があり、副交感神経刺激になくしてはならないものである。もしこれが欠けると、わたしたちは感情の表現である喜怒哀楽が失われるし、心臓や呼吸器や胃腸のはたらきまでも正常でなくなってしまう。

パントテン酸は、ビタミンの一種でそば粉のなかに微量であるが、白米にくらべると多く含まれており、白米の約三・七倍である。これは疲労回復・炎症の消退・緊張をやわらげるためのホルモン合成に役立つほか、性ホルモンの生産にも関係しているといわれている。これが不足すると、昼間でも眠くなりやすく、頭がぼやけたり、精力が減退して胃や足が痛むようになる。また、パントテン酸が不足すると病気に對する免疫体が血液中から減るので、胃かいようななどにもなりやすいといわれるのである。

以上のほか、そばには動脈硬化をふせぐビタミンEやルチンなどがある。

ルチンは今から約三〇年前に、ルチン源として多量にそばに含まれていることが発見され、一大センセーションをまきおこしたものの、エンジユというまめ科の樹木の花やツボミ、またユーカリの葉にも多く含まれているというので、普通はこれを原料として精製されている。

(その後、アメリカではグリフィス氏その他により、そばに含まれるルチン含量の研究が行われ、栽培の方法によりそばの植物体全体から六パーセントまで含量を高めた。さらにその後、ダットンバの葉には四五ないし八〇パーセントも含むことがわかり、ルチン源として目下経済的に栽培がおこなわれている。そしてタネをまいて三五日ないし四五日目に収穫している)

ルチンの含量は、そばの植物体全体では約二・五パーセント、一〇〇グラムのそば粉のなかに五・七九ミリグラム、一〇〇グラムのゆでそばに〇・四二ミリグラム、そば湯も一〇〇グラム中に微量とはいえ、〇・二二ミリグラム含まれている。

ルチンの薬効は、いうまでもなく、毛細血管の弾力をまもり、出血をふせぐ作用があるので、脳出血や高血圧症を予防することが期待できる。また、ビタミンCのはたらきを強めるばかりでなく、ヒスタミンの害作用をおさえるはたらきもあるといわれている。

二 そば米のつくり方

そばの一番外側の黒褐色の俗にソバガラと言っている果皮の部分は硬く、内側には薄い種皮が柔かい胚乳の部分にピッタリと密着しており、またそばの実は三角形をしていることもあって、普通の方法では他の穀類のように精白していわゆる「粒食」とすることはできない。

もし、そばの果皮のみを簡単に分離することができれば、「そば米」として小麦といっしょに混炊したり、あるいは「そば飯」として食べることも可能となり、はなはだ好都合である。

聞くところによると、四国地方では相当古くからの慣行もあるようであるが、そば米の製法、つまり「そば脱穀法」として鹿児島県の瀬戸山武治氏は昭和一五年五月三一日に専売特許を得ている。つぎにその方法を紹介しよう。

まず、そばの子実を約四時間水に浸しておき、沈まないで浮きあがるものは充実の悪いものであるから、すくい取る。この場合、水一八リットルに二ガリ汁〇・二六リットルを入れて塩水選をすれば、最もよく充実粒を選ぶことができてさらに有効である。

のち、これをひきあげて水を切り、蒸籠(せいろう)かまたは適宜の蒸器に入れ、湯を入れたカマにかけて殻の先端がわずかに破裂する程度に蒸すのである。

これは子実の内容である胚乳の澱粉を糊状に変化させるためで、蒸器の種類や容量によっても異なるが、普通家庭用の蒸器であれば米を蒸すときよりもやや短くてよいようだ。

つぎに、これを籠(むしろ)など適当なものにひろげて天日で自然乾燥させる。火力で乾燥させる場合は、乾燥し過ぎないように注意する。

適度に乾燥したものは脱桴機にかけて皮をはがし、風選するか篩（ふるい）にかけてそば殻を除く。つまり、一度そばの子実を蒸して軟かに膨張させ、それを日に干せば中味がかたまつて縮小し殻と実の間にすきまをつくり、これをはぎとるのが原理である。この方法によると、歩止まりは六〇パーセント内外である。加熱によつて消化し、多少の栄養価は劣るが、いわゆる「炊きぶえ」の利点がある。よく乾燥さえすればなく貯蔵もできるのでなかなか面白い方法だ——。

（アメリカでは数年前から、「ウォルフの白いひきわりそば Wolf's whiteBuckwheat Groats」というレットテルの商品が出廻り、一ポンドの紙箱入りで売られている。箱に食べ方が書いてあるので紹介してみよう。）

朝食用には、ミルクをコップ六杯（水ならコップ五杯）、沸騰して煮え立つているところに、この白いそば粒をコップ一杯、徐々に入れてかき廻し、食塩を茶さじで半分、バターを少々加える。そして、ときどきかき廻して一〇分ないし一二分間煮るとできあがる。熱いまま食べても、また冷やして食べてもよい。好みに応じ砂糖・ミルク・クリームなどを加える。スープやフライにしてもいける）

三 そば粉のつくり方

そばは、その子実をいわゆる「そば粉」の状態にして、わたしたちのいろいろなそば料理に供するのが一般的なコモン・センスになっている。現在は、製粉工場でそば粉専用の製粉機により、玄そばからストリートにそば粉を製造しているの、「そば粉」がどんな工程を経てできるのか、恐らく、毎日そば粉を使つて料理している人でも、正確には「存在しないであらう」。

しかし、世の中が進歩し、なにもかも専門化し、自分に与えられた持場をチャンと守つていればよいようなもの、こと、そば業を営んでいる人々には、一に勉強、二に勉強で、なかなか手きびしいようである。

たとえば、栃木県足利市の一茶庵主人で、そば打ちの名人としてテレビなどの出演も多い片倉康雄氏の一文を紹介しよう。

「そばのうまさを決めるものは、原料の粉、そば打ちの技術、客の好みをつかむ感覚である。まず第一にそばを打つ以上、そば粉の性質を経験と科学との両面からとらえていなければならない」

とは言つても、自家製粉をする店よりも、製粉業者からそば粉を買い入れる店が多く、現在、大都市では「粉ひき」は製粉会社が請負仕事でやっているようである。

だから、古い暖簾（のれん）のある一流の店で、むかしながらの製法と品質を守らうとすれば、勢い、自家製粉が必要となり、各自研究を重ねることになるのである。

（一般に機械で製粉すると、粉砕のばあいの摩擦熱などで発熱するのが普通で、熱のために原料中のでん粉が一部糊化したり、タンパク質が一部可逆的熱変性を起し、あるいは香気成分などの揮発性物質が失われて風味を損じるので、容易な術ではない。しかし機械による製粉も、どうしても優秀なそば粉を製造するために工夫や努力がつけられているようである）

さて、製粉にかかる前に、まず「乾燥」をする。これは貯蔵してあつた玄そばを庭に筵（むしろ）をひいた上にひろげて、よく天日に当て、水分を除くためである。

つぎに「角おし」といつて、機械で軽く研磨し、土砂などの夾雑物（きょうごつぶつ）を除去する。とくに、そばの三角形の実の基部に付着している宿存萼（がく）の残片がくずれて粉にまじりやすいからである。

角おしがすむと、「ひきぬき」——荒びきともいう——をする。つまりそばの実の外皮を除く作業である。これで果皮の黒い部分は分離され、白い胚乳部は大きくひき割られる。

このときに出る少量の粉が、花粉 とか 白粉 とか呼ぶもので、そば打ちの際に、色の白い粉を花のよつに 打ち粉 として使つのである。

（現在は、打ち粉 に使う粉のことを 花粉 というように呼称が混同してしまい、並みの一番粉をまぜて使う場合が多くなつてはいるが、もちろん成分も特色も違つものである）

ところで、大きくひき割られた胚乳部は、その大きさによつてそれぞれの呼称がある。外皮だけ、

きれいにとれたものが 丸ぬき である。これだけ集めれば、そば飯を炊くために白い粒のまま使えるわけである。

割れたものは、大きさの順に 小(こ)割れ、上(じょう)割れ、割れ という。割れは一粒が二つか三つに大きく割れたもの。上割れは五つぐらいにきれいに割れて二・五ミリぐらいの大きさのもので、全体の分量の三〇パーセントぐらいに相当する。この上割れだけを別にとつて製粉したものが純白の舌ざわりのいい、いわゆる さらしな粉 である。

さて、「一番粉」は最初に軽くひいて出たもので、香りとうま味があり、しかし粘りが少ないので、そば切りが作りにくく高度の技術を要するが、できたものはとくに甘みのあるそばになるのである。

「二番粉」以下が、いわゆる 香りの田舎そば と言つて、香りと歯ごたえと、そば独特のあくの強さのあるうま味を売りものにして並そばの材料である。「一番粉は粘りも十分である。

「三番粉」をひいて、ひきつめたところで残ったものは俗に「さなこ」——末粉のこと——と呼ばれ、そばの香りだけは一番高いが、煮ても焼いても、食べる歯にぬかるばかりで、やわらかくない。

なお製粉をする場合は、一回で製粉してしまつこともあり、また「四番粉」という場合には、玄そばを「荒びき」するときく置上げと称して、石つすと石つすとの間をいくらか開いておいて、最初に出るのが一番粉、その開きをちぢめて甘皮までひき込んだものが二番粉、さらにもつひとかわひき込むと三番粉、それを通り越して四番粉となる——。

製粉の歩止りは、重量で八〇〜九五パーセントもあれば上手な製粉であるが、これではかなりの黒いそばの果皮の細粉がまじっている。良質のものは六五〜七〇パーセントが普通である。

(色の濃いそばが、そば粉を多く使つたそば切りだといふイメージが一般的のようだが、上等のそば粉になると純白である。しかし小麦粉の、白さ、歯ごたえとは全くちがうのである。白くても、黒くても、それぞれに食べ分けられるのがそば通である。)



石つすの心棒

ちよつと話が変わるが、今も私の生家にはむかしながらの、足で踏んで穀類を搗(つ)く二人用の豎(たて)うすと、小さい一人用の手でひく石つす(磨)す(り)つす(が)がある。

豎つすの方は、ほとんど使っていないようだが、石つすの方はどうにか母が健在なので、そばや大豆などの粉をひくのの時折は使っているようである。

そこで日曜日のある日、私は近くの生家まで出かけてゆき、その石つすを使って実際に「そばひき」の要領を母に解説してもらつたので、「ここにアウトラインを紹介させて頂くことにしよう。

まず、母は土蔵から諸道具を出してきたのである。道具といつても、石つすのほかには一枚の俗に「バラ」という竹製の容器、それに箕(み)と篩(ふるい)が各一個。

(バラと称するものは直径八〇センチぐらいの丸い、浅くて平べったい容器で、粉ひき専用のものである。竹を一・五センチ幅に薄く割つたものでていねいに編み、外縁は丸く割竹を数枚重ねて、丈夫に巻きつけて作られる。同類で酒麴(さけこ)や味噌麴などを混ぜるのにも使うものは直径三メートルほどの巨大なものもあり、使わないときは土間の壁につるしている)

はじめ、石つすをバラの中央に据えるわけであるが、下つすは固定し、上つすが下つすの心棒を軸

として回転する。上うすを回転させるためには、上うすに槍木(やりぎ)——とっ手のこと——が取りつけられるようになっているのである。

玄そばは、上うすの凹みに適量をのせ、上うすに開けられている小穴から下うすに落ちると、上下両うすの接触面に刻み込んだ歯の摩擦で、玄そばが粉碎される仕組みになっているのである。

(このプリミティブな道具も、母が使えなくなれば、誰も使う者もなく、やがては土蔵のなかのどこかにあって、日の目を見ることもなくなるのであろうと思われるのである)

母の話しでは、この石うすの前には「土蔵磨りうす」があり、上下うすとも竹と木で外周を編み、その内部には粘土(かま土とも言う)をつめ、上下の接触面に硬いカシの木の歯をつめ込んでつくったものがあった由である。

ぼんやりした私の記憶では、三、四才のころまではまだ村に水車小屋が二カ所あって、「お米」はもっぱらその水車で搗いた……。小学校にゆく頃には村に一軒の精米所ができて、籾(もみ)を二俵ぐらい鉄の輪をはめた木製の荷車に積んで、皆、その精米所まで運んでいったのである。

さて、石うすの回転であるが、上うすの側面に曲り木でぐあいよくとりつけられたとっ手を、自分の利(き)き手(右手)の方で握り、もう一方の手(左手)を補助的に使い、ゆっくりと同じ調子で、気長にまわすことが大切である。

玄そばは、はじめ、上うすに「リットル位をのせておき、小穴から少しずつ落ちてやると、台石(下うす)と回転石(上うす)のあいだでつぶされ、そば粉になって出てくるのである。

つまり、右手はつねに離さず、とっ手を握っていて石うすを回転させながら(左手は補助に)、ちゅうど石うすが一回転してとっ手が自分のすぐ前にきたとき、すかさず、上うすの上のっているそばの実を左手のおや指・ひとさし指・なか指の三本をのばして二、三粒ずつ、小穴に入れる。そしてこの動作をスムーズに連続した運動として、ゆっくりゆっくりと、つづけてゆくわけである。石うすが一回転することに、わずかに二、三粒しか穴に入れない理由は、一度に多く入れると、その半分以上もつぶれずに粒のまま出てくるからである。

私も信じられなくて、一度にひと握りほど入れてやってみたものの、まず何によりも、石うすが重くて動かない。カーぱい動かしてみても、不思議にサッパリ粉が出てこなかった……。馬鹿と鉄は使いよう、と言っつけねば、そのときはばかりは石うすの使い方に呆れ返ってしまった。

母は母なりの奥義(?)をつくりあげているらしく、竹でつくった箸(のような小さい棒)を一本づらいついて、その数本を一度に穴にさし、そばの実が穴に落ちるのを加減しながら、途中で一本足したり、二本減らしたりしていた。

量が少ないときは、「一回びき」の「一気呵成(いっきかせい)」ということであるが、量が多いときは、二回に分け、「荒びき」と「本びき」になるのである。

粉は篩(ふるい)でふるって、ふるい分ける。とくに「荒びき」はそばの黒皮をとるのが主旨で、そのとき皮を除くために箕(み)——母はセクモンとかセキモンと呼んでいる——を使うのである。

「本びき」のあとに残ったものは「サナコ」と言って、残しておき、次回の「そばひき」のときに混ぜてひくのである。そば粉は、いつも新鮮なもので「そばを打つ」ために、そば打ちをしようと思っただ日の前日か前々日、二、三キロの玄そばを二、三時間の夜なべでひく。その「粉」で打ったそばは、ああ、とてもうまいのだ……。

四 そば切りのつくり方

そば切りは、現在の機械を使うオートメーション化のなかで、「早く、安く、うまく」という近代庶民の要求からは、勢い機械の力に頼らざるを得ないことになる。

たしかに、機械は文明の利器だけあって、スピードにスマートな製品をつくり得るので、そばの場合にも一律に、<機械そば>は<手打ち>には及ばないと速断するのは危険であろう。しかし、こと食味の点からは、都会でも田舎でも、店の看板を見ると「手打ち」「生(き)そば」「名物そば」などと断わっているぐらいで、機械打ちはどんなによくできていても、そば独特の風味をつく



りだす手打ちの妙味に欠けていることは事実である。

ちなみに、手打ちは「一鉢（はち）、二延（の）し、三庖丁（ほうちょう）」といわれる如く、第一に木鉢のなかで粉と水がまぜられ、第二に引き延ばされ、第三に庖丁で切られるのだが、どの工程も人間の力で徐々に行なわれる。たとえば、延ばしているときにこまかい布目のようなものがそばの面に生じ、茹（ゆ）できるとその布目に釜（かま）の湯がしみて、そばのでん粉が容易にデキストリンに変化するのである。

（手打ちの名人片倉氏の話によると、デキストリンは、糖化してそばのほのかな甘みとなり、また消化がよいのである。手打ちでは適当な堅さに仕上がるので、茹（ゆ）ける時間が一分から二分ぐらいの短時間である。機械打ちでは同じ大きさのもでも茹でるのに、手打ちの倍から三倍も時間がかかり、この間にそばの香りも風味も失われてしまい、スパゲッティに近いものになってしまう、ということである）また機械を使つと、そばの面が圧力ローラーにキッチリ押されて、ツルツルに堅くなっているのに、手打ちのようにはいかず、そばつゆが「そば切り」の一本一本よくしみとおらないのである。

さらに機械打ちでは、圧欲で延ばしてそれを機械で切るのに、打ち粉の必要がなくなる代りに、いや、打つてもそばに吸い込まれてしまうので（また茹でているときに湯にとけこむだけのそば粉がないので）、手打ちのこのようなそば湯はできないのである。

このように、手打ちと機械打ちでは「延し」の圧力に差を生じ、ひいてはそばの味に大きな開きができてくることになる。

機械打ちでも、ロールのしめかたを加減し、圧力が軽くかかるようにすれば、手打ちに近いものができる。しかし、そうなれば手がかかり、時間もかかるので、むしろ「手打ち」ということになってしまうようである。

以下、手打ちによる「そば切り」のつくり方を、手順にしたがって説明しよう。

木鉢

むかしは、大きな木鉢を使った。

そば粉を盛り、湯や水をい入れて、鉢の中でこねる仕事だから、相当な労力を要し、言うならば人間わざの見せどころであり、店には店なりの伝統があり、家には家なりの流儀が見られる。

そばを練るのに一番難しいのは、水の量で、そばがよく茹だららないのである。そばの澱粉が水と熱で化学変化を起し、デキストリンになるわけで、澱粉に水が結びついていなくては生（なま）だ――

そば粉は十分水がゆきとどけば、粘りも出るし打ちやすくもなるが、はじめは、あまり力を入れずによくかきませ、まぜているうちに米粒大の固まりになり、それが結びついて、だんだん大きな固まりになるので、これを一つにまとめてゆく。

（まとめながらよくこねる——。万遍なく割れ目のできないように、手で押えつけながら、平均的にまるくして上から押しつぶす。このとき割れ目は、あとで延ばすとき、そばが切れてしまうので、指さきの動きに細心の気を配るのである）

名人になると、水をそばの澱粉の一粒一粒に均等にしみこませるためには、いわば二二のひとみ——つまり、一本の指に目が二つずつついて、両手で二〇、さらに肉眼の二つの目を加えると二二の目——で一心にみつめながらそば粉と水をまぜるのだそうである。

一例をあげると、ひき立てのそば粉一升（一・八リットル）に水を二合（〇・三六リットル）ぐらい加えてこねる。水の代りに湯を加えると、何倍もの粘りを出す、しかし、その粘りはそば粉同士ではあまり強くなり、他のものにつきやすい。つまり、木鉢のふちに付着してそばが玉になるのをむしる邪魔するのである。それで一部分を「湯ねり」にして、乾いた粉をまぶしてゆき、玉を大きくするようにする。しかし、「湯ねり」の欠点は、茹であげてから、いわゆるのびやすいので注意が肝要である。

「二八」といえば、ツナギ一割、そば粉八割の意味で、ツナギとしては小麦粉を用いる。しかし「三七」「四六」「半半」など、ツナギとそば粉の配合についてはいろいろである。「外（そと）」「外三」という場合は、そば粉に対し、別に二割・三割のツナギを用いる勘定である。

ツナギも、土地柄によってその扱い方にちがいがあつた。山芋をすり込むところもあれば、鶏卵を常用しているところもある。もともと「そば切り」という言葉を使つたのは、それ以前の食べ方であつた「そばがき」「そばもち」などと区別する必要から起つたものである。

そばは、純良な粉ならば、他のものと配合して打つてもそば本来の感じを損わないことが、その特質でもある。いわゆる通人好みの「変りそば」はこの特性を活かしたもので、エビ切・タイ切・アワビ切など動物性の材料をすりつぶして打つたものや、ユズ切・ゴマ切・ワサビ切など植物性の材料をすり込んだものなどがある。もう、「こうなると、まさに手打ちの世界といえるだろう。」

植原路郎氏の『そば事典』によると、寛永年間（一六二四年）一六四三年（の料理書には「そば切り」に関して、

「粉を練るには飯のとり湯でも、ぬるま湯でも、また豆腐の摺（すり）水でもよい。玉は小さくして、茹で湯は少なうてはいけない……」という意味のことを伝えていて、これがそば切りの最初の形のようだ、という。

延し

まず、「まるだし」といって、練りあげたそばの大きな固まりを、のし板の上で、のし棒（麵棒ともいう）を使って、平らにつくすく打ちのはず仕事である。

すなわち、のし棒を使って、一・五ミリないし二ミリほどの厚さにそばをのばすには、打つ人なりの多年のカンと、いわゆる名人芸が要求されるのである。のし棒は一本と限らず、二本あるいは三本と家風によって使い分けるが、ともかく、約二〇分、そばをタタミ一枚ほどの大きさに打ちのばすわけである。

そばが粘りつくので、のし板にも、のし棒にも、新しいそば粉（打ち粉）をふりまきながら、のし棒でのばしてゆく。のされたそばは、のし板より大きくなるばかりでなく、のし板の向かい側に手ごとどかなくなるので、手前のほうのし終つたら、軽く打ち粉をして一本のし棒に巻きつける。そして向かい側のまだ厚い部分は、打ち粉をして二本目ののし棒を使ってのばし、平均にのし終わるのである。

形の上からは、「まるだし」を終つたら、「四つだし」「幅だし」「肉分け」「延し」「仕上げ」「たたみ」の順となるのである。はじめはまるいものを、四角にして、それから四方にのばして、三本ののし棒でだんだん大きく延ばしてゆき、最後に切り易いようにたたむわけである。延し

がまずく、平らでないといわゆる「延しむら」となり、切りむらはあっても大丈夫だが、延しむらがあたのでは、同じ短い時間に茹で上げることは至難であらう。

要するに「延し」で大切なことは、つまりコツというわけだが、最初に打ち粉をタツプリ使うことだそう。

言うならば、打ち粉には二つのはたらきがあつて、先きに打った「打ち粉」はそばの中にシツカリ打ち込まれ、後から打つ「打ち粉」は庖丁のすべりをよくして、茹でるときに湯の中にとけて、これが「そば湯」になるのである。

もし逆に、後からいくら打ち粉をタツプリと使つても、そばの中に打ち込まれないので、表面だけが粘つて固まつてしまい、そば湯が濃くなるばかりで、そばは茹だりにくくなり、無駄でもある。

だから、俗に「ずる玉打ち」と言つて、木鉢のときは少しずるけて、「延し」で打ち粉を多く加える方が楽だから、これに越したこともないが、それではそばの「でき上り」がやわらかく、そば独特の歯切れが出ない、とは名人の言である。

庖丁

さて、そばとうどんの長さについて、「そばは八寸、うどん一尺」という言葉があり、そばはこの八寸(二四・二四センチ)がちょうど箸にかかるのに、うどんもあいのいい寸法らしいのである。

ところで、「延し」が終ると、台の上で、それを二つ折りとし、四つにたたみ、さらに庖丁で切るのに恰好な幅にたたむので、合計では八枚重ねとなる。はみ出した端のほうは切りすてて、別に切るわけである。

すなわち、上から「駒(こま)板」と呼ぶ定木をあてて、同じ角度で、同じ幅に、眼にもとまらぬはやさで切られてゆくのである。

(定木をちゃんとおてている場合でも、傍で見ている、その定木が動いているのか、動いていないのか、と見粉(みまが)うほどに、見えることがある。そんなときでも、そばはきれいに切れて並んでいくを見れば、やっぱり定木は動いているのだなと感心させられるのである)

もし、切る角度がちがうと、たたまれている下の方へいって、太さがまちまちになってしまうので、斜めなら斜めで、同じ角度ならまだよい。しかし練習を積むと、あぶなくて、むらな角度では切れぬとは、これも名人の言である。

そばの太さはいわゆる「切りべら三本」といって、これが江戸時代からの「並みそば」の基本になった寸法らしいのである。

これは、そば一本の断面をとると、小口(切り口)が長方形になり、狭いほうが切る幅である。三分の一寸、つまり一寸(三〇・三ミリ)の1/233の幅(一・三ミリ)に切ることである。したがって、「延し」の厚みはこれよりいくらか厚くなるのである。

(この「切りべら三本」の常法を定めたのは江戸時代の職人の逃げ手だったということである。つまり、真四角にするより、長方形で切れば「延し」が楽になるからで、何しろ、一人一日一石(こく)のそばを切るとあつては、職人の威勢もたいへんなもので自分たちに都合のいい方法で定めたと

いう。

ちよつと余談になるが、江戸の町には多くの商人、職人、労務者が集り、それらの人たちが三代以上江戸に住みつくくと、そこに特殊の「気質」と独特の「江戸弁」を持った庶民——將軍家のお膝もとに住んでいるという誇り高い下町っ子——が生まれた。しかもその気風は寛政(十八世紀末)のころになって増長され、いわゆる「江戸っ子」という言葉で広く用いられるようになった(そうである)

庖丁は、家庭用ならば、むかしは農家では養蚕で使う「桑切り庖丁」を代用したのだが、かなり大きなものであつた。そば切りは庖丁に重みがつかないと、うまくいかないらしい。つまり、力で切るというより、一キロもあるので重みで切るといった方が当っているようだ。長さは約三二センチ、幅約一三センチ、刃の厚みは一・五ミリ程度のものが使われる。

切る終ると、庖丁を下に通して、いわゆる「口(くち)あけ」をするが、このとき、同じ角度で切り口が広がらなくてはいけないのである。口あけをしておいて、そのままフネ(普通は杉板でつくった浅い箱)に入れるのである。

茹で上げ

煮えたぎるカマの湯に、切ったそばを両手でほぐすようにしてサツと入れる。そばの茹で時間は、麺類のなかでは一番短くてよいのが特色で、手打ちも「生(き)一本」などに近いほど短く、機械打ちでは長くなる。乾麺では、それよりさらに時間がかかるという。

湯は、前もってたっぷり用意し、強火でグラグラ沸しておく。サツと茹でて(原料にもよるが茹でる時間は二分ぐらい)、冷水に打たせてそばをひきしめ(このことを「面(つら)水」を打つという)、あとでよくゆすいでから、器にもるのである。

なお茹だったそばをすくいあげるには、柄付きの「あげザル」か、またはテニスのラケット様の「すいのう」を用いる地方もある。

最後はうまく水きりをして、乾きかかったところに、「そばつゆ」をしませて食べるのが、名人の言うグッド・タイミングである。ああ、「そば」は、誰しも田舎のおふくろさんを想う郷愁の食物でもあり、むかしは江戸っ子に愛好されたという気つぶのよい食物でもある。もつと、もつと、近代性をもった、うまい、食べよい、コンパクトな食物としての、将来への新しいデビューの日を皆で祈ろう！

五 そば料理のいろいろ

そば料理も、ながい年月とともに、また土地柄によってそのスタイルがいろいろと変遷し、同時代の同じ場所でも、季節や好みあるいは材料などによってもさまざまに変ってくるし、そばの味と香りは、その店、その家、その人のいわゆる秘伝にも属しているものである。

そば切りにしても、どんなに本場で生産された生粋(きつすい)のそば粉だけを使ったとしても、ただそれだけでは「そばの味」を発揮することはできないだろう。つまり、味付けの問題がのこるわけである。

そばに添えたり、かけたりする汁のことを「そばつゆ」と呼んでいるわけであるが、関東のそばつゆは濃くて、からいといわれる。何と云っても、東京では、さらしな系の味は大名邸への出入りが多かったいわゆる山の手風を代表し、神田・浅草に店の多いやぶ系にはいわゆる江戸っ子流の名残があるのである。

関西では、材料の味を生かすことに主眼をおき、「かけそば」のつゆにはコンブと淡口しょうゆを使い、甘味、から味が控え目になっている。しかし、東京ばかりでそばを食べていた人も、大阪に移り住むようになれば、はじめのうちは「水っぽい」ようであっても、何時の間にか、この味にも馴れてしまうそうである。

そこで、順不同にいろいろの「そば料理」をつぎにあげてみよう。

そばがき

「そばがき」は、そば粉でつくられるもつとも原始的なそばの食べ方であると言える。つまり、水さえあればつくることができるので、そばの生産地域である農山漁村には限なく試みられているのである。

すなわち、そば粉を湯でとく方法とナベでかき廻しながらこねる法など、好みによってつくられるのである。できたものに、しょうゆをつけて食べたり、濃いツユにつけて食べたり、また、こねる際にいるいろと好みの味をつけて食べたりしている。ちょっと乙な食べ方だが、湯を沸かしておいて食べる分量だけ、一口ずつ入れて、そばが浮きあがってきたところを、コマ汁で食べるのもある。

いま一例をあげると、そば粉一合(〇・一八リットル)・熱湯九勺(〇・一六リットル)の割合で、ナベの中に入れてよくかきまぜる。そのあと、弱火にかけ、適當の固さ(耳たぶぐらい)にねりあげ、手水をつけて好みの形をつくるのである。

薬味としては、さらしネギ、のり、七味トウガラシなどが普通に使われている。なお、つけ汁はちょっ

と濃い目にして、生(き)じょうゆで食べてもよい。老人には八チミツもよるしい。

野菜の煮汁や、みそ汁や、雑炊の中に入れたのが、いわゆる「ソバネットウ」(群馬)・「ソバベツトウ」(佐渡カ島)・「ソバズリ」(岡山)だ。

それぞれの地方によって、カイモチ、カッケ・カッコ・カツゾマ・ケエモチ・ソバネツケエ・ソバネリクリ・ソバネリ・タテコ・キャアノモチ……などの名前で呼ばれている。

そばもち

「そばもち」は、そばがきのままでつくるのと、さらに餡(あん)をくるんでつくるものがある。そしてこれをいま一度焼くと、いわゆる「そばやきもち」ができるのである。小判の形にして串にさし、串焼きにするのも面白いやり方だ。

一例をあげると、まず、そば粉を堅いめにこねて、その中に季節の野菜を味噌と油でいためた餡をつつみ、鉄ナベで焼いて乾かし、あとは炉の熱灰に入れて蒸すわけである。できたら、取り出して灰をはたく。「もち」の表面を蒸す前に乾しておくのがコツ。でないと、灰がくっついて落ちない。

やきもちは、ひもちがいいので携行食に適し、『善光寺道名所図絵』にも「今も毎郡山中の人、そば粉一升を焼もち二ツとして腰間に付くるなり」と書かれている。

地方により、イビキリモチ、ホドヤキ、ソバボツトリ、ハリコシ、ハイヤケ、ソバヤキなどと呼ばれるそうである。

私の郷里では「ソバゲ」といって、幼い日によくこれを食べたので、ここに紹介してみよう。

つくり方は、サツマイモの皮をはいで輪切りにし、二升炊(三・六リットル)の釜に八分目ほど入れ、水を加えてよく煮る。イモが煮えれば、火を弱くして、そば粉一升(一・八リットル)とモチ米の粉二合(〇・三六リットル)を加え、よくねり合せる。つぎに釜を土間におろして少し冷やし、まだ熱いのを両手で「おにぎり」をつくる要領で、そばもちをつくり、別に用意したモロブタ(浅い木箱)にそば粉を薄くしいた上に並べる。

できたものは、熱いうちに直ぐ食べてもおいしいが、一〜三日してから、炭火の熱灰でキツネ色に焼き、熱いのを吹きながら食べるのである。ああ、こんなにうまいものはない!

むかし話に、寒い冬にこれを食べていた者は、からだか温かいので、あやまって川に落ちても助かったけど、これを食べてなかった者は寒くて、助からなかった、と言いつづけているのである。

ちよつと変つてはいるが、せんべい風に焼く場合もある。つまり、ホウロクに水でといたそば粉を薄く流し、それを焼いたもので、ウスヤキ、パンバとか、ウチワヤキ、ウチワソバあるいはウチワモチなどと、呼んでいるそうである。タテ一三センチ、ヨコ一三センチ、厚さ一・五センチにかためて、焼き、クルミ味噌などをつけたとても大型のものである。

そば米の利用

「そば米」は、四国は徳島県の阿波の祖谷(いや)地方に古くから伝わるもので、また、吉野川南岸の山間地帯も、このそば米の特産地として知られている。

まず、玄そばを塩水につけ、茹でて、三角形の殻の口が、ちよつと開いた頃にとり出し、よく天日に当てて乾かす。あと、軽く脱桴機にかけて皮だけ分離して、実がつぶれないように調製するのである。ポイントは塩水の濃さ、煮る程度、乾燥ぐあい、に留意する。

他の穀類といっしょに炊いて混食したり、吸物としてもなかなかの雅趣があり、お茶づけや雑炊なども、つくる人の工夫次第であらう。

山形県、摩那山の山麓地帯には「むきそば」と称し、そば米にほとんど似たものが知られていて、私も一度、友人に頼んで取り寄せたことがある。現在は需要に応じきれず、高価に取引されているようである。

郷土そば・さらしな主人で麵類研究家の新島繁氏によると、中国でも、明朝の万曆(一五七三年〜一六一九年)のころに、「そばはつきて米に取り、飯になすべし」とあり、同じような食べ方があったようである。

ソ連(現ロシア)にも、「グレーチウニエワヤ・カーシャー」という、ミルクとバターを用いて、スー

プにして食べる方法に、粒そばを使っている由。私はアメリカ力遊学中、ペンシルバニア州でこの白い「粒そば」の朝食を何回か経験したのである。

わんこそば

「わんこそば」は、もとはと言えば岩手県南部地方の接客用のもので、家庭でやることはほとんどないと言われている。

これは、普通にそば切りを、一椀に一口で食べられる程度に入れ、うす味の汁をかけて、別に、食べる人が持っている大椀の中に投げこむように、後方からドンドン入れてやるのである。しかも、それを一口で食べるのが常法で、よく食べくらべ大会では一人で一〇〇杯も食べるという。

花かつお、さらしネギ、ダイコンおろし、まぐろのさし身、すじこ、鳥肉、ナメコ、きざみクルミ、もみノリなどを添え、黒塗りの手桶には季節の漬物が盛られるなど、多彩で、むかしながらのやり方が偲ばれるのである。

現在は、これを営業化していて、紺がすりの着物にモンペをはき、赤前垂にタスキがけという、女店員の給仕ぶり、椀にふたをするまで、あとから、あとから、放り込むのである。

津軽そば

今日では「津軽そば」も薄れゆく郷土そばの味覚の一つといえよう。津軽そばの系譜を伝える家も少なくなり、ひそかな継承の嘆きも現地の心ある人たちの間にまた、聞かれるということである。

津軽そばは、熱湯でまず、そば粉をこねて、それを冷やしてから、大豆汁でつなぎ、かけそばとして供するのである。大豆は二〇度以上の温度で八時間以上も発酵させたものを用いる。このそば玉は初夏でも五日ぐらいいは何ともなく、湯にひたすとすぐほぐれるので、汁をかけて食べるわけである。

別のやり方で、熱湯でこねたそば粉に、五パーセントの生大豆粉を加えてさらに固め、延し、あとで切って、フネの中で一晩ねかし、翌日茹でて、かけそばとして食べるのである。

製法が面倒で、案外手がかかり、また製造中に扱いが悪いと、でき損うこともあって、ますます「幻のそば」の存在となり、関係者に惜しまれているようである。

出雲(いずも)そば(わりこそば)

出雲地方には、そば店が多いが、何と言っても「わりこそば」が代表格である。わりこ(割子)とは、容器を五つ重ねにしたものが、一人前なのである。つまり容器から出た名称で、一つ一つの順にとつて食べてゆくので、椀コがいくつにも割れるわけである。

「わりこ」の容器は、むかしは長方形、小判型、さらに白木の角の器もあったようで、現在では朱塗りの丸型に変わっている。量も、五つ重ねとは限らず、客の注文で、二つでも三つでもよいが、やはり、五つ一人前でないと言味などお粗末になるようである。

わりこそばは、つけ汁をかけて食べるのが特長で、汁はから目にして、そばには少しかけ、十分かきまわしてよくかみしめて食べるとか、箸を持ちあげずに掻き込むのが本当の食べ方だ——、などと伝えられているようである。

大根そば(おろしそば)

「大根そば」は、そばのなかに大根を細く繊切りにして、加えたものである。

大根をまず短く切って、皮をむき、一度薄く長むきにして、もとのように軽く巻きしめる。これを小口から薄く切って、そば粉にまぶし一晩ねかせる。翌日、板の上に出して、そば粉をふりかけながら播(す)りこぎで軽くたたき、煮え立った湯のなかに入れて、できあがるのである。そして、器に盛り、だし汁にくず粉を少しといたものをかけて食べるのである。歯切れがよく、軽くて、茶料理の茶碗もの、菓子椀などにも用いられる。

宮崎・鹿児島地方では 大根ソバ汁、他の地方では せんそうそば・センソボウとも称しているようである。また、切り干大根を使ったものは ひきなそば と呼んでいるようである。

越前地方の「おろしそば」は、辛味大根のすりおろしを使ったもので、俗に カラミソバ・鬼

汁 などといわれるほど辛く、処によっては、しばり汁に火を入れて辛味を強めるそうである。

かつけそば

「かつけそば」は東北地方のもので、そば粉一・ハリットル、湯〇・ハリットル、水〇・四リットル、ほかに豆腐、塩、ニンニク、大根などを材料としている。つくり方は、普通のそば切り同様、そばを三ミリくらいの厚さにのばし、三センチ角、またはひし形に切っておく。別に大根の輪切りを煮て、豆腐・ニンニクを入れて、味をつけ、食べる直前に切ったそばを入れ、熱いところを吹きながら、ナベものようにして食べるとたいへんおいしいものがある。

いわしそば・にしんそば

「いわしそば」は、鰯の骨をぬき、湯に通してあぶらをぬき、すり棒ですりつぶして、水を加えてドロドロにしたもののなかにそば粉を加え、山芋なども入れてよくこねたものを、打ったものである。京都の「にしんそば」や九十九里海岸の「さんまそば」、三陸沿岸でとれる鮭の卵を入れた「ハラコソバ」、新潟県佐渡地方の「シロウオソバ」など、みんな同類のもので、郷土食と結びついた郷土そばといえる。

その他のそば

季節の野菜などを入れた「けんちゃんそば」、茹で玉子などを入れて色どりのある「五目そば」、かまはこの入った「おかめそば」、あなごを使った「あなごなんばん」、納豆を使った「なっとうそば」など。また「とんかつそば」、「コロケそば」、「ハムそば」など、たねものにも時世を反映していろいろと変りものが現われている。

いろいろな行事にちなむものとしては、室町時代に御所へ献上したという「けんじょうそば」、威勢のよい「大名そば」、赤穂浪士の討入りのゆかりをもつ「うちいりそば」、よく知られた「引越しそば」や「年越しそば」=運そば=みそかそば、家を建てるときの「むねあげそば」、神仏に願いをこめる「がんかけそば」、供養にそなえる「くようそば」、青森地方に伝わる若者むきの振舞（馳走）に出す「さおとめそば」、むかしの名残りをとどめた「馬方そば」、縁結びのための「結納そば」、春三月の「ひなそば」……など。また、いわゆる名物そばとしては、福島県白河地方の「しらかわそば」、群馬県上州地方の「じょうしゅうそば」、東京府中の深大寺ゆかりの「じんだいじそば」、滋賀県琵琶湖畔の「さかもとそば」など、数え上げれば多い。

さらに、特殊なものとしては、古くから知られている「そばざけ」、「大分県田市の「そばまんじゅう」、京都河原屋の「そばほろろ」、東京の「そばずし」などもある。

最後に、日本FAO協会理事長の斉藤誠氏は、随一のそば愛好家として広く知られているが、氏は「そば」こそは、日本の連綿たる伝統を背負ったところの世界に類例をみない民族食であると指摘されている。すなわち、同氏は学士会会報第七一九号（昭和四八年四月一日発行）に『そば雑感——そばの中の日本——』を書き、

第一に、そばは作物としても食物としても、恐らく最も古くから日本に伝わったものである」と。

第二に、そばは世界的に見てあまり類例のない、日本独特な食べ方の粉食食物であること。

第三に、歴史に一貫して庶民の食物として発展したことに注目すべきこと。

を熱心に説かれているのである。