

ずいそう

新潟とお蕎麦

小柳 一太



「新潟は食べ物おいしいですね!」「やっぱり食は新潟ですね!」などと県内外の人たちに言われることがある。大阪や東京から出張してくる面々をおもてなしさせていただくときには、地酒が豊富に揃っている店、旬の魚のおいしい店、そして仕上げは新潟の「へぎそば」のあるところ、このコースが定番となっている。特にフノリをつなぎとした「へぎそば」は触感がよく、これを楽しみに新潟出張に来られる方も多い。

杉や檜を薄くはいだ板を「へぎ」といい、それで作った平板に縁を付けた角型のお盆をへぎと呼んでいる。新潟県の小千谷や十日町などでは、このへぎに波模様に乗ったもり蕎麦を「へぎそば」と言っている。この地方の蕎麦の特徴は、海草の一種であるフノリをつなぎに使用すること。茹で上がった蕎麦はフノリが入っているため、淡い緑色を帯びている。

小出営業所に勤務していたときには、客が来るたびに、魚沼市(旧 北魚沼郡広神村)にある、道光高原そば「いたや」の天ぷら蕎麦を食しに行ったものである。ここの蕎麦は、フノリを使ってはいるが、新潟市内でいただく「へぎそば」より、やや黒味がかっており、素朴だが、地域に伝わる振る舞い蕎麦として、大変気に入っていた。鰹節のみでとるだしと、しょうゆとみりんで作る、しょっぱめのつゆも昔ながらの味で、蕎麦の満足感を際立たせてくれる。

全国各地に伝わる郷土蕎麦は、その土地土地に代々受け継がれている技術であり、蕎麦文化である。つなぎにその土地ならではの素材を用いたり、独自の道具や技法で打たれたものがある。信州戸隠そばと比較してみると、魚沼地域の蕎麦は、つなぎとして小麦粉、フノリ、山芋、オヤマボクチなどを用いており、変化に富んでいる。そのうえ、つなぎを何も使わない十割蕎麦まであって、多種多様。戸隠そばはいずれも同じ二八蕎麦であるのとは対照的である。

蕎麦に関する農林水産省などの資料をながめて、各地の蕎麦を勝手に整理してみた。

改めて分かったことは、

- ①収穫量は北海道が最も多く、新潟は2019年全国13位の484トンとそれほどでもない
- ②地域によって、いろいろな製法、食べ方があり、伝統の食であることを再認識したということであった。

蕎麦にはルチンが多く含まれていることは有名。ルチンは抗酸化性が高い物質であり、細胞の壁や遺伝子を傷つける、老化や癌の原因となる過酸化物質の生成を抑制する。どろどろの血液をサラサラにしてくれる、健康に寄与してくれるもの。ただしルチンは水に溶けやすいので、蕎麦を食べたあとには必ず、ルチンの溶けだした蕎麦湯をいただくことにしている。



地方名	代表的な蕎麦の名前	蕎麦の特徴,つなぎ, 薬味など	蕎麦の盛り方や 入れ物など	蕎麦収穫量 (t)	作付面積 (ha)
新潟	へぎそば (手振りそば)	フノリ からし, ワサビ	へぎ 波模様	484	1240
長野	信州そば 戸隠そば	乾麺製法誕生の地 挽きくるみ 辛味大根	ぼっち盛り	3350	4410
福井	おろしそば	大根しぼり汁 ネギ, かつお節	ぶっかけ	1250	3300
福島	会津磐梯そば 会津山都そば	十割そば やや白っぽい		1910	3740
北海道	ブランド名不明。コメ生産調整の結果, 蕎麦への転作増加			19700	25200
全国	海外産7割, 国内産3割。国内産蕎麦は貴重品			42600	65400

※蕎麦の収穫量, 作付面積は農林水産統計令和2年4月10日公表値

また, 蕎麦はビタミンCの吸収を助けてくれるといわれている。薬味を入れることは, もちろん, 清涼感, 風味, 香, 彩をより楽しむために必須なものだが, ルチンはビタミンCと一緒にになるとさらに効果を発揮するので, 蕎麦に薬味は健康のためによいといえる。薬味には大根, 葱, 山葵が定番だが, ほかにも,

からし, 大葉, 生姜, 茗荷, 海苔, 胡麻, 唐辛子など, その場の雰囲気や和して食べている。

コロナ禍の終息を願いつつ, 新潟と各地の美味しいお蕎麦をもりもり食べ, 健康に気をつけて過ごしたいと思っている。

——こやなぎ いちた 福田道路㈱ 執行役員新潟本店長——

