

世界から見れば、 歴史から見れば

～食・農・暮らし・協同の本質との出会い～



信州そばの今昔と海外発信

髙谷栄一（農的社会デザイン研究所 代表）

今回は、信州そばの歴史を掘り起こし、これに関連させた地域おこし、食育等についての話を紹介します。チェコでは、そば粉はあるものの、麺にして食べる文化はなく日本のそばが大好評でした。地域の特色にこだわったそばを打ち、食することで、地域おこしや食農教育、食文化を通じての国際交流も展開されています。



そば打ちの実演に見入るブラハ市民

ブラハで信州そば

昨年の11月に、チェコで日本文化を披露するための国際交流イベント「ジャパンウィーク」がブラハのコンgresセンターで開催された。その一環として19、20日の両日にわたって「信州そば発祥の地 伊那そば振興会」によって行われたそば打ちの実演と現地の人たちに食べていただく催しに参加してきた。

チェコでもそば粉は、平焼きにした生地でソーセージ等を巻いて食べるガレットの原料として使われているが、麺にして食べる文化はない。果たしてチェコの人たちにそばが受け入れられるか不安であったが、600食分のそば粉を用意したところ、大好評で次々と客が押し寄せる結果に。そば粉が足りなくなっては大変ということで、提供する1食当たりのそばの量を

少なくして対応。1日目で600食もいってしまい、2日目は残ったそば粉で300食分のそばを打ち、なくなったところで終了に。

ここで筆者は客の呼び込み役を分担したが、20年以上前に熊本に2年7か月ほど単身赴任していた折に、阿蘇・久木野にあるそば道場に何回か通ってそば打ちを習い、その後、のし棒やのし台も揃えて、何度か客を呼んではそばを打って振る舞った経験を持つ。熊本を離れ東京に戻ってからそばを打つことはなくなってしまったが、打ち立てのそばの風味にすっかり魅了されてしまい、大のそば好きを自認している。

伊那市にある某NPOの役員をやっていることもあって月に1回は伊那市に足を運んでいるが、その都度、産直市場グリーンファームをのぞくのを楽しみにしている。この会長である小林史磨さんと

はグリーンファームを訪れる度、話し込んでくるのが常であるが、昨年の夏頃だったか、伊那そば振興会のジャパンウィークへの参加にともないブラハ行きのお誘いをいただいた。小林さんは伊那市そば打ち名人会の会長でもあるが、伊那そば振興会のメンバーと一緒に参加されるという。ヨーロッパにはよく出かけるものの、チェコは初めてでもあり、この話に飛びついたというわけである。

今回は信州そばの歴史と、これに関連させた地域おこし、食育等についての話である。

信州そば発祥の地

そばは全国で食べられており、出雲地方の出雲そば、新潟のへぎそば、岩手のわんこそばをはじめとして各地に名物そばも多い。そうした中でも信州そばは最もよく知られており、東京ではそばとい

えば信州そばを指すといってもあながち誇張とはいえないであろう。

その「信州そば発祥の地」を前面に打ち出しているのが伊那地方である。高遠藩（現伊那市）にあった内の萱地区には、奈良時代に行者・役小角が駒ヶ岳での修行に向かう折に、住民の手厚いもてなしを受けたことから、そのお礼にそばの種を渡したという伝説が残る。そのもらった種を大事に育てて周りに広げていったもので、信州そば発祥の地の根拠とされる。古くは粒のまま粥にしたり、そばがきにしたり、そば焼きにしたりして食していたが、16世紀末から17世紀はじめに麺にして食べる「そば切り」である現在のそばが登場したようだ。

そばを広げた保科正之

内の萱ではそばは大根おろしの絞り汁と焼き味噌を使った「辛つゆ」で食べられ、「行者そば」と呼ばれてきた。この行者そばが大好きだったのが高遠藩主・保科正之

である。付言すれば、高遠藩のお城は上伊那郡高遠町にあったが、高遠町は2006年伊那市と合併して伊那市高遠町となっている。その城址公園は全国でも有数の桜の名所として知られる。

保科正之は江戸幕府第2代將軍・徳川秀忠の四男として生まれたが、庶子であったことから1617年に高遠藩主・保科正光の養子となった。正之は正光の跡を継いで31年に同藩の藩主となったが、36年に出羽山形藩に移封となり、さらに43年には会津藩に移封となっている。3万石の高遠藩から、20万石の出羽山形藩に、そして23万石の会津藩へと石高が増加するとともに、3代將軍・家光、4代將軍・家綱の輔佐役として幕閣でも重きをなし、江戸にも居住した。屈指の名君との呼び声の高い正之は大のそば好きでもあり、移封に際してそば職人を連れて行ったとされる。そば街道で売り出している山形県とも因果関係があるように推定されるが、会津、そして江戸に

そばを広める決定的な役割を果たしたとされ、会津では大根おろしの絞り汁と焼き味噌で食べるそば文化が根づいてきた。

会津で遭遇した「高遠そば」

伊那地方では郷土食として各家庭で受け継がれ、よく食べられてきたが、「そばの打てない女性は嫁にはいけない」といわれるほどに日常食として根づいてきた。それだけにそば屋はほとんど存在しなかったとされる。それが1997年に伊那地方の面々が会津若松市を訪問・交流した際に、「高遠そば」を看板にしたそば屋がいくつもあることに驚かされたという。そばは鯉節をダシにしての醤油だれで食べるのが一般的になってしまっていたが、大根おろしの絞り汁と焼き味噌で食べるのが伊那地方本来のそばの食べ方であることをあらためて認識させられることになった。

そこで桜が有名ではあるものの、桜以外には人を引きつけるものが



左/ジャパンウィークが開かれたコンgresセンター 右/そばを食べるプラハ市民と提供するスタッフの面々



ないことから、「高遠そば」を桜と
ならぶ目玉にしようと取り組んで
きた高遠町をはじめとして、家庭
でよく手打ちされてきただけにそ
ば屋がほとんどなかった伊那地方
全体でそば屋をふやす運動が展開
され、今では伊那市だけでも20軒
を超えるそば屋が出現している。

手打ちそばで地域おこし

こうした流れを経て伊那地方で
はそばに的を当てた活動が活発に
展開されている。内の萱での行者
そば祭り、みはらしファームの新
そば祭り、高遠のそば祭り、西春
近の新そば祭りはいずれも大規模
なものであるが、これが4週りレー
で開催されており、各々、県内外
から数千人の客を集めている。ま
た伊那市そば打ち名人会は、羽広
に設けられた農業公園内の、体験
道場もある「みはらしファームそ
ばの家“名人亭”」を、70人もの
会員と認定されたそば打ち名人に
よって運営している。加えて名人
会が中心になって既にドイツ、ネ
パール、ブラジル、台湾でのそば
打ち実演と試食会、これを通じて
の国際交流も積み重ねてきた。

そして集落レベルでも活発な取
組みが展開されており、例えば高
遠町でも長藤地区にある弥勒とい
う集落では、12月の初旬にそば祭
りを開いている。公民館を使って、
集落の有志でつくる「弥勒そばの
会」がそばを打って振る舞うもの
で、集落の人たちは勿論、集落外、
高遠町以外からもうわさをききつ
けてたくさんの人たちが押し寄せ、
1日だけで700食以上が食される。

そもそもは農地の遊休化を防ぐた
めにそば栽培を広げてきたもので、
これに「高遠そば」振興の動きが
合体して「弥勒そばの会」となり、
地区住民への感謝の意味も込めて、
そばを打ってみんなで食べようとい
うことで続けられてきた。

さらにそば作りが教育にも取り
入れられている。高遠北小の場合、
1～2年生は味噌用の大豆、3～
4年生は大根、5～6年生はそば
と内藤唐辛子の地拵え、種まき、
雑草取りや水やり等管理、収穫ま
での一連の作業を子どもたちが地
域の人たちに聞き取りしながら行
う。そして収穫したそばは11月
後半の児童会まつりで、5～6年
生が地域の人たちに教えてもらい
ながらそば打ち修業を行う。そば
の材料すべてを在来の伝統野菜に
よって栽培して調達するとともに、
受け継がれてきた栽培やそば打ち
の技術を子どもたちにつないでい
くという、まさに食農教育に相応
しい中身となっている。

地域の特色にこだわった 多角的な取組み

ところでそばの自給率は24%
(2013年度)にとどまっており、4
分の3は輸入物によってまかなわ

れている。そして輸入物の大半は
中国からで、中国のそば粉で日本
のそば文化は成り立っているとい
うのが実情である。大分前にはな
るが、中国の内モンゴルを旅した
時に、そば畑が延々と広がってお
り、あのそばはみんな日本人が食
べるんだよ、と現地の人語って
くれた話とともに、あの風景が今
も目に焼き付いて離れない。

伊那地方では、そばの歴史に着
目、掘り起こすことによって、行
者そばから信州そば、そして高遠
そばへとストーリーを描いてきた。
これを通じて手打ちそばを振興し、
地域自給や地域おこし、食農教育
につなげ、さらには海外にまでそ
ば文化を発信しており、インバウ
ンド対策につながっていくことも
期待される。

地域をあげて食も含めた地域の
特色にこだわった多角的な取組み
が、地域振興・活性化の礎になっ
てきた。こうした伊那地方での
取組みは、日本農業が取り組ん
でいくべき一つの方向性をも示唆
しているように思われてならない。

<参考文献>

小林史彦(1996)「役の行者と信州そば」
上伊那郷土研究会(2016)「伊那路」第60
巻第6号



つたや・えいいち

農的・社会的デザイン研究所 代表
1948年生まれ。71年農林中央
金庫勤務。(株)農林中金総合研究
所・常務取締役、特別理事を経て
2013年11月から現職。主な著書
は「農的・社会的をひらく」「共生と提
携のコミュニティ農業へ」「都市農
業を守る」「日本農業のブランド
デザイン」等。