

時は初秋、朝・夕はめっきり涼しくなり、日中は天高く、爽やかな季節となった。朔東にも錦秋の秋が訪れつつあり、秋の味覚が人々の食欲を満たしてくれる。夏の日照不足が若干の影響を及ぼしているようだが、十勝地方に食欲の秋が到来した。

新そばの美味しい時期である。蕎麦（そば）と言えば信州との印象が強いけれども、そばの生産量で見ると北海道が約 38% を占め、他を圧倒している。朔東即ち師団管内では、鹿追、清水、新得の十勝北部 3 町が有名である。中でも鹿追町と新得町は、北海道を代表する 3 大生産地（他に幌加内町）に挙げられている。

鹿追・新得町は、夏季冷涼・少雨、昼夜の寒暖差が大、更には朝霧が立ち込めるといふそば栽培には最適の自然条件にある。

そばの原産地は、東アジアの温帯北部の冷涼地域である。蕎麦は冷涼な気候に適し、生育期間が 2～3 ヶ月間と短いため、北海道に適しており、気象災害などで他の作物が被害を受けて時の応急的な救荒作物としての利用価値が高い。霜には弱いので、初霜の時期から逆算して播種する。幸いなことに、土壌は重粘土以外は差し支えない。肥料も少肥でよく、それほどの手間隙もかからないようなので、古来より痩せた土地に向いているとも言われる。（失礼！）

現在栽培されている品種のうち、最も作付面積の多いのが、新品種の「キタワセソバ」で、道産ソバの代表となっている。鹿追町では「ボタンソバ」も栽培されている。日本では余り栽培されていないが、耐冷性の「ダッタンソバ」、多年生の「シヤクチリソバ」などの品種もある。

以下、ソバに関する若干の雑学を

#### ① ソバの栄養価

ソバが見直され、ソバブームが起きているが、そばの栄養価はどのようなのだろうか。米・小麦などの穀類に比すれば非常に栄養価が高い。その理由の第一は精製しないことにある。コメなどは精製により胚芽などが取り除かれるので、栄養価が低くならざるを得ない。生命の維持・成長に欠かせないたんぱく質が、精製米に比して 3 割以上多く、そのたんぱく質もアミノ酸価では完全食品といわれる鶏卵に匹敵する。必須アミノ酸はが多い。また、ビタミン B 群が多く、B1、B2 は米の 4 倍以上だ。

#### ② 二八ソバ

江戸享保時代に江戸の神田に「二八即座けんどん」の看板が出されたとの文献上の記録があるようだが、これが「二八」の初め。この「二八」の由来については二説ある。ひとつは、「二、八、一六」の語呂でソバ一杯が 16 文だったとの代価説。他は、そば粉八割に対してつなぎの小麦粉が二割を混ぜたという混合率説。

### ③ そばに関する習俗

そばが普及するに伴って、「年越しそば」「引っ越しそば」などの習俗が発生した。中でも、年越しそばは、別名「みそかそば」「つごもりそば」「大年そば」などとも呼ばれ、大晦日に所謂「運そば」を食べると言う風習が最もポピュラーだ。細く長く伸びることから家運や身代、寿命が長く延びるようにと縁起を担いだのだという説、そばが切れやすいことから旧年の苦労や借財を切り捨てるという意味で、「年切りそば」を食べることから始まったと言う説、或いは、金銀細工師がそば粉で金箔の裂け目を防ぎ、そば粉で金粉を集めたと言うことから「そばで金を集める」と縁起を担いだとの説まで、色々ある。引っ越しそばは、「そば近く」をもじって交誼を願う意とされる。

### ④ 三たて

昔から、上手いそばの条件と云えば、「挽きたて」「打ちたて」「ゆでたて」の三たてであるといわれている。時にはこれに「獲れたて」を加えて「四たて」と言うこともある。このように言われると言うことは、即ち“そばは鮮度の劣化が早い”のだろう。ちなみに。三たてとも共通するがうまいそばの条件に「三加減」とも言うべき「火加減」「味加減」「盛り加減」をも加えるべきであろう。

### ⑤ 薬味

そばに薬味はつき物である。薬味は、香りや彩りで、食物の風味を増し、食欲を増進させる効用があり、他には、食物の毒消しや滋養に役立たせると言う役割をも併せ持つ。薬味の御三家は、「大根おろし」「刻みネギ」「七味唐辛子」とされている。この他に、青みを添えるために「三つ葉」等、辛味を欲しい場合には、「わさび」「生姜」、香味として「しその葉」「山椒」等が使われる。

### ⑥ 割り粉

そばを打つときに打ちやすく、切れないようにする為に混ぜる「つなぎ」には、山芋、長いも、ヤマゴボウ、海藻など色々ある。小生がかって勤務したところでは山芋をつなぎに使っており、独特の風味があったのを思い出す。代表的なつなぎは小麦粉であり、これを割り粉と言う。小麦粉のたんぱく質が水に反応してグルテンになり、これがそばをこね、まとめるときのつなぎの役目を果たす。めんにしてからでも切れにくくなり、独特の触感を与えてくれる。

### ⑨ 蕎麦湯

盛りそばを食べた後、余った汁に蕎麦湯をさしてのみ、そばの余韻を楽しむ。これこそそばの醍醐味だと言う人も多い。蕎麦湯を飲む習慣は信州で始まり、江戸

中期に江戸の広まった。うどんや冷や麦などはこんなことはしないのに何故かそばの茹で湯に限り珍重する。栄養価が高いからとの説もあるようだが、今一はっきりしていないようである。

#### ⑩ 色物

色々な変わりそばの中で、特に色鮮やかなものを色物と呼ぶ。色の白いそば粉に、様々なつなぎや混ぜものをして加工したものである。卵蕎麦切り（らんきり）がその最初であり、その後色々な「〇〇切り」が考案された。三色そばの場合、さらしなの「白」、海老切りの「赤」、茶そばが「緑」である。これに胡麻切りの「黒」と卵切りの「黄色」を加えると 5 色そばとなる。これ等は所謂縁起ものである。音威子府のそばが真っ黒だったのを思い出すが、あれは何を使ったのだろうか。

#### ⑪ 夜鷹そば

夜鷹と言うのは、夜の路傍で客の袖を引いて売春した私娼を江戸では夜鷹と言った。この夜鷹が夜売りのそばを食べたから夜売りのそばを夜鷹そばと言う説もある。

何れにしろ、新そばの美味しい時期である。そばの名産地に住んでいることを実感してみようではないか。

(参考：百科事典、読売新聞家庭版ヨミー、町村等の HP, etc)