

けんじょうかんざら 献上寒晒しそば

そば
八ヶ岳蕎麦切りの会の皆さん

八ヶ岳蕎麦切りの会

八ヶ岳蕎麦切りの会は平成14年に有志の市内そば店店主らによって、「地元産の玄蕎麦を使った手打ちそばの会」として設立されました。

八ヶ岳西麓産のそばは高原の冷涼な気候と日照時間が長い事、昼夜の気温の寒暖差が大きいなどと蕎麦の栽培に適した地域であることを活かして、「そば」をPRする活動をしている。

ライバルが手を組み、 そばをPRしていく

この地域でそばを作り、提供している人たち「八ヶ岳蕎麦切りの会」。その発足は平成14年のことだった。そば店同士が手を組んで茅野市のそばをPRしていこうじゃないか、ということとで当時は12店舗ほどが集まって始まったという。発足当初のことを現会長の宮坂新一さんは「その頃は、茅野市のそばの生産・栽培



八ヶ岳蕎麦切りの会 会長 宮坂新一さん

が増え始めたところで、生産者の方々が一生懸命作った美味しいそばを茅野市のそば店がPRして売っていいんじゃないか、と声をかけて集まりました。」と話す。商売ではライバルの同業者が手を組んで一緒に何かをするということは、当時では珍しいことであった。

現在の八ヶ岳蕎麦切りの会は、多岐にわたるそばをPRする活動の一つとして、自分たちで畑を借りて、そばを栽培・収穫し、献上寒晒しそば（以下、寒晒しそば）を作っている。

将軍家へ献上していた 伝説のそば

寒晒しそばの歴史は江戸時代にさかのぼる。当時、この辺りでは将軍家への献上品として干したわらびを納めていたが、あるときから寒晒しそばを納めるようになったという。「寒晒しそばを献上していたということとは古い記録からも分かっていることです。わらびは年によって採れたり採れなかったりすることから、代

わりにそばを献上しようということとで始まったのではないかと思います」。

将軍家へ献上されていた寒晒しそば。味は上品なふんわりとした甘味、食感ほももちとしている。「寒晒しそばは、作る過程の中で冬の冷たい水にそばを晒すことでたんぱく質が抜けていきます。そうすると傷みが少なくなり、雑味が抜けてもちもちした食感とほのかな上品な甘い香りが出るそばになります。」そう語る宮

坂さんはその香りを「アーモンドのような香り」と表現する。「通常のそばにもいくつか種類がありますが、そのどれともちがう食感に感動される方が多いです。」



現在はそばの振興を願う「新蕎麦献納祭」で諏訪大社上社に献納している

茅野市インターネット動画サイト『ビーナネットChino』では茅野市の生活や文化・魅力を動画配信しています。



1年をかけて作られる寒晒しそば

寒晒しそばは、通常のそばと同じように7月下旬に種まきをしてから栽培が始まる。夏を越して秋、9月下旬から10月のはじめに刈り取りをする。普通のそばは、その刈り取りをしたそばをすぐに製粉して新そばとするが、寒晒しそばはここで保存をする。年を越して一番冷え込み、水がきれいになるという大寒（1月20日ころ）の清流に10日間ほどそばを晒す。その後、引き上げて1か月〜1か月半ほど適切な水分量となるように見極めながらじっくりと乾燥をさせる。乾燥が済んだら製粉会社の温度管理された場所へ保管。こうしてできあがった寒晒しそばは、夏の一番暑い7月上旬から下旬に献上寒晒しそばとして販売する。



自分たちが育てたそば粉を使い、精魂込めてそばを打つ

なぜ水に晒すのか

宮坂さんによると、水にさらすのは保存のためであるという。「現代は冷蔵庫とか保存の技術が発達していますが、昔は穀物やお米、そばの実を大寒の頃に水に晒すことで、保存期間を長くしていた。茅野市の気候や風土を利用した保存技術として晒すということを組み出したようです。」

「お客様に献上する」そんな思いで提供を続ける

宮坂さんは「冬がとても寒いこの地域でそばを提供するものとして、地域の特徴を利用して作るこのそばは、素晴らしい資源だと思っています。」と話す。

「大昔はお殿様へ献上していました。が、今はお客様をお殿様のように思い献上するという気持ちでそばを打っています。自分たちが手をかけ



「寒晒しそば」が茅野市のファンを生み出す

「茅野市の凍みの気候・風土を利用して、かつ過去に献上していた歴史がある寒晒しそばは、他の地域にはないものですから、その素晴らしいさを自分たちの手で実際に作ってお客様に伝えることが自分たちの役目と考え、みんなで寒い中、頑張っ作っています。」と宮坂さんは自分の作るそばに対する努力を続けていく。これからの八ヶ岳蕎麦切りの会は、寒晒しそばを提供するだけでなくその先まで考えている。「自分たちで寒晒しそばの栽培から提供まで行うようになってから数年が経ちますが、今までは作って売るというのが主体でした。これからは、今まで以上に寒晒しそばを食べに訪れる方々へ茅野市の自然や暮らしなど、色々なものを寒晒しそばを通じて知っていただいて茅野市のファンになっていただきたい、そういう思いを込めて寒晒しそばを作って行きたいと思っています。」



そば切りの会に所属する店の店主たちが畑も整備し栽培します



実が黒くなると収穫の合図



秋の風が吹き始める9月上旬、蕎麦は満開となる



清流にそばを晒す

ます。」

先人たちの思いを引き継ぎ、茅野の気候を活かしたそばを広める八ヶ岳蕎麦切りの会。そばを作り続けるだけでなく、茅野の文化や暮らしを広めていく活動にこれからも注目していきたい。

【表紙写真の解説】

寒晒しそば特有の上品でふんわりとした甘味ともちもちとした食感は、水につけて食べることで感じやすいことから、つゆと水を出してくれる店もあります。





ハヶ岳蕎麦切りの会 会員

「献上寒晒しそば」が食べられるお店 を紹介します

ハヶ岳蕎麦切りの会に所属するそば店を紹介します。「幻のそば」と言われる寒晒しそばをご賞味ください。



KANZARASHI SOBA 4
『本手打ちそば 味処 長寿更科』 @ 米沢



丹誠込めて作られたハヶ岳山麓産の玄蕎麦を使用。産地にこだわり、香り高いそばだけを厳選しています。つなぎを一切使用せず、そば粉だけで打った十割そばは本来の風味を十分に楽しめます。

data
茅野市米沢 7698
☎ 0266-73-6606
🕒 11:00 ~ 14:30
17:00 ~ 19:30 LO
🚫 火曜日



KANZARASHI SOBA 3
『手打ちそば処 朝日ヶ丘』 @ 北山



自家栽培の蕎麦の実 100% 使用の真手打そばはお勧めの逸品。白樺湖畔から一步入ったところに立地していて、とても静かに過ごせます。お休みは不定期のためご注意ください。

data
茅野市北山 3419
☎ 0266-68-2108
🕒 11:00 ~ 15:00
※そば売り切れ次第終了
🚫 不定休



KANZARASHI SOBA 6
『信州本手打そば 勝山そば店』 @ 金沢



信玄隠し金山の里、田舎のばあちゃんのそばがルーツのお店です。鬼殻まで挽いた粉をお湯打ち、足踏みで作ります。口の中に広がる濃厚なそばの味をご愛味下さい。

data
茅野市金沢 2332
☎ 0266-82-3556
🕒 11:30 ~ 14:30 LO
※現在夜の営業は予約制
🚫 水曜日



KANZARASHI SOBA 5
『手打ちそばの呉竹房』 @ 米沢



ビーナスライン沿いに位置するお店。信州産の吟味したそば粉を使用。店内で石臼を使い自家製粉した粉を手打ちで提供してくれます。そば切り発祥の地東京で修行した江戸前本手打ちそばをご賞味いただけます。

data
茅野市米沢 3802-1
☎ 0266-72-6701
🕒 10:30 ~ 21:00
🚫 木曜日
※木曜日が祝日の場合変更



KANZARASHI SOBA 2
『手打ちそば処 やまなみ』 @ 北山



道の駅ビーナスライン蓼科湖から歩いてすぐのところにあります。店内からは店名の由来であるハヶ岳連峰のやまなみが望めます。そばは地粉を、水は蓼科山の伏流水を使用。蓼科湖とハヶ岳を眺めながらのそばは格別です!!

data
茅野市北山蓼科湖畔
☎ 0266-67-2164
🕒 11:00 ~ 15:00
※そば売り切れ次第終了
※夜は予約のみ
🚫 水曜日



KANZARASHI SOBA 1
『信州手打ちそば工房 遊楽庵』 @ 北山



国産玄そばと横谷峡の天然の湧き水を使用し、挽き立て・打ちたて・茹でたて・つなぎなしの十割そばを提供しています。食事だけでなくそば打ち見学・そば打ち体験ができ、売店もあります。

data
茅野市北山 5513-281
☎ 0266-67-2343
🕒 11:00 ~ 14:00
🚫 不定休