

## 年越し蕎麦「寒ざらし発芽そばの実づくし膳」

平成25年1月15日

七江会有志 吉田道人 海緑風 宮本学 菊池佳重子 安藤誠  
後援 稲澤商店 小倉庵

天下分け目の決戦。関ヶ原の戦いから約100年、天下太平の時代に事件は起きた。元禄14年3月14日の浅野内匠頭の刃傷事件。

辞世句「風誘う花よりもなお我はまた春の名残をいかにとやせん」をきっかけに、元禄15年12月14日の討ち入りまでの赤穂事件である。

討ち入りという大仕事の前に四十七士の最後の晩餐は、どんな膳であったのか？

きっと、身体に良い、生き活きと元気が得られる縁起の良い晩餐であったであろう。

史実は調べてもはっきりとはしない。我々は、史実を単に追い求めるではなく、こうあって欲しいという我々の思いを織り込んで、メニューを考えた。

それは、「寒ざらし発芽そばの実づくし膳」。

また、この膳を「年越し蕎麦」として提案したい。

毎年大晦日に年越し蕎麦を手繰ることは風物詩にもなる慣習だが、年越し蕎麦が歴史的にどのようにして生まれ、今日の年越し蕎麦になったのか調べてみると、その由来については諸説あることが分かった。

定説はなくても明確なことは、年越し蕎麦は江戸庶民文化から生まれたことである。江戸庶民が新しい年を迎えるに当たって、健康で希望に満ちた生活が送れるように祈念することは自然のことである。

一方、忠臣蔵の美学は、江戸時代から脈々と日本人のDNAに刻み込まれ、「日本人の心」を象徴してきた。

討ち入り前の最後の晩餐には、血流を良好にし、心肺機能を高め、エネルギーを蓄えられる食材を使い、必ず成就するという強い希望に満ち溢れた食事であった筈だ。

その食事の内容、期待できる効果のエッセンスは、年越し蕎麦のテーマにも通ずるものがあり、江戸庶民にこよなく愛された忠臣蔵の「討ち入り蕎麦」を

江戸庶民が希望を託した「年越し蕎麦」として置き換えてみた。

この新「年越し蕎麦」を食べれば、忠臣蔵の永遠の美学に思いを巡らせるとともに、どんな苦難があっても希望に満ちた新年を迎えることができると期待感を膨らませてもらえるであろう。

それでは、「寒ざらし発芽そばの実づくし膳」の内容をご説明しよう。

「寒ざらし発芽そばの実づくし膳」は、1の膳から4の膳までである。

まず、我々のオリジナル【3の膳「もりそば」】をご紹介します。

### 3の膳 「石臼手挽き寒ざらし発芽そばと温泉水入りーもりそば」

蕎麦の材料は、次の通りの二八そば。

寒ざらし発芽そばの実（北海道産蕎麦粉）石臼手挽き 200 g + 北海道  
摩周産新蕎麦・丸抜き・石臼手挽き粉 200 g + 2割の小麦 + 47%の温泉水

「寒ざらしそば」は、元禄十年刊の「本朝食鑑」にその製法が記されているほど昔から使用されていたが、今回我々が使うのは「寒ざらし発芽そば」。これは、「発芽させた蕎麦の実」を冷たい所に置き寒さにさらし、乾燥させてつくったものである。過酷な環境下に置かれることによってその生命力が最大限に発揮され、甘みがグッと増してくるのが特徴である。

そばにまろやかな口当たりと旨みを引き出すために温泉水を利用した。

その温泉水は、鹿児島県桜島垂水温泉地下 750m から 47℃で湧出された

「**温泉水 9 9**」。その特徴は・・・

- ☐ PH9.5 から 9.9 で、にんじん・キャベツ並みの超アルカリイオン水。
- ☐ 硬度は 2 mg/L 以下(他の水は 20～100 mg/L が多い)。まろやかな口当たり。
- ☐ 水の粒子は世界最小クラス。水道水は概ね 140Hz だが、温泉水 9 9 は粒子が小さい 53.6Hz でまろやかな飲み口。粒子が細かいと、水に含まれるミネラルが身体に吸収されやすく、健康維持に役立つ。
- ☐ 水の浸透力が高いので、そばをふっくらと美味しく茹でることができる。また、溶解性があり、旨み、タンニンを引き出してくれる。

この温泉水を利用すれば、寒ざらし発芽そばの実によく浸透し、そばを打ちやすく、纏めやすく、また最大限にその旨みをひきだしてくれるのだ。打ち立てのそばは、よくつながり、細くなめらかで長く、瑞々しい。

江戸中期以前は醤油味のつゆは普及しておらず、今回つくったつゆは、史実に照らし合わせ、煮抜き汁と辛味大根。但し、醤油鯉節味のつゆの方がこのそばの旨みをより引きだしてくれかもしれない。両方で味わいたい。



ここからは、「寒ざらし発芽そばの実づくし膳」の1の膳から4の膳をご紹介します。ご堪能いただきたい。

## 1の膳

### 「剣菱で献盃」

500年以上前、兵庫・灘にて日本で最初に商品名が冠された酒「剣菱」。春先から秋まで寝かせる「寒造り」と呼ばれる製法を今もなお守り続けている。

濃厚な味わいで口当たりの良いお酒である。

赤穂四十七士が討ち入り前に蕎麦屋の二階でこの「剣菱」を交わしたという伝承もある。

まず一献。



### 「寒ざらし発芽そばの実とあさり・生姜の佃煮」



先ずは突き出しの一品。生姜で身体を温め、寒ざらし発芽蕎麦の実とあさりの佃煮とが調和して旨みが充分に引き出された一品。

あさりの佃煮には鉄分の量が生より3倍以上増し、各種ミネラル、ビタミン、タウリンが多く含まれている。タウリンは、心臓強化、貧血予防、肝臓機能の促進に効果あり。

### 「寒ざらし発芽そばの実とおひたし」

旬の江戸野菜・蕪にはビタミンCが多く含まれている。昔から地味な土地で栽培ができ兵糧の一助となっていた。

### 「寒ざらし発芽そばの実と仙台麩のあんかけ」

麩はタンパク質が多くエネルギー源であった。グルテンを練り上げ棒状にし、食用油で揚げている。

昔仙台藩では精進料理に使用した。



## 2の膳

### 「鹿肉・八丁とろ味噌漬け寒ざらし発芽そばの実焼き」

タンパク・低脂肪の鹿肉は、そのタンパク質がヘモグロビンやミオグロビンといったヘム鉄を含むため、他の畜肉と比較して肉の色が濃い赤となる。

みそ味を濃くして食べやすくしており、その味噌「八丁とろ味噌」は桶の真ん中辺りだけから採れる貴重な1品で、コクの中にも凛とした深い味がある。



### 「烏賊と寒ざらし発芽そばの実塩麴焼き」

烏賊を「赤穂天塩」麴に漬けて一晩寝かせてから焼く。

麴には酵素が沢山含まれており、デンプンやタンパク質を分解して食材を柔らかくすることに加え、糖、アミノ酸、グルタミン酸等をつくりだし、甘味や旨みを引き出してくれる。

B1、B2、B6、パントテン酸、ビオチン(ビタミンH)なども豊富に含まれ、栄養豊富。

脳の代謝の活性化、疲労回復に効果がある。



### 「海老と寒ざらし発芽そばの実とレンコン巻き」



海老は高タンパクで身体を温める。

レンコンは昔から世間を見通せると言われている。

これから討ち入りするには欠かせない一品である。

### 3の膳（「もりそば」は前掲）

#### 「四十七士寒ざらし発芽そばの実・胡麻入りそばがきと力餅・ワカメ入り」

胡麻は良質なアミノ酸、ビタミンE、ゴマリグナン、アントシアニンなど抗酸化物質を多く含み、老化防止に効果があり、脳梗塞の予防にもなる。

ワカメには血圧を下げたり、血流をサラサラにする効果があるといわれているアルギン酸等の食物繊維や、フコイダンやヨード、身体の調子を整えるミネラル、ビタミンなど身体によい成分が豊富に含まれている。大石内蔵助の息子の名前「チカラ」に因んだ力餅は、さいの目に切り揚げ、ワカメと寒ざらし発芽そばの実とともにのりで巻いて食する。



#### 「寒ざらし発芽そばの実と下仁田こんにゃく一味唐辛子」



こんにゃくをさいの目に切り、寒ざらし発芽そばの実と一緒にごま油で炒め、一味唐辛子をかけた一品。

ぴりりとしまり一致団結！！

### 4の膳

#### 「寒ざらし発芽そばの実入り塩羊羹」「山椒の実とそばのクレープ包み」



以上