

平成27年「わが家の年越蕎麦、私たちの年越蕎麦」コンテスト

江戸ソバリエ 沼田 実

～集う側(そば)には福来る！～ 年越鴨けんちんとうじ蕎麦

8人家族の我が家。大晦日の晩は、最近、揃う事が少なくなった家族の全員が集い、食卓を囲み、そして各人が近況を報告しながら杯を酌み交わす、そんな大切な機会です。

蕎麦好きの家族が集まる1年の最後の晩。皆の笑顔の為に作るのは、少しだけ手間をかけた、『年越鴨けんちんとうじ蕎麦』。具材と蕎麦汁さえ準備しておけば、蕎麦を茹でる以外は、お母さんが食事中に席を立つことが少なくて済むこの料理。『蕎麦切りを肴に酒やワインが進む』・蕎麦前ならぬ左党には嬉しい『蕎麦中(なか)』の為の蕎麦でもあるのです。

さて、この『とうじ蕎麦』。各人が好きなタイミングで好みの量の麺を美味しく頂けるのは、柄の付いた小型の竹籠、いわゆる『とうじ籠』で温め直す事が出来るから。因みに『とうじ蕎麦』の語源はこの『とうじ籠』を用いて『投汁(とうじ)る』、即ち『汁に投げる事の意』や、『湯じ(とうじ)る』、つまり『液体に浸す事の意』にあるとされています。



『とうじ蕎麦』の故郷はそば処信州の松本市の山村、小説『あゝ野麦峠』で知られる『奈川地区』。標高、約1000m。冬の寒さが厳しいこの土地に伝わるこの蕎麦料理は、茹でた蕎麦を一旦、氷水でめて小分けにし、ざるに盛り、そして頃合いをみて、ひと玉づつ、湯気が昇る煮えた汁の中に浸して温め直して頂く、いわば『蕎麦のシャブシャブ』ともいえるユニークな食べ方が特徴の伝統料理です。

一方、日本全国に根付いている年越蕎麦の習慣ですが、九州地方では『運蕎麦』とも『運氣蕎麦』、又は『福蕎麦』と言う名で呼ばれているとの事。これは、鎌倉時代に、博多の地にあった承天寺で、大晦日を越せない町人に『世直し蕎麦』として『蕎麦餅』を振る舞ったところ、翌年から人々の運が向上した(福がもたらされた)という伝説がその名の由来だそうです。

運が付くという事で言えば、『冬至には“ん”の付く料理や食材を頂くと運が呼び込める』との言い伝えがありますが、にんじん、だいこん、れんこん、ごんぼう(牛蒡)等々の具材が入った『けんちん汁』は、『その名前自体』に『“ん”が二つある事』から、『とても縁起の良い料理』とされ、大晦日同様に1年の節目である冬至に食する習慣が知られています。

そんな『けんちん汁』と、『細く長く続く、側に末長く』の云われから、縁起の良い食べ物とされる蕎麦が合わさったのが『けんちん蕎麦』。茨城県の郷土料理としても良く知られています。

大晦日の晩の『鍋を囲む家族の集いの場』を演出する『とうじ蕎麦』と、『家族への運を呼び込む縁担ぎ』の役目を担う『けんちん蕎麦』を合わせてアレンジして創作した料理が、我が家の年越蕎麦。

雰囲気のある南部鉄器の鍋を囲んで、1年の苦労を労い、翌年の希望を語り、そして、好みのお酒を飲みながら熱々の蕎麦を手繰る。具材には寒い季節に脂が旨い合鴨肉を加えて、一層、お酒が進むように工夫しました。家族の笑顔と共に『集う側(そば)には福来る！』。それが我が家の年越蕎麦、『年越鴨けんちんとうじ蕎麦』なのです。



～集う側(そば)には福来る！～
年越鴨けんちんとうじ蕎麦 レシピ

材料(8人前)	
絹ごし豆腐	1丁
油揚げ	1.5枚
里芋	6個
大根	10cm
にんじん	1本
ごぼう	2/3本
こんにゃく	1枚
しめじ	1パック
太葱	3本
合鴨ロース肉スライス	800g
三つ葉	適量
柚子皮	適量
山葵	お好みで
七味唐辛子	お好みで
かえし*	250cc～300cc 程度
だし*	3600cc
生そば(二八蕎麦)	8人前
氷(蕎麦のメ用)	適量

かえし (約1200 cc分の材料)
「実際に使うのは250cc ～ 300cc」
(醤油と味醂に拘る熟成かえし)

<醤油1000cc>	
(ヒゲタ醤油そば膳	500cc)
(ヒゲタ醤油本膳	400cc)
(ヒゲタ醤油玄蕃蔵	100cc)

本味醂(馬場本店最上白味醂) 200cc
中ザラ糖 130g

だし*(3600 cc分)の材料
(水から考えた鰹と昆布のダブルだし)
<鰹だし1800cc>
本枯れ鰹節厚削り 150g
中硬質水(ざまみず 硬度141mg/L) 2200cc

<昆布だし1800cc>
日高昆布 50g
国産ミネラルウォーター(軟水) 2000cc

*“かえし”と“だし”に関しまして、このレシピでは醤油や味醂、そして水に拘っていますが、普通の材料でも美味しく作る事が出来ます。
又、“かえし”の醤油と甘味の割合は、お好みで調整下さい。

蕎麦の実入り雑炊の材料
白米 2合
そばの実 0.5合
玉子 2個
蕎麦湯 適量



➤ かえし(醤油と味噌に拘る熟成かえし)の作り方

1. ヒゲタ醤油そば膳と本膳を鍋に入れて火にかけ、60℃まで加温し、その中に中ザラ糖を加え溶かす。温度計を用いて、85℃を越えない様にながら調理する。
2. 砂糖が溶けたら、ヒゲタ醤油玄番蔵 と、最上本味噌を加えて混ぜ合わせ、70℃～85℃を保つ様にして3分間火にかけた後、鍋をおろす。
3. 粗熱が取れたら、あらかじめ煮沸消毒をしておいた容器に移し、蓋を閉めずに布巾、もしくはキッチンペーパーなどで器の口を覆い、一昼夜の間、冷暗所で保管する。
4. 蓋をして冷蔵庫、もしくは10℃以下の冷暗所にて3週間～4週間、保存熟成させる。

* 和食の万能調味料である“かえし”は、蕎麦汁の他、魚の煮付けや野菜の煮物、天つゆ、卵焼きの味付け、冷奴など様々な料理に使えるので、多めに作り、保存しておくとう重宝する。

* 今回使用した“そば膳”は、強めの塩味と、味のキレ、伸びが良い後味が特徴の業務用醤油(一升瓶だが、最近ではインターネットで購入できる)。本膳は味に丸み、と深みを持つワンランク上の醤油。そして限定醸造の玄番蔵は、大豆の風味がより活きた、香りと濃厚さが際立つ醤油。我が家では、蕎麦屋で多く使われるヒゲタ醤油を用いて、季節ごとに、気候に応じて味のバランスを整える事を念頭に置いて“かえし”を作っている。甘味づけに関して、千葉県佐原にある馬場本店最上白味噌は伝統的製法で造られていて、飲用にも適する上品な味わいが特徴。その風味を活かすために、煮切ってはいない。砂糖は醤油との相性が良い中ザラ糖を用いて、味に深みを出す。



➤ 我が家の(合わせ)だしの取り方

<鰹だし1800cc分>

1. 中硬水2200ccを入れた鍋に本枯れ鰹節厚削り150gを加え、強火にかけ沸騰したならば弱火にして、アクが出るのでそれを丁寧につくつつ、30分間、鰹節を煮て濃厚なだしをとる。
2. 布巾や、ざるを用いて濾す。



<昆布だし1800cc分>

1. 昆布の表面を固く絞った布巾で軽く拭く。
2. 軟水2000ccを入れた鍋に日高昆布50gを3時間、浸けた後、そのまま鍋を 中火にかけて、沸騰寸前に昆布を取り出す。

<合わせだし3600cc>

1. 鰹だしと昆布だしを同量合わせる。



* 水と“だし”の関係

濃口醤油に合う鰹だしと、薄口醤油にあう昆布だし。通常の我が家の“盛り汁”(冷蕎麦用の蕎麦汁)と、“かけ汁”(温かい蕎麦用の蕎麦汁)共に、鰹だしだけを用いているが、この「年越鴨けんちんとうじ蕎麦」には、一般の鍋料理同様に鰹と昆布の合わせだしを使っている。

水に関してだが、一般的に昆布だしには軟水が向くとされており、その為に軟水のミネラルウォーター、例えば南アルプスの天然水等の硬度20mg～30mg/L程の水を使うと柔らかい味のだしがとれる。一方、鰹だしは軟水でも、関東地方の水の様なやや硬水でも、だしを取る事は出来るのだが、経験上、軟水の方が成分の抽出が早いような気がしている。では、早ければ良いのかと言うと、「花がつお」の様な薄削の鰹節の場合はそれで良いのだが、厚削の鰹節の場合はじっくりと煮出す必要があり、成分の抽出が早いようだと、どうも味の深みに欠けるような気がしている。そこで中硬水を用いる事で成分の抽出に時間をかけつつ、水に含まれるミネラル分が鰹節の中にある雑味と結びつく事で発生するアクを丁寧にすくい取る事で、深みを持ちながらも、澄んだ味わいの鰹出汁を取る事を心がけている。フランス料理で用いられる魚のブイヨン、フュメ・ド・ポワソンの調理技法を参考にして。

その厚削鰹節だし様に我が家が用いているのは、神奈川県座間市の地下水で、座間市が管理・開発・販売する「ざまみず」。硬度141mg/Lという日本の水としては珍しい中硬水。マグネシウムとカルシウムの含有量が豊富で丸い口あたりながらも、やや重厚感を持った名水だ。そしてこの「ざまみず」と本枯れ鰹節厚削りで取った鰹だしが、醤油の風味が活きた我が家の“かえし”の味に立体感を与える事で、我が家の蕎麦汁が完成するのだ。

➤ 具材の準備

1.材料の下ごしらえ

豆腐は軽く水切りをしておく。油揚げは湯通しする。里芋は皮をむき、塩を振って洗い、表面のぬめりを取る。

2. 材料を切る

豆腐は2cm角程度の大きさに切り、油揚げは縦半分に切ってから細切りに、ぬめりを取った里芋は輪切りに、大根と人参は皮をむいて、いちょう切りに、ゴボウはささがきにして水にさらす。こんにゃくは短冊に切り湯通しして、しめじは石づきを落として小房に分け、太葱は青い部分は残して白い部分のみ5cmの長さに切る。

3. 葱を炒める

薄く油を引いたフライパンで、葱の表面に焦げ目をつける。

4. 冷蔵庫から早めに出して、常温に戻した合鴨肉のスライスは、箸で取り易いように広げて大きな平皿に盛り付ける。

5. 具材を煮る

卓上のカセットコンロの上で火をかけた南部鉄器の鍋の中に“合わせだし”を注ぎ、煮えにくい具材から順次加えていく。



➤ 蕎麦の実入り雑炊の準備

1. 白米2 合と、そばの実0.5合を合わせて水で研いだ後、浸漬し、通常の白米2.5合を炊くのと同一分量の水で炊く。



➤ 蕎麦の準備

<用意するもの>

4L以上の容量の麺ゆで鍋

手つきの揚げざる

揚げた麺を受けるザル

水洗い用と氷入用の各ボウル

盛り付け用ざる



1. 大きな鍋でたっぷりお湯を沸騰させる。
2. 2〜3人前の生蕎麦(*二八)を手でほぐしながら入れ、沈んだ蕎麦が浮き上がったから箸で泳がすように軽くほぐす。ふきこぼれに注意し、火力の調整を心がけ、蕎麦が浮き上がったから1分30秒を目安にして手つきのざるで、蕎麦を揚げる。
3. 揚げた蕎麦をボールに入れた冷たい溜め水に入れ、流水でやさしく洗いヌメリをとる。別に用意しておいた氷水で蕎麦を締め、しっかり水切りをし、ざるに小分けにして盛る。



* 一度に人数分の蕎麦を茹でる事をせずに、召上るペースに合わせて2回か3回に分けて上記作業を繰り返す。その為、蕎麦茹で用のお湯は捨てないで鍋に残しておくといい。最後に蕎麦湯は鍋汁の味の調整用にも利用する。

* 小麦粉に比較してグルテンの含有量が少ない蕎麦粉の性質を鑑みて、茹で置きする“とうじ蕎麦”の場合は、10割蕎麦よりも二八蕎麦の方が“蕎麦が伸びる事”が少ないのでお勧めする。



➤ 年越鴨けんちんとうじ蕎麦の味付け、並びに召上り方

1. 具材が適度に煮えたら、鉄器鍋の中に250cc〜300ccのかえしを適量入れて好みの味付けをし、沸騰直前程度の火加減に調整する。
2. 各自がとうじ籠の中に小分けした蕎麦を入れて、鉄器鍋の中の汁に沈めて、10〜15秒間温めてから椀に盛り、具材と汁を椀の中、蕎麦の上にかけるようにして盛る。
3. 三つ葉と柚子皮を散らし、好みで山葵や七味唐辛子等の薬味を添える。



➤ 蕎麦の実入り雑炊の作り方

1. 蕎麦と具材を食した後の空になった後の鉄器鍋の中の汁を、蕎麦湯で薄めて味の濃さの調整を行い、ご飯と卵を加えて混ぜて、各自、椀に盛って頂く。

