

# 食育における「江戸蕎麦」のススメ

畑 礼子

この度、江戸ソバリエ認定講座-基礎コースを受講して、「江戸蕎麦」について学び、生まれて初めての蕎麦打ちを体験して、江戸蕎麦がとても身近なものになりました。また、舌学レポートのため、江戸蕎麦を提供する店を何軒も訪れて「江戸蕎麦を次世代に伝えたい!」と深く思うようになりました。子供のうちから、「江戸蕎麦」を知ってほしい。今、「食」の教育は「食育」と呼ばれていますが、この脳学レポートでは、江戸蕎麦と食育について考えてみたいと思います。

2005年に成立した食育基本法の前文では、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ生きる力を身につけるためには何より「食」が重要であると述べられています。そして「食育」とは生きて行く上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものとし、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることであると位置付けられています。そして、子どもだけでなく、あらゆる世代の国民に対しての「食育」の必要性にも言及しています。

「食育」という観点から、私が「江戸蕎麦」（以下、蕎麦、蕎麦屋）に感じる魅力は以下のとおりです。

## 1. 蕎麦は穀物＝主食であること

私たちの生活において食事の一番大事な要素は、生命に必要なエネルギーを得ること。

バランスよく食べること、美味しく食べることも大事ですが、成長期の子供達には、身体を健全に保つエネルギーとしての炭水化物の重要性を伝えたい。

糖質制限など「穀物＝炭水化物」を食べない食事法が流行していますが、大人の食のブームに影響されがちなのが子供の食事。これから身体を作っていく子供達には、お腹が空いたら、「ごはん、パン、うどん、蕎麦（炭水化物＝主食）を食べること」をきちんと理解させることが重要だと考えます。

## 2. 蕎麦のシンプルな素材構成

蕎麦の原材料は、蕎麦粉（と小麦粉）と水。お店の蕎麦はもちろん、家庭用の乾麺や生麺も原材料はいたってシンプルなことが多く、他の加工食品のように添加物はほとんど入っていません。食の安全・安心は食育にはとても重要なポイントです。

## 3. 単純明解な調理工程

蕎麦粉と水をこねてまとめて、茹でるという調理工程は、食材が食事になっていくプロセスとして、簡潔。パンなど発酵を介するものはちょっと難解です。水を加えて火にかけるというシンプルな工程の「ごはん」同様、蕎麦は子供達にダイレクトに調理のプロセスを理解させることが可能な数少ない食品です。

#### 4. 日本伝統の「だし」がベースの蕎麦汁

食育には、日本独自の食文化を守るという側面もありますが、ユネスコ世界無形文化遺産に登録された和食など、伝統の食文化の継承が重要な課題とされています。なかでも和食の味のベース「うま味」を生み出す「だし」の大切さはよく語られますが、なかなか浸透しているようには思えません。

「だし＝料亭のもの、素人では扱えないもの」という印象があるのではないのでしょうか。だしの取り方という点、料理屋の一番だしが紹介されることが多く「だしをとるのは無理」と諦めてしまう人が多いようです。さらに、「料亭など行ったことがないのでだしの味を知らない」という人もいます。

蕎麦の汁は、かえしとだしで構成されています。蕎麦屋はだしをひいて蕎麦汁を作っている店も多く、だしの味を子供達に体験させるにはぴったりです。蕎麦湯で薄めて飲めばだしの味が一飲瞭然(?)に感じられるでしょう。身近な蕎麦屋に「だし」がある。このことを知れば、「だし」を身近に感じることができ、その継承にもつながるのではないのでしょうか。

#### 5. 日本が誇る発酵食品の集合体「かえし」

だし同様に、次世代に伝えていきたい醤油などの発酵調味料。この点で、蕎麦汁は優れたもの。かえしには、現在の日本人の味覚を支えている醤油とみりんが使われています。醤油とみりんはだし同様にうまみを多く含みこの味をしっかりと記憶してもらいたい。蕎麦屋の前を通ると感じる鰹節と醤油の香りに、日本人ならいつまでも懐かしさを感じて欲しいと思います。

#### 6. 日本独特の「旬」や「年中行事」を体感できる

「新そば入りました」の張り紙で、蕎麦の実の旬を知ります。ゆずや茶そばなどのかわりそばも季節感が感じられます。酒肴に凝るお店は、四季折々の食材の情報を教えてくれます。年末の年越し蕎麦は、日本伝統の年中行事。蕎麦屋は、日本の旬や伝統を体感することができる貴重な場所です。

#### 7. 姿勢を正して食べる作法

蕎麦屋では、お猪口の中の蕎麦汁にお蕎麦をつけて食べます。せいろに入った長いそばを持ち上げると、自然と背筋が伸び、食事を終わった後は、自然と手が合わさり「ごちそうさま」を言ってしまふ。

子供達はそんな大人たちを真似してきちんと食事をする、そんな独特の空気感が、のれんの内側に備わっているように感じます。

#### 8. 値段が手頃だということ

もりや、せいろで一人前1000円を超える店はほとんどありません。職人が丹精込めて作ったお蕎麦を、江戸の伝統文化を感じながら本格的なだしの効いた蕎麦汁でいただいて、この価格です。

お子さんをお持ちの親御さんには、年に一度でもよい、ファーストフードをやめて、蕎麦屋へ出かけてほしいと思います。

以上、「三つ子の味覚、百まで」、子供の頃に体験した懐かしい味の記憶の中に「江戸蕎麦」を入れてもらえるよう、ぜひ江戸蕎麦を食べる機会を作ってもらいたいと思います。そして、私が江戸ソバリエとなれた暁には、そんな活動のお手伝いができればと思う今日この頃です。