

わが家の年越蕎麦「津軽蕎麦」

三上卓治

晦日蕎麦として、青森県津軽地方に伝わる「津軽蕎麦」を、弘前市三忠食堂の黒沼三千夫氏の協力を得て、自宅で再現した。津軽蕎麦は別名「まぼろしの津軽蕎麦」といわれ、粉から製品に至るまで三日間を要するので、昭和30年代に津軽蕎麦屋は転業するか、看板を「東京蕎麦」として細々と営業したという歴史がある。

しかし、県から「青森県百年食堂」として指定を受けている「三忠食堂」は、親から教えられた通りの方法で、「津軽蕎麦」という食文化を守り続けている。

この度、研究資料の名目で五食分の津軽蕎麦と出汁の提供を受け、下記の指導法に従い、津軽地方で大晦日に食べる「蕎麦」を再現した。ちなみに津軽地方では「蕎麦」といえば「かけ蕎麦」を意味する。

津軽蕎麦の製法

主人に「津軽蕎麦」の作り方を聞いてみると、「自分はこういう風に教わったが、それぞれ作り方は違うと思う」とした上で、丁寧に教えてくれました。

- ①鍋にお湯を沸かし、ゆっくりとかき混ぜながら蕎麦粉を入れ蕎麦搔を作る。
- ②この蕎麦搔を冷水に浸けながら一晩寝かせる。
- ③蕎麦粉と大豆粉を混ぜ合わせ、これを寝かせた蕎麦搔に練り込む。
- ④十分に搔き混ぜた、これを製麺する。
- ⑤製麺したものをさらに一晩熟成させる。
- ⑥十分なお湯で茹でる。

ここですぐ食べると「煮立ての津軽蕎麦」。三忠食堂本店の場合、これをさらに寝かせておくため、独特の食感の「煮置きの津軽蕎麦」になる。



写真は、大晦日に食べる津軽蕎麦の基本的な仕上げです。

1. 鍋にお湯を沸かしておく。
2. 出汁を煮立てる = 水 + 焼き干(小ぶりの鰯を串に差し、炭火で焼く) + 昆布 + 醤油
3. 煮置きの津軽蕎麦を井の中の水でほぐす。
4. 掬い笊にとり、熱湯に二、三回潜らせる。
5. 井にとり、出汁をかける。
6. 鳴門・海苔・葱などを載せる。