



2015年と2016年の9月に2年続けてインド・ラダック地方へ「蕎麦の源流を訪ねて」ということで、特定非営利活動法人ジュレー・ラダックとのコラボ企画でできた蕎麦ツアーに参加しました。そのツアーでスキュラブチャン村のお寺に宿泊したとき、タッパー(蕎麦粉を「蕎麦の実形」にして茹でたものを胡桃と玉葱をすったもので和えた料理)を頂いたので、蕎麦粉を「蕎麦の実形」にして茹でたものを我が家の鍋に入れてオリジナル鍋にしました。これを「横山家ラダック仕込み年越し蕎麦鍋」と名付けました。

☆作り方

篩にかけた蕎麦粉(今回は、神田小川町近くのそば酒房「福島」で購入した奥会津三島町の十割蕎麦粉)に冷たい水を何回かに分けて入れこねる。

なるべく固くこねた蕎麦粉を棒状にして少しずつちぎり指先と手のひらで三角形(「蕎麦の実形」)の成形をする。

(ラダックではこの形はくぼみのところへお坊さんが血を入れるらしく、軍隊で弾に当たらない命を守るという意味合いがあるそうです。)

湯を沸かし 沸騰したところへ成形した蕎麦の実形蕎麦粉を投入 20分程茹でたら漉す。

(ラダックでは汁はまた残りの蕎麦を茹でる、でも最後は捨ててしまう。あ～もったいない～)

漉した蕎麦の実形蕎麦を鍋に投入、一緒に煮込む。

数年前からマクロビオティックを実践しているマクロビアン(※)の私。ベジタリアンっぽい食生活の為、今回の鍋もお肉お魚はなし。

柚胡椒と韓国コチジャンを薬味に、昆布出汁に有機野菜から出る出汁がプラス効果をもたらし、それはもう大変美味しく頂きました。勿論美味しい日本酒純米酒も一緒に。

鍋の中身として、大根・にんじん・牛蒡・葱・こんにゃく・白滝・お豆腐、そしてお蕎麦。他に、白菜や茸類を入れてもよかったですねえ～。

出来上がってみますと、インド・ラダック地方の「グトゥク」とかなり似た鍋になりました。

ラダックでは年末(チベット歴10月29日)に「グトゥク」を食べますが、「グトゥク」とは、「トクッパ」に9種類の具を入れた食事、「グ」とは数字の「9」のことです。

「トクッパ」とは、ラダックの麺料理の総称といえます。

「グトゥク」の謂れは下記のようなことだそうです。

今年食べなかった物があるので、せめて年末には今年食べなかった物を食べようという意味があり、心に悔いを残さず、気持よく新たな年を迎えようとの事。

この日は、家族全員が揃って食べるのが習わしになっています。

9種類の一般的な具は下記の通りですが、決まりはなく、家に依って様々でいいそうです。

1小麦粉、2水、3豆、4肉（羊が多い）、5チーズ、6大根、7ほうれん草、8人参、9玉ねぎ、10にんにく、11生姜、12スパイス（ターメリック他）、味付けは塩です。なので、塩も含まれることとなりますね。

日本の年越蕎麦の由来には、いろいろな説があります。

- 他の麺類に比べると切れやすいので一年の厄(悪いもの)を断ち切る。
- 長細いから長生きを願って。
- 金箔を使う職人さんが散らばった金を集める時に蕎麦団子にくっつけて集めたことから、お金が貯まるという縁起。
- 蕎麦という植物は強く育つため、健康の縁起・・・、等々。

今回の「横山家の年越蕎麦鍋」は実蕎麦の形状から、お金が貯まる縁起・健康の縁起、ということにしたいと思います！

それになんといっても、美味しくて、食べて笑顔になれることが大切。

今年も一年、みんなで明るく元気に過ごしたい。と、私に関わる全ての方々へ願いを込めて捧げます。

そして世界平和を祈念致します。

※注：マクロビオティック

食文化の研究を行った桜沢如一が提唱した、玄米や雑穀、野菜、海藻などを主体に摂取する食療法。長寿法、禅式長寿法、正食療法などとよばれていたもので、マクロビオティック Macrobiotique(仏) Macrobiotic(英)の名称で世界に広がり、日本では略してマクロビなどともいう。

そのマクロビオティックのリーダー的存在で一昨年亡くなった久志道夫は「食を通じて、世界平和」と言っている。