

◆第一章 はじめに

「蕎麦前なくして蕎麦屋なし」文豪池波正太郎の語った言葉である。“蕎麦前をしないくらいなら蕎麦屋へは行かぬ”とまでは言わぬが、酒好き蕎麦好きの私としても蕎麦屋らしい酒の酒肴で日本酒を楽しみ、〆に蕎麦を手繰るのは大好きなひと時である。

蕎麦屋酒の何がいいか。個人的にはまず、蕎麦屋という空気の中で量をわきまえながらサクッと酒をいただく情緒感が素晴らしい。次に蕎麦屋の酒肴、酒、蕎麦の三位連携の味わい。さらには、元来酒場好きの自分が蕎麦にはまり、蕎麦前にはまることで健康面でのメリットも感じている。

今回、脳学レポートを述べるにあたり、蕎麦屋酒にフォーカスして、“情緒”、“味わい”、“健康”の三方向からとりまとめ、蕎麦前のよさを示して酒を嗜む方々にオススメしたいと考えた。

第二章の本論では、“情緒”、“味わい”、“健康”それぞれの側面での蕎麦屋酒のよさを裏付け、第三章で結論を示す。

◆第二章 蕎麦屋酒のよさ

◇第一項 蕎麦屋酒の情緒

平成 25 年 12 月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録された。「和食」がもつ特徴からまとめられた「日本人の伝統的な食文化」が無形文化遺産として認められたわけだ。当然ながら蕎麦も和食のひとつであり、蕎麦食周辺の伝統も蕎麦を好む日本人のひとりとして後世に伝えていかねばならないと考える。

そして蕎麦食の伝統を考えたときに外せないのが“蕎麦前”である。江戸時代に始まったとされる蕎麦切りであるが、蕎麦屋は元来、庶民が仕事を終えて帰宅する途中にさっと酒を楽しむ憩いの場所であった。すなわち、蕎麦屋で酒を飲むということは、和食の伝統の一端を受け継ぐことであり、大袈裟に言えば文化的価値を体言することだ。

居酒屋的側面に重点を置いている店は別として、“蕎麦屋で蕎麦前”という環境もいい。

蕎麦屋は居酒屋ほど酔っ払いがおらずがやがやしていないので静かに飲め、また、他のすし屋や料理屋ほど「何か切りましょうか」などと催促されて肴をとったりしないですむ。一人でも入りやすいし、一見さんでも値踏みされない。スッと座って、サクッと一杯やり、最後に蕎麦で〆る。蕎麦屋ならではの粋に酒が飲める環境というわけだ。店員さんを含めた店内の雰囲気についても華美でなく伝統の赴きを感じられるとその環境は尚良い。

最近では、ランチタイムの後、夕刻まで中休みをとる蕎麦屋も多く目にするのは蕎麦屋酒好きにとっては残念ではあるが、淡路町の『神田まつや』や西荻窪の『鞍馬』など、昼に蕎麦前から始められ、花番さんの素朴でやわらかな接客も良好な通し営業の蕎麦店の環境であると一層素晴らしい。

歴史と伝統を纏った蕎麦屋という環境で蕎麦を後に控えて酒を一杯。そんな情緒豊かに楽しめる蕎麦前は、居酒屋や他の料理屋での酒にない魅力がある。

◇第二項 蕎麦屋酒の味わい

昔ながらの伝統を大切にしている蕎麦屋には、蕎麦屋ならではの酒肴の味わいがある。

その特徴は、海苔、かまぼこ、エビ、鶏肉、合鴨、ネギ、山芋、卵といった普段の調理に使う材料を上手に利用している点にある。それらの材料を甘汁、辛汁、あるいはカエシという、蕎麦屋な

らではの調味料で味付けすることによって、蕎麦屋ならではの味を作り出している。

そんな蕎麦前の酒肴の代表的なものは、板わさ、玉子焼き、焼とりあたりであろうか。あとは天ぷらや天ぬきといった種物もあるだろう。いずれにしても蕎麦屋の一連の仕事の中で使用される素材や出汁、カエシなどを活用した蕎麦屋ならではの味わいがある。

蕎麦屋酒の“酒”は、江戸時代から日本酒である。現代では各地の地酒が用意されていたりするが、江戸では、酒を積んだ“樽廻船”という専用の快速船が“灘”から引きも切らず運ばれていた。歴史的にも蕎麦屋では日本酒がたしなまれ、洋酒やワインなどが現れても蕎麦前には日本酒を飲むスタイルが現代まで受け番えてきた。

味のマリアージュとしても出汁やカエシを活かした酒肴にしてもキリっとキレイな口あたりの日本酒がやはり絶妙なマッチングを生み出すのだ。

そして、最後に控える蕎麦もしかり。繊細な蕎麦の香りと甘み、のど越しを味わうのにも日本酒がピタリと来る。更科粉で打った、透き通る様に白いのど越しのよい更科蕎麦にしても、挽きぐるみで打った香りと甘み豊かな蕎麦にしてもその味わいの繊細さは変わらない。蕎麦の前に飲み終えるにしても、蕎麦と飲み併せるにしても、主張の強すぎる酒類の後味は蕎麦の味わいを鈍化させる。

蕎麦だけを真っ直ぐに味わうのももちろん素晴らしいが、蕎麦屋ならではの酒肴、キリっと後味のいいキレイな口あたりの日本酒、そして様々な横顔を見せる繊細な味わいの蕎麦、三位一体ともいえる一連の蕎麦屋酒の組み合わせは、蕎麦屋での“味わい”をもうひとつ魅力的に演出する。

◇第三項 蕎麦屋酒の健康

酒を飲むのに健康というのは、語弊があるが、居酒屋で2、3杯飲んで、酒肴を楽しみ、メにご飯物を食べるか、帰り道にラーメンで腹を満たすか…というお酒を飲むシーンを考えた時に蕎麦屋酒は実に健康的だと考える。

飲みすぎれば当然健康を害する可能性がある酒ではあるが、酒の量を抑えられやすいのが蕎麦屋酒である。あたりまえながら、蕎麦屋へは、最終的に蕎麦を食べに行く。その前に蕎麦屋ならではの酒肴で酒を楽しむわけだが、後に蕎麦をいただくことをこの時点で考えているからマインドの中で酒の注文にはある程度計画が立てられる。結果、自分に合った酒の量を考えることになり、居酒屋などでの様に無計画的な飲酒とはならない。

次に蕎麦屋らしい酒肴はヘルシーなものが多い。前述した蕎麦屋の酒肴の素材は、総じて低カロリーであり、かまぼこ、鶏肉、卵は、高タンパク、低糖質な素材である。野菜類や海藻類は言うまでもなく低脂質でそれぞれにビタミン、ミネラルも摂取できる。

調理も天ぷらを除けば、素材そのまま、焼きで供されるものが多く、天ぷらにしてもエビ以外は野菜・根菜類が大半である。

そして蕎麦自体、栄養バランスに優れた食品である。居酒屋でのメのご飯物を念頭にご飯と蕎麦を比較してみる。

蕎麦とご飯の栄養を比べたときの最大のポイントは、胚芽の扱いにある。白米（精白米）が精白により糠層と胚芽を取り除いた状態であるのに対し、蕎麦の場合、玄蕎麦の構造上、胚芽に相当する子葉部分も一緒に製粉される。

比較にあたっては、蕎麦の場合、一番粉から三番粉、さらに挽きぐるみで製粉した場合と栄養価は異なるが、二番粉を標準として取り上げたいと思う。

まず、たんぱく質であるが、全卵を 100 として標準たんぱく質とするアミノ酸スコアで比較すると白米の 65 に対して蕎麦は二番粉で 90。一番粉でも 80、挽きぐるみでは 92 と抜群に高い。ち

なみに小麦粉（中力一等粉）41で、畑の肉と呼ばれる大豆でさえ86であるから、そば粉のたんぱく質のアミノ酸バランスがいかにに優れているかがわかる。

脂質については、脂肪酸の組成が問題になるが、蕎麦粉、白米ともその特徴は、動脈硬化や肝疾患などの要因とされる飽和脂肪酸が少なく、健康のために重要な脂肪酸である不飽和脂肪酸の含有が多いことである。特に血中コレステロール値を低下させる働きがあるオレイン酸とリノール酸が蕎麦は圧倒的に多く、白米の3倍近くの量が含まれている。

また、食物繊維の含量が多いのも蕎麦粉の特徴のひとつで、白米の0.5%に対し、蕎麦粉では4.4%含まれている。

ミネラルを豊富に含むのも蕎麦粉の特徴だ。主要なミネラルはカリウム、リン、マグネシウムで、いずれも白米の4倍以上の含有量である。鉄、亜鉛、銅も2倍以上含まれる。

〆の一品を考えてもご飯物やラーメンなどの麺類と比較すると、蕎麦屋酒は栄養バランスに長けていることがわかる。

加えて蕎麦の薬効高い成分の中心と言われる“ルチン”も酒を飲む人にとって重要な成分である。“ルチン”はビタミンと一緒にになって血管、特に毛細血管の弾力性を保ち、動脈硬化や脳卒中を防ぐ作用をもっている。

このように蕎麦前から蕎麦に至る一連の蕎麦屋酒は、他の酒のシーンと比較しても健康的に楽しめる素晴らしさがある。

◆第三章 結論

“情緒”、“味わい”、“健康”それぞれの側面での蕎麦屋酒のよさを論じてきたが、本来、粋に楽しむべき江戸そばについて理屈で語るのは、野暮なことだとは思ふ。

しかしながら、蕎麦好きな筆者自身、論じてきた蕎麦屋酒の“情緒”と“味わい”に魅了され、休日の昼から蕎麦前から始める蕎麦屋酒の楽しさ素晴らしさを実感している。

また、自身もかつては居酒屋飲みを愛好していたが、蕎麦屋酒に魅了されたことで酒の量、摂取カロリーが減り、8kgを超えるダイエットに成功しており、カラダの調子もすこぶることも最後に付け加えて論文を〆る。

酒と蕎麦が好きな方々には、ぜひ蕎麦屋酒を改めてオススメしたい。

本論文の最後にあたり、改めて大好きな蕎麦を見つめる機会をいただいた江戸ソバリエ協会、並びに講師の皆様へ感謝する。

◆参考文献

- ・古川修(2011)『蕎麦屋酒』光文社
- ・佐藤俊一・井出邦子(1998)『蕎麦屋で酒を飲む』小学館
- ・岩崎信也(2011)『蕎麦屋の系図』光文社
- ・日本麺類業団体連合会企画(1991)『そば・うどん百味百題』柴田書店
- ・日本麺類業団体連合会企画(2001)『麺食のすすめ』柴田書店
- ・鈴木建夫監修 (1998)『理想の健康食』保険同人社