

# 伊吹そば「太平寺流そば打ち再現」までに

2022/1/11

世田谷区立次大夫堀公園民家園そばの会

江戸ソバリエ

中村 良一

私は、近江の国、伊吹山の有る滋賀県がふるさとです。

伊吹山の、在来種「伊吹そば」を知ったのは、数年前に『蕎麦年代記』（新島繁著）を読んで彦根藩士で芭蕉門人の森川許六の手によって、宝永2年（1706年）に出版された本朝文選改め、風俗文選に『伊吹蕎麦、天下にかくれなければ、からみ大根、又此の山を極上とさだむ。』と有り伊吹山に蕎麦が栽培されていた事を知りました。

伊吹そば栽培の歴史は、平安時代～鎌倉時代に伊吹山中腹に太平護国寺が開かれ、僧侶や修験者の貴重な食料確保として蕎麦の栽培が始められたようです。

伊吹山の蕎麦を意識したのは、ほしひかる著『新・みんなの蕎麦文化入門 お江戸育ちの日本蕎麦。』の中に、蕎麦切は足利文化の相国寺（京都）から、常勝寺（木曾）→栖雲寺（甲州）→常明寺（江戸）と寺方を伝わってきた経路から、伊吹山の太平護国寺も蕎麦切に関わりは無かったかと考えた事が、伊吹そばについて調べるきっかけとなりました。

情報を得るため、ネットで調べると、幸い『山内さんの愛おしいもの・事・昔語り』『伊吹・太平寺のそば』が見つかりました。

さらに調べるなか、偶然にも山内喜平さんの記事を書いた村山明子さんを知り、中村が滋賀県出身で郷土の蕎麦に付いて調べている旨を話すと、村山さんは山内喜平さんが、県内の蕎麦について調査、研究された「伊吹そばに関する調査報告」（伊吹町太平寺元区長 三原直三氏 談より 昭和62年10月22日）を送って来て下さることになりました。

調査報告書は、山内さんの手書きで、詳細は省きますが製粉方法や粉挽きの事、中でも「太平寺流そば打ち」についての特徴にビックリしました。

- 特徴
- 1) コネ鉢は、ベニ鉢という径30cmのセトモノの大鉢を使用
  - 2) 釜は、径30cmの大鉢を伏せて乗せられる大釜を使用
  - 3) 延し板は 1メートル角 厚さ2~3cmの杉の一枚板を使用
  - 4) 釜に湯を沸かし、その上にべに鉢を伏せて乗せ手で触れられないくらい熱くする
  - 5) 加水は釜の熱い湯を使用する 等

現在の水回しでは考えられない方法と感じて、蕎麦の会の仲間4名に相談すると、仲間は伊吹そば「太平寺流そば打ち」の再現を是非やってみようと、意見がまとまり次ページの通り進めました。

## 在来種「伊吹そば」の特徴

特徴1:「伊吹そば」は小粒です（主に4.5mm以下）

特徴2:「伊吹そば」の粉や麺は、甘皮（種皮）由来の淡い緑色です。

特徴3:「伊吹そば」の香りは、甘皮由来の蕎麦の香りが強く出ます。

## 伊吹そば「太平寺流そば打ち」の再現

開催日 2021年10月11日（月）

場 所 愚直庵

時 間 10時～16時（粉挽きから試食まで）

参加者 石綿、神田、大橋、小島、（敬称略）中村本人

道 具 ・石臼 ・篩（24、32、60メッシュ） ・こね鉢（陶器製 内径28cm） ・太い菜箸（45cm）  
・延し板（1m×1m、厚み3cm） ・延し棒（60cm） ・そば切り包丁（刃渡り27cm）  
・切り板 ・笊 ・計量器 ・水（水道水）  
道具類は前日に用意し点検済

「太平寺流のそば打ち」の復元は山内喜平さんの貴重な「太平寺流そば打ち」の資料を元に如何に忠実に再現する事が出来るかに掛っています。

玄蕎麦は、深大寺一味会から頂いた2020年産の玄蕎麦（約800g）を使用しました。

- ① 粉は玄ソバから石臼で粉挽きした殻入り全粒粉を使用する 全粒粉300g
- ② 大釜は愚直庵さん所有の大釜 釜に太い箸を渡して伏せた鍋を蒸気で熱します
- ③ 加水のための湯は熱湯を釜湯か別途用意
- ④ 捏ね鉢 ベニ鉢を特定出来ないため陶器製の内径28cm、深さ7～8cmの大鍋を使用  
\*ベニ鉢とは径30cmほどのセットモノの大鉢（山内喜平さんの説明文から引用）
- ⑤ 延し棒は長さ60cm 太さ3cm
- ⑥ 延しは丸棒をゴロゴロ押しして延す（麺帯の固さ、延し棒の太さから）
- ⑦ 厚みは 2.5mmを目標
- ⑧ 蕎麦切り包丁 刃渡り27cm使用
- ⑨ 切りは手駒（駒板不使用）
- ⑩ 木製の舟を使用
- ⑪ 材料 深大寺一味会の在来ソバ 800g（塩水選別後水洗い 1000粒 41g）



## (1) 粉挽き

石臼挽きする前に殻割と回転を軽くするため下臼の軸にワッシャーをかませました。

粉挽きは、なかなかの作業で3名が交代で行い、通常石臼に熱を持たない1分間18回転前後の回転で概ね理想に近い回数で挽けたかと思われる。選別の最初は粗篩殻と甘皮を選別し、2回目は24メッシュで篩い、次に32メッシュで篩う。(粉の種類分布は下図の通り)

深大寺ソバの歩留まりは概ね70%で、太平寺村の歩留まりもほぼ同じで同じ歩留まりと考えます。復元用のそば粉は、24メッシュ、32メッシュの粉をブレンドして300g計量



深大寺産玄ソバを石臼挽き



挽き出したそば粉とソバ殻

	重量 (g)	割合 (%)
玄ソバ	765	100
ソバ殻	222	29
一番粉	356	46
二番粉	166	22
雑物	17	3
そば粉	522g	68%

玄ソバ石臼挽き歩留り

## (2) 水回し (湯練り)

大釜の水が暖まった段階で、太い箸を釜に渡して陶製の鍋を逆さまに置き蒸気に当てながら手に持てない位まで熱す。熱した鍋を用意した床の「スノコ」の上に置き、蒸気でぬれた鍋の内側を拭いてから用意した粉を200gほど捏ね鉢に入れ、用意した熱湯の約100ccを加水。

大箸で掻き回す事5~6分、大きな塊が出来た段階で残りの粉100gを加え、塊を見ながら残りの熱湯50ccを加え3~4分大箸で捏ね続け、全体に塊が出来始めたころ手で温度を確認し手捏ねを始める。捏ねてから4~5分して丸め始めるが、まだヒビが入るため熱湯を20cc加え、鍋内で練りを続け「ツヤ」が出るまで7~8分は練る。ツヤが出て麺帯が柔らかくなり、頃合いと判断し円錐形に纏めて次の作業に移る。

\*「太平寺流の、蒸気で温め熱湯にてのお湯練り方法」は、現在の打ち方とは真逆だが、全粒粉を纏め延す方法については先人の知恵だったのか、伊吹山太平寺村独特の方法だったのか、さらに他の地域には鉢又別の打ち方があったのか等などと、想像は色々広がります。



大釜で捏ね鉢 (ベニ鉢) を熱する



熱湯加水のため大箸で捏ねる



手で触れるようになれば手で練る

### (3) 延し

延し板に打ち粉を振り、丸めたそば玉を延し台に置き、手のひらで地延しに移り厚み1cm強、径が20cmまで広げる。本延しは麺帯が固いため丸棒に巻き付ける方法は取らず、丸棒を転がして延す方法で厚み2.5mmを目標に延し、径が40cm強まで広げると目標の2.5mmに到達した。麺帯の周りにヒビが入ったが全粒粉でもあり、反省としてはもう少し加水すれば良かったかも知れない。



地延し 20cm



本延し 40cm

### (4) たたみ

伊吹そば太平寺流そばの打ち方」の通り、丸く40cm程の麺帯を前方から手前に、手前から前方たたみ折り返した。折り返し部分の「ヒビ割れ」は、麺帯の状態から考えて止むを得ないと納得です。



丸延しでたたみ



麺帯は硬めだが2回折

### (5) 切り

太平寺流の切り方では、「包丁の切っ先を板に付けたまま手元だけを上げて」とあるが、十分理解できず通常の切り方をする。手駒にて2mm中を目標にサクサクする音を聞きながら切り進む。麺帯が固めのため切り口は角が立つ切り口となった。手前の折りたたんだ部分の切り口は割れるが、前方に滑らせて切る事で割れを幾分防ぐ事が可能になりました。



手駒で切る



そば切りの完成

## (6) 茹で

伊吹そばの「太平寺流そば打ち」は貴重な体験でも有り試食をしてみました。

茹で時間は普通の時間通りで変わった点は感じない。だが、茹であがると見た目は田舎そばの「黒そば」の感じであり、試食して見ると資料にも記されているとおり「シャリシャリ」するが食感は良好で香りも残っていた。シャリシャリする原因はどこから来ているのか。皆で考えてみるにメッシュで何回も篩ったとはいえ、小さな殻片が残っている事からきているのではと考えられる。ただ何が原因か詳細については不明です。



大鍋で 30 秒茹でる



シャリシャリする食感も良い

## 振り返っての感想

今回、伊吹そば「太平寺流そば打ち」の再現を体験出来た事により、当時は現在とは違い各家庭で、人手と手間を掛けてそば打ちが行われていたと考えられ、そばは貴重な食べ物として苦勞して作られていたものと思われます。

現在は、蕎麦粉（打ち粉）の食材及び道具にも恵まれており、麵切りの技術も確立されていて比較出来ないほど、楽になってきています。

特に玄ソバから、石臼で挽いて篩で蕎麦粉・打ち粉を採取して出来た蕎麦粉でそばを打つ体験は初めての貴重な体験となりました。

この体験は、愚直庵の設備・道具、そして石綿、神田、大橋、小島の各氏のご協力があればこそ出来た「伊吹そば・太平寺流そば打ち」の再現そば打ちでした。

ご協力頂いたみなさま長時間に亘りお疲れ様でした、心から御礼申し上げます。