



「ふくいそば」の話

平成31年2月

福井そばルネッサンス推進実行委員会

はじめに

福井県は、総面積は4,190km²(全国第34位)、人口は約79万人(全国第43位(H27.10.1現在))、日本海沿岸のほぼ中央に位置し、夏は気温が高く、冬は降雪が多い日本海側気候に属します。

豊富な雪解け水に恵まれ古くから米づくりが盛んであり、農地の90%以上を水田が占めています。近年では、その豊富な水田を利用して、転作作物として、大麦、大豆、そばの生産が盛んに行われています。

そばについては、従来、空いた農地等で小規模に作付される程度でしたが、国の主導により米の生産調整(減反政策)が開始されてからは、転作作物として主に中山間地で面積を増やし、地域特産作物として広がりました。さらに、平成10年頃から、平坦地において大麦の収穫後にそばを作付する周年作付が推進されるようになると、生産はさらに拡大し、現在では作付面積3,700ha(全国6位(平成29年))を誇る全国有数のそば生産地へと急成長しました。

福井のそばの特徴としては、まず「素材」が挙げられます。昔から受け継がれる「在来種」にこだわっており、各地で「〇〇在来」という呼び名のそばが作付されています。福井の在来種は小粒で実が詰まっており、さらに香りが良く、味が濃いため、全国の実需者から高い評価を得ています。

次に挙げられるのが「環境」です。雪解けの地下水が豊富で、そばの生産やそば打ちに欠かせない清らかな水をいつでも入手できます。

3つ目は「食文化」です。郷土食の「越前おろしそば」や「そば打ち」が県民の生活に根付いています。また、そば粉へのこだわりも強く、県内で製粉されるそば粉のほぼ全てが、素材の味を最大限に引き出せる石臼製粉で生産されています。

そば産地としての名を全国に広げるためにも、福井のそばの特徴・文化を改めて理解し、丁寧に発信していく必要があります。

このテキストは福井のそばに関する情報を集約し、誰もが知識を容易に共有・発信できるようにしていくことを目的として作成しました。

今後、さらに改訂を重ね、内容を充実していきます。このテキストが福井のそばの文化・伝統の継承に役立てれば幸いです。

平成31年2月

福井そばルネッサンス推進実行委員会

目 次

	ページ
1 そばの生産	
(1) 栽培地域	1
(2) 栽培歴および栽培工程（秋そば）	2
(3) 面積・収量・生産量	3
(4) 主な栽培品種と特性	5
(5) 生産環境	7
(6) 小畦立て播種技術	8
(7) 特色あるそば生産	9
(8) 夏そば	10
2 そばの消費と流通・販売	
(1) そばの栄養価	12
(2) そばの食べ方	14
(3) 出汁、醤油など	18
(4) 使われる大根の品種と特徴	18
(5) そばの流通	19
3 そばの基礎知識	
(1) そばとは	21
(2) そばの形態	21
4 そばの歴史・文化	
(1) 福井のそばの歴史	23
(2) そば打ち文化	24
5 県産そばのPRおよび関係団体について	
(1) 福井県玄そば振興協議会（福井県玄そば協会）	26
(2) 福井そばルネッサンス推進実行委員会	26
(3) 福井県産そばPRロゴマーク	27
(4) おいしい福井県産そば使用店認証制度	28
参考資料	
1 そば作付面積推移	29
2 そば用語集	30

1 そばの生産

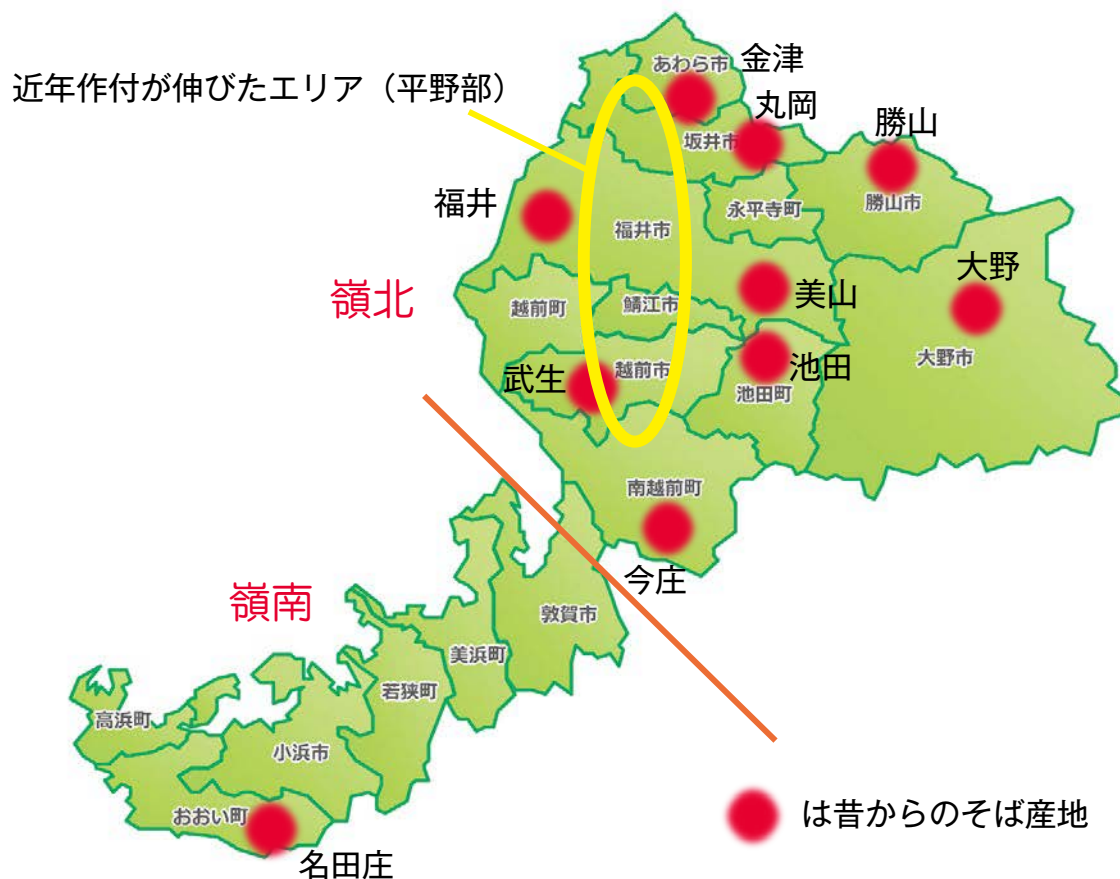
(1) 栽培地域

県内のそばは、嶺北地域を中心に県内全域で栽培されている。特に栽培面積が大きいのが、福井・坂井地区（福井市、あわら市、坂井市）の平野部と奥越地区（大野市、勝山市）である。

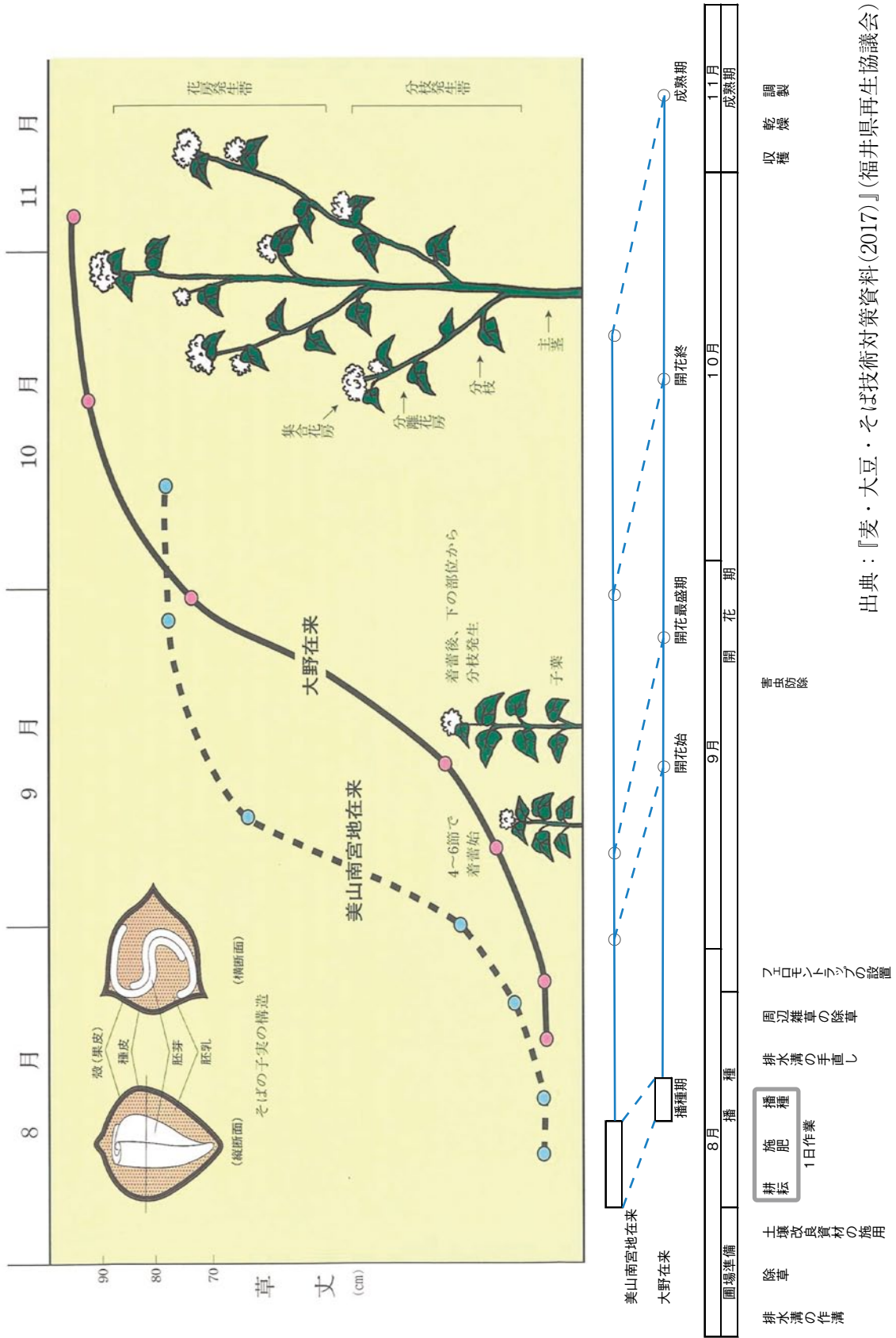
福井・坂井地区を中心とする平野部では、水田転作作物として大麦を栽培したあとの大区画圃場で大規模な周年作が行われている。ここ10～20年ほどで作付面積が大幅に伸びたエリアである。

県東北部に位置する奥越地区は、盆地にある広い水田を利用した大規模栽培と中山間地での栽培が行われている。水田と畑を数年ごとに交替する農地利用が昔から盛んで、その一環としてそばも組み込まれてきた。特に広い平場の水田部で水田転作作物として大麦あとの周年作が盛んである。

昔からのそば産地として知られるのは、大野市、坂井市丸岡町、福井市美山、池田町および南越前町今庄などで、主に中山間地の地域特産作物として、畑地や水田転作として栽培が行われてきた。中山間地での栽培は、地形条件により作付面積は多くないが、昼夜の寒暖差が大きいことから特に美味しいそばができることとされている。これらの産地には、地域ごとに受け継がれた在来種が残っていることが多い。また、そば打ち体験施設やイベントの開催など、消費拡大に向けた取組が活発に行われている。



(2) 栽培層および栽培工程 (秋そば)



出典：『麦・大豆・そば技術対策資料(2017)』(福井県再生協議会)

		
①耕耘・播種	②出芽期	③開花始め
		
④開花盛期	⑤成熟期	⑥収穫
		
⑦乾燥・調製	⑧選別	⑨製粉

(3) 面積・収量・生産量

本県のそばは、主に水田で転作作物として作付されてきた。平成8年の生産面積は580haであったが、米の生産調整の拡大や平野部での大麦+そばの周年作体系の推進に伴い、作付面積が拡大してきた。さらに、平成23年には、国の生産支援制度が充実（※）したことから急速に作付面積が伸び、平成24年には初めて4,000haを超えた（作付面積全国3位）。その後はやや落ち着き、横ばいが続いているが（平成29年 全国第6位）、耕地面積に占める作付け比率では、全国1位である。

この背景には、国の政策によるところも大きいですが、県民に根付くそば食文化を背景に、県・市町が地域特産作物として地道に生産奨励を続けてきたことも要因であると考えられる。

※ 平成23年度より、「畑作物の所得補償交付金」の対象品目にそばが追加されたほか、「環境保全型農業直接支払制度」がスタートしてそばの無農薬無化学肥料栽培に対して支援がされるようになった。

福井県におけるそばの作付面積・生産量の推移



〔特定作物統計調査〕（農林水産省）より作成

一方、本県のそば収量は45kg/10a（平年収量）と、全国のなかでも決して高い方ではなく、しかも不安定となっている。

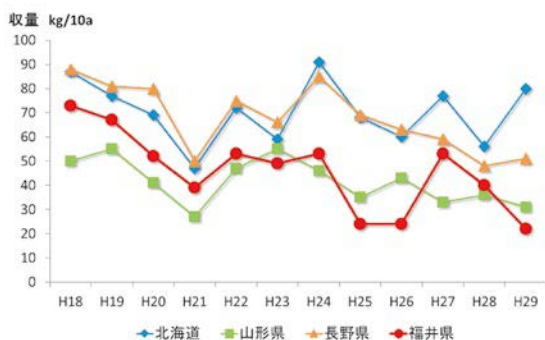
その要因の一つとして、水田作付割合が高いことが挙げられる。本県はそば主産県上位10県のなかでも最も水田作付割合が高い（平成29年）。そばは湿害に大変弱い作物で、台風や大雨等の影響で収量が極端に低くなることがあるが、特に排水性の悪い水田でその影響を受けやすい。

水田作付割合が高い要因としては、福井県を含む北陸地方は重粘土壌の水田が中心でもともと畑地が少ないこと、そばは転作作物として水田で推進されてきたことなどが考えられる。

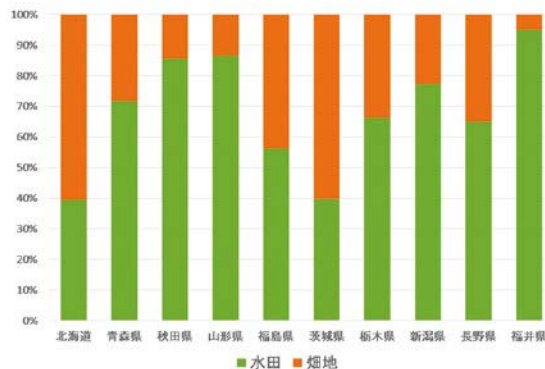
また、手厚い交付金を背景にそばの作付が急激に増えるなか、そば栽培の技術力が伴わない生産者もあり、そのことが収量を下げの一因ともなってきた。

そのため、県では、①排水性の良い麦跡圃場の利用推進、②圃場排水溝設置の指導徹底、③集中豪雨による被害を軽減するための播種期分散指導など、湿害回避および生産者意識向上の対策を講じている。また、最近では、農業試験場により播種期の湿害を回避するための「小畦立て播種技術」が開発され、普及を進めている（後述）。

収量の推移（主産県との比較）



主産県上位10県の田畑別面積割合（H29）



〔特定作物統計調査〕（農林水産省）より作成

(4) 主な栽培品種と特性

県内で栽培されるそば（夏そばを除く）は、専門機関で育種された改良品種ではなく、主に地域に根付いた「在来種」のそばが栽培されている。

在来種とは、その土地で昔から栽培されてきたそばのことで、遺伝的なばらつきが大きく、集団のなかでも様々な性質の個体が混在している。一般に、改良品種と比べると脱粒性が高く収量性に劣るが、食味では高く評価される傾向にあるようである。（成熟度のばらつきが大きく、「雑駁（ごっぱく）」であることが、そば独特の味・香りを高めていると考えられている。）

そもそも、そばは自家不和合性のため遺伝形質の固定が困難である。このため、育種された「品種」は全国的に少ない。多くの場合、特定の地域で世代交代を重ね、他地域のそばとは異なる性質を現す「系統」を、その地域の名を取り「〇〇在来」と称して品種に準じて扱っている。

在来種自体は全国各地に存在しており、地域の特産物として生産されている例も見られるが、主産県においては主に改良品種が奨励されているため、規模は大きくはない。本県のように、県全域という規模・面積で在来種を生産している県は他にはなく、全国随一の在来種産地といえる。

県内で栽培された在来種については、現在、福井県食品加工研究所に22系統が保管されており、県内だけでも非常に多くの在来種が存在していることがわかる。

平成2年から5年間にわたり福井県農業試験場で生態的な特徴を分類した結果、県内在来種は3～4のグループに分類できることが分かっている。現在、県では、本県の代表的な在来種系統として「大野在来」「丸岡在来」「今庄在来」「美山南宮地在来」を選抜し、ブランド化を進めている。

県内在来種（福井県食品加工研究所に保管されている22系統）

美山在来	大野上庄在来	丸岡玄女在来	今庄在来
美山南宮地在来	勝山在来	丸岡末政在来	織田在来
美山味見在来	芦原上番在来	丸岡伏屋在来	美浜在来
敦賀在来	金津在来	松岡在来	上中在来
大野在来	丸岡小黒在来	池田在来	
大野落合在来	丸岡川上在来	南条牧谷在来	

県食品加工研究所の解析によると、県内の在来種は、総じて「小粒で殻がうすく、中身が詰まっている」ことが特徴と言える。

粉に加工したものは、 α -アミラーゼ（でんぷん分解酵素）活性が低く、ブレイクダウン値（そば麺の粘度を示す値）が高い傾向がみられ、このことは、ゆでたときの麺のコシが強いことを示す。

	福井県産	北海道産	北米産	備 考
粒の大きさ (ml/1,000粒)	36.1	44.6	55.7	1,000粒のかさを表す。 数値が大きいほど粒が大きい。
容積重	702	684	734	数値が大きいほど充実度が高い。
果皮率 (%)	17.2	20.4	17.7	果皮が少ないほど製粉歩合が良くなる。
タンパク質含量 (%)	13.1	12.2	11.8	タンパク質含有量が高いと、 一般的に粘性が高くなる。
ブレイクダウン値	155	143	100	そば麺の粘度を表す。 数値が大きいほどゆで麺のコシが強い。

[H2～5 福井県食品加工研究所試験成績書より]

また、県内の在来種は、県外品種に比べそばの香りが強く、食味が優れている傾向がみられた。県内の在来種は、そばの香り成分が多く含まれる甘皮部分が厚く、そのそばの実を甘皮ごと挽いてそば粉にする「挽きぐるみ」という挽き方が一般的に行われていることも、味・香りが優れたそば粉となる要因と考えられる。

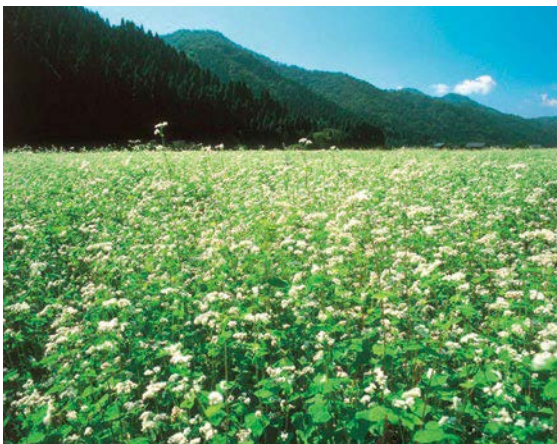
(5) 生産環境

県内では、清らかな水と空気、滋養豊富な大地の恩恵のもと、良質のそばが生産されている。特に雪がもたらす水は豊富で、名水百選に選ばれる大野の湧き水をはじめ、おいしい水の名所が県内全域に数多く存在する。

また、そばの品質の良否は栽培地の緯度と関係があると言われており、北緯36度線の地帯には、茨城、長野、福井などの有数のそば産地が並んでいる。これらの産地の共通点は、昼夜の気温差が大きいことであり、これがそばの味や風味が高くなる要因と言われている。

他花受粉の性質をもつそばは、基本的にハチやアブなどの虫媒により受粉・着粒する。生育期間が短く、病害虫被害を受けにくいことから基本的に無農薬で栽培されており（環境に影響のないフェロモントラップを除く）、結果的に生き物に優しい生産環境が整っている。

化学肥料の使用も抑えられており、国の環境保全型農業直接支払制度におけるそばの有機栽培の取組面積は約1,300ha（平成29年）と、作付面積全体の約35%に上っている。



(6) 小畦^{うね}立て播種技術

そばは、播種直後の強い雨や、生育期間の長雨などによって湿害をうけることがたびたびあり、本県における低収の主な要因になっている。そこで、福井県農業試験場が、播種機メーカーと共同して開発したのが「小畦立て播種技術」である。

小畦立て播種は、種子の周囲に排水溝をつくり、通常より種子を高い位置に播種することにより、種子が長時間水没するリスクを低減し、播種直後の湿害を回避・軽減するための技術である。初期生育の向上と立ち枯れ性病害の低減により、収量の改善が期待できる。特に、排水性の悪い圃場など収量水準が低い圃場で効果が高い。

また、本技術に用いる装置は既存の播種機のアタッチメントとして開発されており、既存部品と取り替えるだけで手軽に導入することができることも優れた点である。

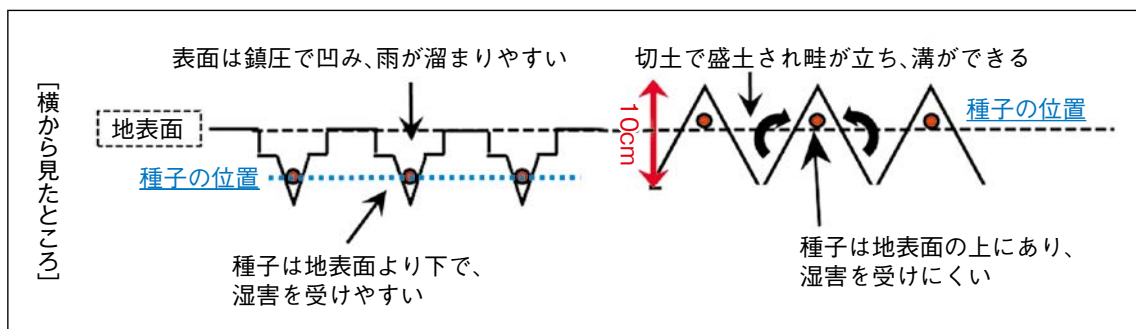


[横から見たところ]



[上から見たところ]

小畦立て播種装置を装着した様子



小畦立て播種技術の概念図



小畦立て播種と平畦播種の湿害発生状況の比較（播種17日後）

〔小畦立て播種技術マニュアルより〕

（7）特色あるそば生産

ア 早刈りそば（早期収穫そば）

通常より1週間～2週間程度早く、完全に黒くなった子実の割合を示す黒化率が40～70%の段階で収穫されるそば（通常のコンバイン収穫は黒化率70～80%で収穫を行う）。完熟そばと比べて香りが強く、そば粉や麺が鮮やかな緑色を呈するのが特徴である。緑色は消費者に新鮮なイメージを与えるため実需者からの評価も高い。

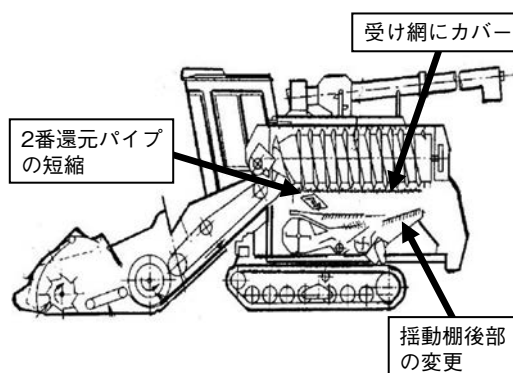
また、香りの点だけでなく、ポリフェノール、ルチンの含量が高く、抗酸化性も高くなることから、健康機能も期待される。

早期収穫のそばは穀粒および茎葉に水分が多く残っているため、以前はコンバインの受け網などを一部改造する必要があったが、近年の汎用コンバインは早刈りそばの収穫にも対応している。

早刈りそばは、現在、主に坂井市丸岡町と大野市で生産されており、実需者から高い評価を受けている。ただし、粒が未熟な状態で刈り取ると通常収穫に比べて収量が20%程度減少するので、実施面積はやや減少傾向である。



早刈りそば



福井県農業試験場が開発した
早刈り対応コンバイン

イ 雪室そば

雪を利用した冷温貯蔵庫「雪室（ゆきむろ）」で貯蔵したそば。玄そばの状態
で保管する。雪の冷気を活用するため、一年を通じて1～4℃程度の低温を
一定に保つことができる。そばの劣化を抑えることができるため、そばを新そ
ばに近い状態に保つことができる。

勝山市では、平成27年より市内の冷温倉庫で雪室貯蔵試験を行っており、
夏には市内そば店で数量限定販売をしている。そば店からは、雪室貯蔵そ
ばのそば粉はしっとり感があり甘みが強い、粘りがありそば打ちしやすい、夏
でも色や香りは新そばと遜色ないと好評である。

(8) 夏そば

4月下旬に播種して、6月下旬から7月上旬にかけて収穫できるそばで、収
穫時期が初夏にかかることから「夏そば」、あるいは4月に播種することから
「春播きそば」などと呼ばれている。

県内では、平成23年より試験栽培、平成26年より本格栽培が行われ、福井市
平坦部の一部と、坂井北部丘陵地（畑地）において、合わせて約100ha作付さ
れている（平成29年）。

そばは、日長に対する反応性（日長感応性）の違いから、生態型が「夏型」
「秋型」「中間型」に区分されている。

「夏型」は日長感応性が弱く、日長に関わらず短時間で成熟する。主に春に
播種して夏に収穫する寒冷地に分布しており、早生であることが多い。一方の
「秋型」は日長感応性が強く、日長が短くなる秋以降でないと実が付かない。
そのため、夏に播種して秋に収穫する作型となり、晩生であることが多い。
「中間型」はその中間の性質を有する。

このような特性により、夏型のそばを秋そばとして栽培することはできる
が、逆に秋型のそばを夏そばとして栽培することはできない。

本県の夏そば栽培においては、北海道から導入した夏型品種「キタワセソ
バ」が作付されている。「キタワセソバ」は「牡丹そば」から選抜された改良
品種で、大粒・多収で成熟が一樣であることが特徴である。一方、穂発芽しや
すいという特性もあり、栽培には注意が必要である。他に、九州沖縄農業研究
センターで開発された「春のいぶき」「九州7号」といった品種も利用可能で
ある。

【夏そば栽培の注意点】

○播種は4月中～下旬に

- ・播種が早いと低温や霜害にあう可能性があり、5月以降に播種すると高温により過繁茂となる恐れがある。

○団地化で鳥害を軽減

- ・時期的に食料が少ないため、鳥による食害が多発する。特に小規模圃場では影響が著しいため、団地化して被害を分散することが必要。

○在来種との交雑に細心の注意を

- ・こぼれ種が秋に発芽・開花して在来種と交雑する危険があるため、夏ソバを作付した圃場および周辺圃場では秋そばの栽培はできるだけ避ける。
- ・秋そばを栽培する必要がある場合は交雑しないよう対策をしっかりと行う。

2 そばの消費と流通

(1) そばの栄養価

そばは米やうどんに比べ、タンパク質、食物繊維、ミネラル、ビタミンやルチンなど、体に良い栄養素を豊富に含んでいる。さらに、「越前おろしそば」に使う「大根おろし」には、そばの栄養素の吸収を助ける成分が含まれており、理想的な健康食と言える。

ア タンパク質

そばは、米や麦、トウモロコシなどの穀類のなかで、最も多くタンパク質を含み、人間のからだの中でつくることのできない必須アミノ酸がバランスよく含まれている（卵を満点の100点としてタンパク質の良否を決める「アミノ酸スコア」では、小麦44点、米65点に対し、そばは92点）。また、米や小麦に少ないリジンやトリプトファンといった必須アミノ酸を持っているため、それらと一緒に食べることで互いの不足を補う効果もある。このような良質なタンパク質が血や肉となって体をつくるほか、免疫抗体、遺伝子の複製などにおいて重要な役目を果たし、生命維持や成長に重要な働きを示す。

なお、小麦粉のタンパク質は水に溶けないため、火を通して消化しやすくしないとお腹をこわしてしまうが、そばのタンパク質は水に溶けるため、水で練るだけでも食べることが出来るという特徴もある。

イ レジスタントプロテイン

レジスタントプロテインとは体内で消化されにくいタンパク質（難消化性タンパク質）のことで、血中コレステロールの低下などに効果があるとされる。そばにはレジスタントプロテインが多く含まれている。そばのタンパク質は中性ステロールとの親和性が高く、かつ消化性が低いため、体外への中性ステロールの排出が促進される。

ウ 食物繊維

そばには食物繊維が多く含まれている。中でも不溶性食物繊維（ヘミセルロース、セルロースなど）が多く、全層粉では含まれる食物繊維のうち約57%を占めている。一般に、食品に含まれる食物繊維には、①便秘改善効果、②腸の病気の予防効果、③高脂血症・動脈硬化への予防効果、④糖尿病改善効果などがある。不溶性食物繊維の多いそばは、主として①、②に有益と考えられる。

エ ビタミン類

そばにはビタミン（特にビタミンB群）が豊富に含まれている。例えば、脚気や食欲不振を防止するビタミンB1は米の6倍、健康な皮膚・爪・髪を維持し、口内の炎症を予防してくれるビタミンB2も米の5倍含まれている。特にビタミンB2は脂肪や糖質の代謝にも重要な役割を果たすため、体重を気にする人には欠かせないビタミンである。

美容と健康にそばが良いと言われるのは、日本人に不足がちなビタミンB1やB2が多く含まれるためである。

オ ルチン

ルチンとはポリフェノールの一種である。穀類ではそばだけに含まれる、特徴的な栄養素である。毛細血管の弾力性を保ち、血圧を下げ、脳梗塞などの病気を予防する効果がある。さらに心臓疾患や、糖尿病にも効くと言われている。特に韃靼そばに多く含まれる（普通そばの100倍以上）。

カ 大根おろし

越前おろしそばに欠かせない大根おろしは、そのさっぱりした口当たりが食欲を増進させるほか、そばの弱点を補う機能性成分が含まれている。

○消化酵素（ジアスターゼ）…食物の消化を助ける

○ビタミンC…ルチンの働きを助けて毛細血管を強化し、成人病を予防する。

（※そばにはビタミンCはほとんど含まれていないので、それを補完する効果がある。）

さらに、福井医科大学（現・福井大学医学部）日下教授の研究によると、そばと大根おろしに抗変異原性作用があることが認められ、ガン抑制効果があることが示唆されている。このことから、平均寿命が高い本県の長寿の秘訣としても注目されている。

そば粉・小麦粉・精白米の成分含有量（可食部100g中）

	一般成分							ミネラル												
	エネルギー	水分	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン
	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg
そば粉（全層粉）	361	13.5	12.0	3.1	69.6	4.3	1.8	2	410	17	190	400	2.8	2.4	0.54	1.09	1	7	4	47
小麦粉（中力粉）	367	14.0	9.0	1.6	75.1	2.8	0.4	1	100	17	18	64	0.5	0.5	0.11	0.43	0	7	Tr	9
精白米（うるち米）	358	14.9	6.1	0.9	77.6	0.5	0.4	1	89	5	23	95	0.8	1.4	0.22	0.81	0	2	0	69

	ビタミン											
	ビタミンE(α+γ)	ビタミンE(β+δ)	ビタミンE(γ+δ)	ビタミンE(α+β)	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	mg
そば粉（全層粉）	0.2	0	6.8	0.3	0.46	0.11	4.5	0.30	51	1.56	17.0	(0)
小麦粉（中力粉）	0.3	0.2	0	0	0.10	0.03	0.6	0.05	8	0.47	1.5	(0)
精白米（うるち米）	0.1	Tr	0	0	0.08	0.02	1.2	0.12	12	0.66	1.4	(0)

〔日本食品標準成分表2015年版(七訂)より作成〕

(2) そばの食べ方

ア そば粉

そば粉は、そば殻を除いた抜き実を製粉するのが一般的で、通常、挽いたときに出来上がる順番に、一番粉（内層粉）、二番粉（中層粉）、三番粉（表層粉）と分類される。

そばの実の一番中心部を挽いた粉が一番粉で、でんぷん質が多く白色をしている。更科（さらしな）粉とも呼ばれる。続く二番粉、三番粉…の順に甘皮部分の分量が多くなり、色味も灰色を呈するが、そばの風味は強くなる傾向がある。関東圏では一番粉を使用することが多く、更科蕎麦として人気を集めている。

一方、県内では殻をむいたそばの実を甘皮ごと全て挽いてそば粉にする「挽きぐるみ」という挽き方が一般的である。また、殻をとらずに玄そばのまま挽いたり（「玄挽き」ともいう。）、あえて殻を混ぜて挽きこんだりすることもある。そばの味と香りのもととされる甘皮を多く含むため、香りの強いそば粉となる。

さらに、県内では製粉方法にもこだわっており、そばの風味を最大限に活かすため、県内すべての製粉会社が「石臼製粉」を行っている。石臼よりも効率面で優れるのがロール挽きであるが、そばを高速で挽くため熱を生じ、風味を落とすという欠点がある。一方、石臼製粉は、時間こそかかるものの、ロール挽きに比べて発熱が少ないため風味を損なわず、そばの繊維をあまり壊さないため粘りのあるそば粉になる。

そば粉の品質にこだわる石臼製粉



イ つなぎ

「つなぎ」は、グルテンを形成しないそば粉のタンパク質の性質を補うもので、これを加えることで伸ばしやすく、茹でても切れにくく、舌触りや喉越しの食感も良くなる。一般的に小麦粉をつなぎとして使うことが多いが、主に中山間地を中心に地元の「自然薯」や「丸いも」など地域独自の素材をつなぎとして使うところもある。

福井県産のそば粉は、つなぎのよい石臼製粉のため、つなぎを用いない生粉打ち（十割そば）にも適している。

そば麺は、つなぎとそば粉の配合割合により、二八、九一、外二…などといった名称で呼ばれる。よく耳にする「二八そば」は、一般にそば粉8割、つなぎ2割の割合で配合されたそば麺のことを指す。適度につなぎが入ること、そばの風味や喉越しのバランスがよくなること、そばが打ちやすくなることが特徴である。

市販されるそば麺のそば粉の配合割合については、法律に基づいて、生めん・乾めんそれぞれに表示の基準が定められている。

○生めん

生めんについては、不当景品類及び不当表示防止法に基づく「生めん類の表示に関する公正競争規約」において、製品に「そば」と表示するにはそば粉の配合割合が『30%以上』であることが定められている。

○乾めん（干しそば）

乾めんについては、食品表示法に基づく「食品表示基準」においてその表示基準が定められているが、そば粉の配合割合について特段の規定は設けられていない。（すなわち、例えばそば粉が1%であっても「そば」として販売できる。）ただし、配合割合が『30%以上』の場合は特段の規定なく「そば」と表示することができるが、配合割合が『30%未満』の場合はその配合割合を表示することが義務付けられている（例:「2割」、「20%」、「1割未満」等）。

ウ 麺での食べ方（そば切り）

①そば打ち

現在最も普及している打ち方は、俗に「江戸流」と呼ばれる、打ち棒と巻き棒を使用して四角い形にそばをのばす打ち方で、多くのそば店やそば打ち愛好家を中心に行われている。

一方、福井で昔から行われている伝統的な打ち方に「一本棒丸のし」というものがあり、太い打ち棒一本で丸い形にそばをのばす打ち方である。中山間地など昔からそば文化が根付いている地域では現在でも行われている。

「江戸流」は狭いスペースで効率よく食数を得るために考案された技術で、生地をめん棒でプレスしながら押し広げるようにのばすため、歯ごたえのあるコシの強い麺を打つのに適している。一方、「一本棒丸のし」は生地を押し伸ばすのではなく、めん棒に巻きつけながらストレスをかけずに広げるので、もちもち感のある優しい食感の麺に仕上がるのが特徴である。

そば店によっては、求める麺の違いに応じて打ち方を変える店もある。



江戸流の打ち方



一本棒丸のしの打ち方

②越前おろしそば

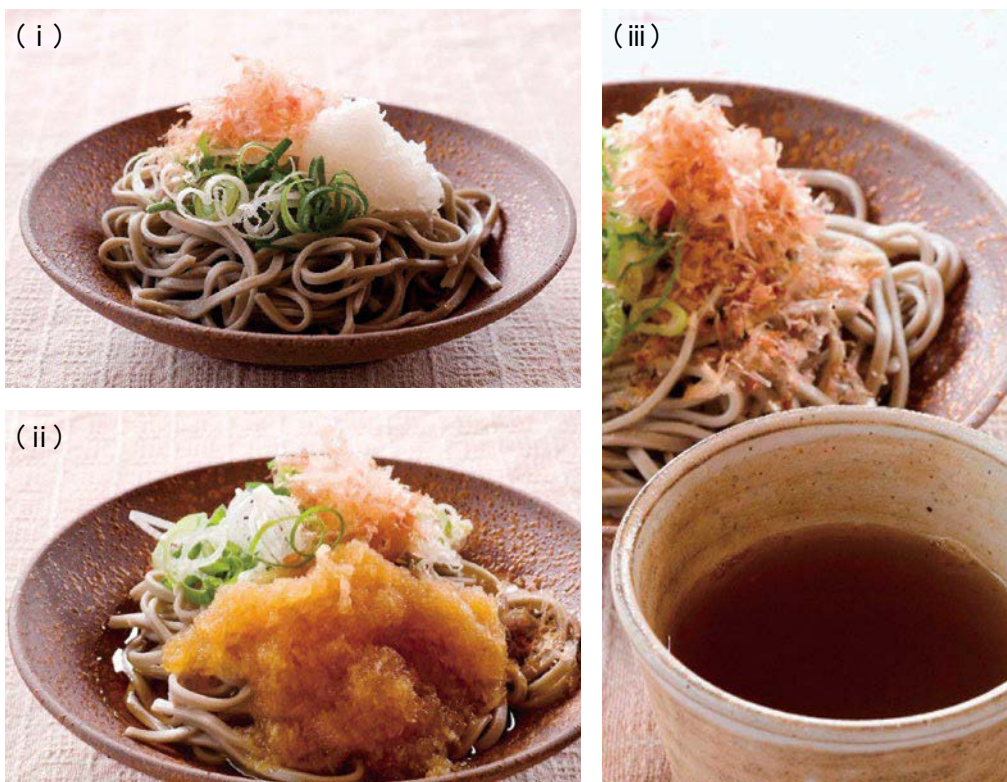
麺の切り幅は2mm程度とされ、概して麺が太いのが特徴である。そのため、ずるずるとすするよりは、じっくりと噛んでそばの味を味わうのが福井流である。

県内で最も一般的な食べ方は、「越前おろしそば」である。一言で「越前おろしそば」といっても、実は食べ方にいくつかバリエーションがあり、大別すると以下の3つに区別できる。

- (i) そばに大根おろしとネギ、かつお節をのせ、その上からそばつゆをかける
- (ii) 大根おろしをあらかじめそばつゆと混ぜ、ネギとかつお節をのせたそばにかける
- (iii) 大根おろしの搾り汁をあらかじめそばつゆと混ぜ、ネギとかつお節をのせたそばにかける

また、メニューの出し方も店によって異なり、始めから麺にそばつゆをかけた状態で提供する店、薬味だけを麺にのせてそばつゆを別に提供する店、薬味もそばつゆも別に出して客の好きなように調整できるようにする店など、いろいろなパターンがある。

いずれのスタイルも「大根おろし」「ネギ」「かつお節」を使い、そばつゆをかける点は共通しているが、出汁や大根の種類など細かい部分では多様性を認めている。一つの食べ方に特定せず、店ごとに、家ごとに異なる味を楽しめるというのも「越前おろしそば」の特徴であり、醍醐味でもある。



越前おろしそば 三つのスタイル

エ 麺以外の食べ方

日本でそばといえば真っ先に思い浮かぶのは麺であるが、世界に目を向けると麺以外の食べ方が数多く存在しており、むしろ消費量から言えば麺食の方が少数派である。また、日本においても製麺技術が発達する以前はそば粉に湯を加えて練る「そばがき」のような食べ方が一般的であったとされている。

近年、そばの栄養がメディアで紹介されているほか、フランスなど海外の食文化の人気の高まりなどを受けて、ガレットやそばの実を使った料理など、麺以外の食べ方にも注目が集まっている。

(3) 出汁、醤油など

特定の出汁、醤油を使うという決まりはないが、県内そば店で使われる出汁は、鯖、うるめいわし、鰹節が多く、他に昆布、しいたけなどを使う店もある。店それぞれの割合でブレンドして、独自の味を出している。

醤油については、地元のものを使う店が多く、おろしそばに使うような汁には淡口、ざるそばに使うような汁には濃口の醤油を使う店が多いようである。

(4) 使われる大根の品種と特徴

越前おろしそばに使われる大根は、そば専門店では概してピリッと大根の辛味の効いたものが多いが、「この種類の大根じゃないと越前おろしそばとはいえない」という大根があるわけではない。青首大根を使用する店もあれば、辛味大根を使用する店もあり、あるいはその両方を混ぜて使用する店もある。

また、一本の大根でも、おろし方やおろす部分によって味も辛味も異なるため、そば店では均一の味を出すためにおろし方に工夫を重ねている。

県内の辛味大根の特徴的な品種には、「ねずみ大根」や「板垣大根」などがある。「ねずみ大根」はその名のとおりネズミに似た小さくて丸い品種で、20年ほど前に福井市美山地区で栽培が始まり、その後県内に広がった。一般に県内で辛味大根というと、このねずみ大根を指す。辛味が非常に強く、青首大根のおろしと混ぜて使われることが多い。

「板垣大根」は福井市板垣地区に明治初期から伝わる伝統野菜であり、一般的な大根に比べ細身で短く辛味が強いのが特徴で、さっぱりとした辛味が越前おろしそばによく合う品種である。近年、板垣大根に、肝細胞に対する脂肪蓄積抑制効果と抗炎症作用がある辛味成分が多く含まれることが明らかになり（一般的な大根の約50倍）、健康食材としても注目を集めている。



辛味大根（ねずみ大根）

(5) そばの流通

県産そばの主な流通経路は、「生産者→JA→経済連→製粉会社・製麺会社→飲食店（そば店等）」となるが、玄そばに関しては、生産者やJAから直接製粉会社や飲食店に販売されることもある。また、一部生産者やJAでは独自に製粉設備を整備し、そば粉や抜き実の販売を行うところもある。

販売仕様としては、玄そばは袋単位、抜き実・そば粉はkg単位が基本とされている。玄そばの梱包は麻袋（1俵=45kg）または紙袋（半俵=22.5kg）が主流で、一部kg単位の小分け販売を行う業者もある。また、商品の鮮度を保つため、特に抜き実・そば粉を中心に真空パックによる梱包も行われている。

そばの主な流通経路と販売形態

販売者					主な販売形態
生産者					玄そば、(抜き実、そば粉)
↓					
JA		(↓)	(↓)		玄そば、(抜き実、そば粉)
↓					
経済連		(↓)	(↓)	(↓)	玄そば
↓					
製粉会社・製麺会社				(↓)	(製粉会社) 玄そば、抜き実、そば粉、
				(↓)	(製麺会社) そば麺
↓					
飲食店					そばのメニュー（麺、ガレット等）

飲食店について、県内には麺のそばを提供するそば店が約300店舗ある。そば店には、①店内で製粉・そば打ち・調理まで行う店舗、②そば粉を仕入れて店内でそば打ち・調理を行う店舗、③そば麺を仕入れて調理のみ行う店舗などがあり、店舗により販売形態が異なる。近年は手打ちそばが一般的になってきたこともあり、①②の店舗が増えてきている。

また、そば麺以外の利用も進んでおり、そば粉を利用したスイーツやガレット、抜き実を使用した料理などの提供もされている。特にガレットについては、専門店がオープンしたり、カフェで提供されるなど、そば店以外での利用拡大が進んでいる。

価格に関して、玄そばについては、毎年、その年の県内や全国の作柄等によ

り販売価格が決定されている。そば粉については、玄そばの価格や製粉方法等により異なるが、県産そば100%でおおむね1,500～2,000円/kg程度で販売されている（県内主要製粉会社聞き取り）。

一般に、本県産のそば（玄そば）は、国内最大産地である北海道産や海外産（中国産、北米産の輸入が多い）と比べて、高い価格で取引されている。

玄そば価格（※俵=45kg当たり）

年次	福井県産	北海道産	長野県産	茨城県産
27年産	14,500円* 2	11,600円* 1	14,500円* 3	14,000円* 3
28年産	14,500円* 2	14,000円* 3	14,500円* 3	14,500円* 3
29年産	18,500円* 2	14,000円* 4	17,400円* 4	17,000円* 3

* 1 日本経済新聞（東京、現金、問屋卸価格） 国産は工場持ち込み価格、輸入ものは港湾倉庫渡価格

* 2 福井県玄そば振興協議会と経済連の契約価格

* 3 製粉会社からの聞き取りによる推定

* 4 他県からの聞き取りによる推定

本県で生産された玄そばは、その年の作柄にもよるが、4～5割程度が県内で流通し、残りは県外へ販売されている。しかし、これは県内のそば需要をすべて満たしているわけではなく、不足分は県外産や海外産が使用されている。

この要因としては、福井県在来種の商品価値が高く県外からの引き合いが強いことや、本県産そばの価格が高いため県内そば店での使用量が伸びないことなどが考えられる。

3 そばの基礎知識

(1) そばとは

学名：*Fagopyrum esculentum* Moench

英名：buckweat

分類：タデ科ソバ属の一年生草本

原産地：中国雲南地方

生産地：世界では、ロシア、中国、東欧、北米 etc

日本では、北海道、山形、長野、福島、福井 etc

輸入：アメリカ (50%)、中国 (40%)、その他 (10%) ※玄そば

近年は中国から抜き実の輸入が増えている

用途：そばの実 (抜き実)…そば米、そば粥 など

そば粉…そばがき、そば麺、そば菓子、ガレット、パンケーキ など

そばの葉…粉末加工、スープ

そばの新芽…そばスプラウト

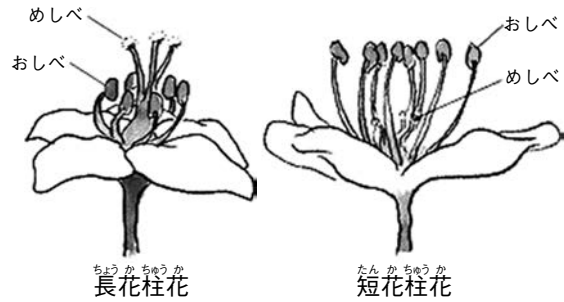
〔文献：そばデータブック2018、福井そば生産技術対策資料〕

(2) そばの形態 (イラストは「麦・大豆・そば 技術対策資料」より引用)

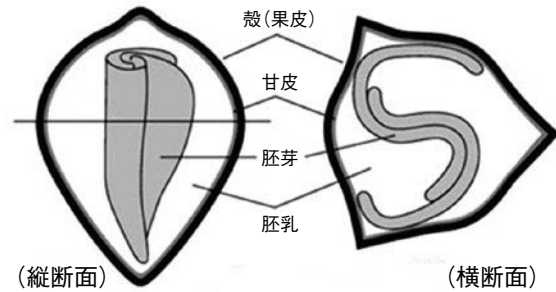
■概観：主茎長100cm程度。出芽後10日前後で蕾が着き、下から順に花が咲き上がる。



■花：長花柱花と短花柱花がある。同一個体では受精できない（自家不和合性）。



■子実（玄そば）：胚芽の周辺は胚乳（デンプン）で満たされており、周りを甘皮が覆っている。甘皮の外側には固い殻（果皮）がある。



■抜き実(むき実、そばの実)：玄そばの殻を外したもの。料理にも利用される。



■そば粉：抜き実を挽いて粉状に加工したもの。玄そばのまま挽くこともある。水やつなぎを加えて麺状に加工したり、料理に利用されたりする。



そば粉は製粉方法・篩分けの度合いなどにより様々に分類される。

- 全層粉（全粒粉、挽きぐるみ）
- 内層粉（一番粉、更科粉）
- 中層粉（二番粉）
- 表層粉（三番粉、末粉） など

福井での一般的な挽き方はそばの実をまるごと挽いた「挽きぐるみ」である。

4 そばの歴史・文化

(1) 福井のそばの歴史

福井におけるそば食の起源は、1471年（文明3年）戦国大名朝倉孝景が福井の一乗谷に城を築き、収穫期間が短いそばを合戦の合間に栽培させ、兵糧食にしたことが始まりとされている。その頃の食べ方は麺状ではなく、そばの実を石臼で粉にして、熱湯を入れて捏ねた「そばがき」のようなものが主であったといわれている。

麺状のそばが日常食になり、大根おろしと一緒に食べる「おろしそば」が始まったのは江戸時代。1601年（慶長6年）、越前府中（現・越前市）を治めた藩主、本多富正が広めたとされる。本多富正は徳川家康の次男である結城秀康の重臣で、秀康が越前国を与えられた際に領内の要所の守りとして府中を拝領して領主になった人物である。

本多氏が京から府中に赴任する際、金子権左衛門というそば師を伴って赴任し、領内の救荒作物としてそば栽培の奨励に当たさせた。また、同時に、城下の医者と相談して、大根おろしの汁で食する食べ方を工夫させ、その結果、大根おろしをかけた「おろしそば」が生まれたとされる。

府中で誕生したおろしそばは、その後、福井・三国・今庄・敦賀といった宿場町、港町を中心に、多くの人たちに食され、少しずつ越前の国全体に広がっていった。

福井のそばの美味しさが全国的に認知され始めたのは明治時代に入ってからとされる。交通網（鉄道）が発達し、1896年（明治29年）北陸線の敦賀～福井間が開通した後、途中にある今庄駅で販売されたそばが評判となった。当時今庄駅では、峠越えにともなう補助機関車の連結のため全ての列車が停車し、乗客はしばらく待機させられていた。そこで販売された駅そば（かけそば）が評判を呼び、福井のそばの美味しさは今庄や福井を立ち寄った人たちにより全国に広がっていったのである。

さらに、福井のそばが越前のそばとして名で知られるようになったのは、1947年（昭和22年）のこと。昭和22年10月、昭和天皇が福井県武生市（現・越前市）に行幸された際、当時の宮内庁厨司長・秋山徳蔵の采配により、夕食にそばが提供された。その際、普段はされないお代わりを所望され、後に皇居に戻られてからも「あの越前の蕎麦…」と大層懐かしがられた。このことを侍従の方々から本県関係者が伝え聞き、「越前おろしそば」の名の由来となったとされている。

越前おろしそばは、1963年（昭和38年）東京日本橋三越の「全国そば展」への出店や、1968年（昭和43年）福井国体で郷土食として全国に発信されたことなどをきっかけに、福井の名物として定着して全国に広がっていった。2007年（平成19年）には、農林水産省の「農山漁村の郷土料理百選」にも選定された。

また、越前おろしそばは多くの著名人からも愛される存在であり、このことも福井のそばの名を広げる原動力となった。劇団民藝の創立者で戦後の日本演劇界を牽引した、俳優の故・宇野重吉氏もその一人。「おろしそば、アリヤウまいぞォ」と福井のそばを絶賛するほか、「信濃では…」の句を詠みかえた「福井では雪と仏とおらが蕎麦」という句を詠み、福井のそばの美味しさを全国に伝えた。

最近では、俳優で勝山市の観光特使を務める中尾彬・池波志乃夫妻もメディア等でおろしそばを絶賛している。



一乗谷朝倉氏遺跡（福井市）



本多氏の菩提寺、龍泉寺（越前市）

（２）そば打ち文化

福井県には古くからそばの食文化が根付いており県民の生活に欠かせないものとなっていると同時に、そば打ちも盛んに行われてきた。

昔は、そば打ちは各家庭で行われるのが当たり前であり、農村を中心にそば打ちが広く普及していた。つくるのに手間暇がかかる麺状のそばは特別な料理として重宝されており、重要な来客が来た際にはそばを打つてもてなしたという。今庄など、昔からのそば産地では、かつて「そば打ちが出来ないと嫁に来れない」と言われるほど生活にそばが根付いていた。

現在では、各家庭でそば打ちをする機会はかなり減ったと思われるが、集落のイベント等で近所の人が集まってそば打ちをする地域もあり、人を結びつける文化として大切にされている。

一方で、以前から続くそば打ちブームの流れもあって、主に中高年を中心に「そば打ち愛好家」が増えている。県内でもそば打ち愛好家がつくる団体が多くあり、地域の行事や県内外のイベントでそばを振舞うなど活躍している。

また、人気の拡大に伴って、段位認定制度やそば打ちの技術を競う大会も各地で行われている。特に、本県で毎年開催される「全日本素人そば打ち名人大会」は、全国各地の予選を勝ち抜いた腕自慢がそば打ちの技術を競うもので、福井がそばの聖地であることを全国に発信している。

さらに、最近、高校生のそば打ちが全国的に盛んになっている。毎年8月に東京で開催される「全国高校生そば打ち選手権大会」には、全国各地から20を超える高校が参加している。県内でも、現在5校がそば打ちに取り組んでおり、大会やイベント等でそば打ちを披露している。



全日本素人そば打ち名人大会（福井市）



全国高校生そば打ち選手権大会（東京都）

このような盛んなそば打ち文化を裏付けるように、県内には「そば道場」やそば打ち体験施設が各地に存在しており、県民や観光客などが気軽にそば打ちをできる体制が整っている。また、最近は福井駅前にもそば打ち体験施設がオープンし、そば打ちがより身近な存在になってきている。

なお、今や全国各地に存在する「そば道場」であるが、その発祥の地は福井である。1985年（昭和60年）、福井名物おろしそばをそば食文化として伝承していこうと、故・中山重成氏が福井市内に「越前そば道場」を開いたのが日本で最初のそば道場とされている。

5 県産そばのPRおよび関係団体について

(1) 福井県玄そば振興協議会（福井県玄そば協会）

1972年（昭和47年）、当時の麺類組合理事長 故・中山重成氏と、製粉組合会長 橋詰傳三氏が中心となり、転作作物として玄そばの作付面積の拡大推進運動を福井県と福井県経済農業協同組合連合会（以下、「福井県経済連」という。）に陳情したのが始めとなり、福井県玄そば協会が設立された。同協会は、1973年（昭和48年）から3年間、県のそば生産奨励事業を受けて県産そばの生産拡大を推進した。後の1979年（昭和54年）10月3日、福井県麺類業環境衛生同業組合、福井県経済連、福井県製粉組合の三者により、玄そば協会を発展的解消して正式に福井県玄そば振興協議会が設立された。

同協議会は、県産玄そばの増産運動ならびにおろしそばの特産化、消費の拡大を図ることを事業とし、生産者等への普及・指導や各種団体の活動支援などを通じて、近代における福井県のそば文化発展に大きな役割を果たしてきた。

(2) 福井そばルネッサンス推進実行委員会

福井のそば文化・伝統の復興・継承を推進し、全国に誇れるそばの里としてのイメージアップを図るとともに、そばの生産から流通・消費を含めた総合的活性化を目的として平成8年に設立された。同委員会は、現在、福井県麺類業生活衛生同業組合（前福井県麺類業環境衛生同業組合）、福井県経済連、福井県玄そば振興協議会、福井県そば製粉連絡協議会、福井県、福井市、大野市、勝山市、越前市、坂井市、永平寺町、池田町、南越前町、NPO越前そば連合等で組織される。

設立当時より、全日本素人そば打ち名人大会の開催などを通じて、そばの里・福井の知名度の向上や県産そばの消費拡大に向けた活動を行ってきた。

近年は、さらに活動の幅を広げ、福井そばブランド検討会の開催や福井県産そばPRリーフレットの作成、伝統食文化研究家の片山虎之介氏と連携した情報発信、首都圏におけるそば打ち講座などを通じて、県産そばの知名度向上を図ったほか、小畦立て播種技術の普及にも取り組んでいる。



福井そばブランド検討会



県産そばPRリーフレット



県産そばの魅力 Webで発信

(3) 福井県産そばPRロゴマーク

福井県産そばの認知度向上および消費・生産の振興を図るため、福井県そばルネッサンス推進実行委員会で作成したロゴマークである。

緑を基調とした配色で、そばの風味の良さや新鮮さを表現している。また、中央の円とラインは小和清水（こわしょうず）産の石臼を表現している。石臼の各ブロックの8本の線や8種の在来種や8つの産地（市町）をイメージしている。



FUKUI

福井県産そばPRロゴマーク

(4) おいしい福井県産そば使用店認証制度

福井県では、県産そばの流通促進と県内外における消費拡大を図るとともに、県を代表する伝統食文化である越前おろしそばの一層のブランド化に資することを目的として、平成14年に県独自の認証制度を創設し、年間を通じて福井県産そばを使用している飲食店を対象に、「おいしい福井県産そば使用店」として認証している。

平成31年2月現在、県内70店舗、県外23店舗、合計93店舗が認証を受けている。

認証されたお店は、以下によりPRを行っている。

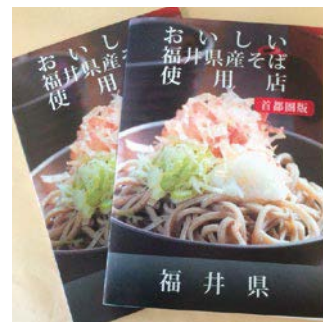
①福井県ホームページに「おいしい福井県産そば使用店」の情報を掲載



福井県のホームページに認証店の情報を掲載している。

(参考) 「おいしい福井県産そば使用店」紹介ページURL
<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/021033/shop2.html>

②「おいしい福井県産そば使用店」パンフレットに店の情報を掲載



「おいしいそば福井県産そば使用店」パンフレットに認証店の情報を掲載いたします。パンフレットは、各認証店などで設置されるほか、県主催のイベントなどで配布される。

参 考 資 料

1 そば作付面積推移

○年次別推移

年産		作付面積 (ha)	収量 (kg/10a)	生産量 (t)
H8	1996	580	74	429
H9	1997	581	89	519
H10	1998	1,010	14	141
H11	1999	1,060	54	572
H12	2000	1,150	83	955
H13	2001	1,640	74	1,210
H14	2002	1,730	27	467
H15	2003	1,850	65	1,200
H16	2004	1,790	35	627
H17	2005	1,740	61	1,060
H18	2006	2,060	73	1,500
H19	2007	2,400	67	1,610
H20	2008	2,710	52	1,420
H21	2009	2,730	39	1,060
H22	2010	3,260	53	1,730
H23	2011	3,950	49	1,940
H24	2012	4,050	53	2,150
H25	2013	3,850	29	1,120
H26	2014	3,800	24	911
H27	2015	3,720	53	1,970
H28	2016	3,760	40	1,500
H29	2017	3,700	22	814
H30 (見込み) ※	2018	3,700	40	1,480

※出典:農林水産省「特定作物統計調査」

※H30は各農林総合事務所等から聞き取りによる推定

○年次別市町別推移

	H27 (2015)			H28 (2016)			H29 (2017)		
	作付面積 (ha)	収量 (kg/10a)	生産量 (t)	作付面積 (ha)	収量 (kg/10a)	生産量 (t)	作付面積 (ha)	収量 (kg/10a)	生産量 (t)
福井市	690	58	400	680	46	313	623	31	193
敦賀市	1	30	0	1	23	0	1	12	0
小浜市	20	50	10	10	34	3	8	19	2
大野市	656	54	354	658	46	303	693	23	159
勝山市	256	54	138	267	41	110	256	18	46
鯖江市	90	43	39	119	25	30	117	17	20
あわら市	404	52	210	417	30	125	423	20	85
越前市	239	55	132	267	37	98	249	24	60
坂井市	922	56	516	911	42	384	904	20	181
永平寺町	117	44	51	111	39	43	96	14	13
池田町	48	13	6	53	15	8	54	7	4
南越前町	107	46	49	86	41	35	92	25	23
越前町	72	37	27	77	23	18	81	20	16
美浜町	17	39	7	21	30	6	23	13	3
高浜町	3	35	1	1	30	0	1	18	0
おおい町	36	44	16	32	28	9	33	7	2
若狭町	43	41	18	48	24	12	43	16	7
福井県	3,720	53	1,970	3,760	40	1,500	3,700	22	814

※出典:農林水産省「特定作物統計調査」、「作況統計」

2 そば用語集〔NHK趣味悠々「男のためのそば打ち入門」より引用。一部修正〕

〔あ行〕

○秋新（あきしん）

そばには夏にとれる「夏そば」と秋にとれる「秋そば」がある。そばの発育の関係から秋にとれる秋そばのほうが味、香り、色ともに夏そばより勝ると言われる。秋そばの新そばを特に「秋新」と呼び、通常、新そばというと秋新を指す。

○あつもり

もりそばを温めたもので、熱湯に通してから出すことから「湯通し」ともいう。明治期までは、冬季、熱いつけ汁で食べるあつもりがオツなものと考えられ、親しまれた。通は茶そばをあつもりで食べるのをよしとするという。

○甘汁（あまじる）

かけや種ものに用いられるつゆのこと。辛汁をベースに、二番だしで二～三倍にのぼして作る場合が多い。かけそば用の「かけ汁」と種ものを使う「種汁」（かけ汁より幾分薄い）とは厳密には違う。

○田舎そば（いなかそば）

田舎そばの明確な定義はなく、大雑把にそばのイメージを表す言葉とされる。一般的な特徴としては、甘皮まで挽き込んだ「挽きぐるみ（全層粉）」のそば粉で打ったそばで、色は黒っぽく、甘さと香りが強い点がある。多くは太打ちで、都会的なさらしな系の白い細打ちそばと対比される。野趣に富むことから「山家そば」ともいう。

〔か行〕

○かえし

つゆのもとになる、しょうゆをベースにした元汁のこと。しょうゆに砂糖やみりんを加え、数日間ねかせる。関東では、このかえしにだしを加えて辛汁を作るが、関西ではかえしを作らず、だしに直接しょうゆを加えて作る場合がある。火入れの回数によって「生がえし」、「本がえし」と分かれ、一部に火を入れた中間的なものを別に「半生がえし」と呼ぶ。

○辛汁（からじる）

もりやせいろなど、冷たいそばのつけ汁のこと。かえしを一番だしで割って作るが、かえしとだしの割合は、かえし一に対して、だし三～四が標準。

○変わりそば（かわりそば）

さらしな粉にゆずや抹茶、けしなどを練り込んで打ったそば。江戸の中期に登場し、伝統的なものだけでも五十余種を数える。特に色が鮮やかで、見ても楽しめるものを「色物」と呼んで区別した。

○菊練り（きくねり）

そば打ちの際、生地を内側に練り込む作業。しわが菊花のように見えるところからこの名がついた。

○生粉打ち（きこうち）

つなぎを入れず、そば粉十割で打つこと、または打ったそばを指す。水練りは難しく、通常は湯練りにする。

○生そば（きそば）

生粉打ちのそばのこと。江戸時代までは生そばが普通で、小麦粉のつなぎが使われるようになったのは江戸中期以降とされる。生そばと呼ぶ以前は「正直そば」と呼んだとも伝えられる。

○木鉢下（きはちした）

木鉢の下に据えて置く円い桶のことで、中にそば粉と小麦粉があらかじめ混ぜてある。両者の、水分を吸収する許容量の差を利用して、そば粉単独より、より鮮度が保てるとしている。後にこの混合粉のことを「木鉢下」と呼ぶようになった。

○御前粉（ごぜんこ）

さらしな粉のことで、御膳粉とも書く。さらしなそばは江戸時代、将軍家や諸大名に好まれたことから御前そばとも言われ、そのことからさらしな粉のことを御前粉と呼ぶようになった。

〔さ行〕

○三たて（さんたて）

「挽きたて、打ちたて、茹でたて」のことで、うまいそばの三条件とされる言葉。ただし、打ちたては俗に”そら煮えになる”といわれ、一時間ほどねかせるのがいいとされる。

○ずる玉（ずるだま）

そばを打つ際に、加水量を意図的に増やし、こねやすいようにして打ち上げたもの。疲れてくると、やわらかい玉を打ちたくなるのは人情だが、風味は落ちる。意図的でなくても、加水が多くやわらかくなってしまった玉はずる玉と言われる。

○蒸籠（せいろう）

俗に「せいろ」という。そば売りの初期には、菓子舗が蒸したそば切りを扱ったことから、その名残が蒸籠を器に用いるところに残っている。後年、蒸しそば切りは江戸っ子に嫌われ、ゆでそばが本流となった。

○そばもやし

そばの若芽のこと。「土用のそばは馬も食わない」といわれるように、玄そばの貯蔵技術が未発達だった昔は、夏場は品質も落ち、色も衰えた。そこで、このそばもやしをすりつぶして打ち込み、新そばのような淡い緑色に似せたのである。今では、そばもやし入りのそばは製造が禁止されている。最近では「そばスプラウト」としてサラダ等の食材として食べられることもある。

○そば湯（そばゆ）

そばをゆでた後の残り湯。そばに含まれるビタミンB群は水溶性のため、ゆでている間に湯の中に溶け出してしまう。そのため、そば湯を飲むことで溶け出した栄養素も摂ることができるかとされる。

〔た行〕

○種もの（たねもの）

そばの上に天ぷらや鴨肉など「たね」（具のこと）をのせたそば。関西では天ぷらそばという、さつま揚げを用いることもある。

○タンポ

かえしや辛汁を湯せんするための容器。陶製のものは「土タンポ」ともいい、内径18cm、深さ30cmが標準。タンポで湯せんすると、辛汁の味がよくなじみ、一層まるやかになるといわれている。

○ともつなぎ

湯練りの際に使う手法で、一部の粉にだけ湯を加え、そばがきを作る。そのそばがきを核にして残りの粉をつなげていく手法。つなぐ力の弱いさらしな粉などに用いられる。

〔な行〕

○夏新（なつしん）

夏に収穫された新そばのこと。一般的には秋新を指して新そばというが、それと区別するためにこう呼んだ。夏の盛りに収穫される夏そばは、日照時間が少ないため雄しべが発育不全で、秋そばと比べて味、色、香りともに劣ってしまう。

○並み粉（なみこ）

標準粉ともいう。一般のそば店では、二番粉以下の粉を混合した並み粉が使われており、その混合比率によって細かく区分されている。そば粉というと、普通この並み粉を指す。

○南蛮（なんばん）

そば店で南蛮というとねぎを指す。なぜ南蛮と呼ばれたかは諸説あるが、江戸時代に大阪の難波がねぎの一大産地であったことから、「なんば」が「なんばん」と訛ったという説もある。

○二番だし（にばんだし）

一番だしをとり終えた後のかつお節でもう一度とっただし。東京では、普通、辛汁をこの二番だしでのばして甘汁をつくる。

○ぬき

種もののタネだけ残し、そばを抜いたもの。酒のつまみにする。

（例）天ぷらそばのそば抜き = 天ぬき（天すい）、
鴨南蛮のそば抜き = 鴨ぬき（鴨すい）

〔は行〕

○花粉（はなこ）

そば打ちの際に、打ち粉に使われる粉のこと。特に関西でこう呼ぶ。打ち粉には一般に一番粉が用いられるが、打ち粉専用に使われる粉を、別に「花粉」という。花は「端」もしくは「初」が語源。製粉時の最初の挽き出しの意味だ。

○花巻（はなまき）

そばをかけにして、上から上等な海苔をもんで散らしたもの。海苔は磯の花、波の花にも例えられる。その美しい姿から「花巻」と粋な名がつけられた。温かいそばなら、花巻かけそばを注文すると、その店の格がわかるといわれている。

○挽きぐるみ（ひきぐるみ）

全層粉、全粒粉ともいう。製粉したときに一番粉、二番粉、三番粉と取り分けを行わず、そのまま挽き込んだそば粉のこと。甘皮まで挽き込んでいるから、色は黒っぽく、野趣に富んでいる。

○ひね

そばは新そばのときは淡緑色をしているが、梅雨時などになると茶色に変色し、風味も悪くなる。このような状態のそば粉を指して、ひね（老ね）と呼ぶ。

○本がえし（ほんがえし）

しょうゆに火を入れて作るかえしのこと。しょうゆを80℃まで加熱してから砂糖を加えて（併せてみりんを加えることもある）煮溶かす。これを瓶に入れ、数日間ねかせて作る。

〔ま行〕

○めん棒（めんぼう）

そば打ちの際に、生地をのすための棒。江戸の元禄期に”江戸流”と称する三本のめん棒を使って打つ技術が創案された。それが現在まで続き、巻き棒（長さ120cm）二本と打ち棒（長さ90cm）一本が使い分けられている。もちろん一本で打つ地方もあり、必ずしも江戸流が正統とはいえない。

〔や行〕

○湯せん（ゆせん）

辛汁をタンポという容器に入れ、湯せんすると、つゆの味が一段とまろやかさを増すといわれている。湯せんはつゆ作りに欠かせない工程だ。通常は陶製の土タンポ（泥タンポともいう）を使うが、最近は金属製の金タンポを使っている例が多い。ただし、つゆの味への効果は薄いといわれている。

○湯桶（ゆとう）

そば湯を入れて供する道具。通常は角型だが、筒型もある。内外ともに黒、あるいは朱。外が黒、内が朱。またはこの逆など塗りにもいろいろある。ヒノキ材に漆を塗ったものが正統。注ぎ口が横についていることから、他人の話に横から口をはさむことを「そば屋の湯桶」という。

○湯練り（ゆねり）

そば打ちの際に、加水時に熱湯を加えることで、そば粉のでんぷんを糊状にし、つなぐ力を引き出すことで粉を練り込んでいく方法。「湯ごね」もしくは「湯もみ」ともいう。

〔ら行〕

○ルチン

そばに多く含まれている栄養素の一つ。ワインやココアに含まれるポリフェノールの仲間、毛細血管を強化し、脳出血や高血圧を予防する働きがある。そばの実の外層部分に多く含まれ、標高の高いところで育ったそばほどルチン含量が多いとされる。

[参 考 文 献]

- 中山重成（2002）『越前おろしそば文化』福井新聞社.
- 福井県（2008）『旬の里ふくい2008 AUTUMN vol.24』.
- 福井県（2000）『福井そば生産技術対策資料』.
- 福井県再生協議会（2017）『麦・大豆・そば技術対策資料』.
- （一社）日本蕎麦協会（2018）『そばデータブック2018』.
- 農林水産省『統計情報』.
- 成田重行（1999）『NHK趣味悠々「男のためのそば打ち入門」』
日本放送出版協会.
- 全国麺類文化地域間交流推進協議会（2004）『そば打ち教本 全
麺協・素人そば打ち段位認定制度公認テキスト』柴田書店.
- 福井そばルネッサンス推進実行委員会（2018）『小畦立て播種
技術マニュアル』.
- 文部科学省（2015）『食品標準成分表2015年版（七訂）』全国
官報販売協同組合.
- 片山虎之介（2018）『おいしいそばは福井にある - 日本一
おいしいそば処 福井 - 蕎麦Web』, <[http://sobaweb.com/
fukuisoba/20180324231352.html](http://sobaweb.com/fukuisoba/20180324231352.html)> 2018年12月17日アクセス.
- 福井県食品加工研究所『食品加工に関する試験成績』.
- 福井県農業試験場『福井県農業試験場試験成績書』.
-



FUKUI SOBA

【本書に関する問合せ先】

福井県農林水産部福井米戦略課
(福井そばルネッサンス推進実行委員会)

TEL: 0776-20-0429 FAX: 0776-20-0649