



東京六本木ロータリークラブ

TOKYO
ROPPONGI
ROTARY CLUB



平成26年3月24日
卓話『「そば」という食文化』
株式会社更科堀井 代表取締役社長
堀井 良教 様



蕎麦切りという言葉が文献に初めて登場するのは1574年。長野の定勝寺で蕎麦切りが振舞われたという記録が残っています。お寺さんで修業のときにする五穀絶ちには蕎麦は入ってないんですよ。それでお坊さんが蕎麦の食べ方を工夫したと言われています。なんとか庵っていうお蕎麦屋さんが多いのはその名残りです。

1800年代半ば、江戸府内には蕎麦屋が3,763あったそうです。今の目黒や板橋は江戸の外ですから江戸府内って非常に狭いんです。2002年の都内の蕎麦屋は5,629軒ですから、その10分の1の範囲に3,800軒近い蕎麦屋がひしめいていたわけです。安政3年、1856年に江戸に入ってきた蕎麦は16万3千俵、8万玉分。町人の成人男子のほとんどが1日1玉は食べていた計算になります。

江戸末期には本当に蕎麦は江戸っ子の大好きな食事になりました。江戸前期の元禄文化は上方文化で、お酒でも何でも上方のものが良かつたけど、末期の文化文政になると江戸のものだつて負けないぞとなる。その中心となったのが蕎麦ですね。蕎麦が愛された理由は味や食べ方が江戸っ子好みだから。というよりむしろ好みに合わせて改良されたんです。よく田舎の蕎麦と東京の蕎麦はなにか違うといわれますが、その違いは抜きの技術です。抜きは玄蕎麦の殻を取ることで、江戸には専門の抜き屋さんがいて1日分の抜きを店の好みに合わせて臼で挽き分けるんですね。田舎の蕎麦は抜きの手間をかけず殻ごと挽いて後から振るいをかけて殻を取るので、どうしても残っちゃうんです。それで色が黒いとか繋がりにくいので太く打たなきゃいけ

なくなっちゃうんですが、江戸の蕎麦は滑らかで、うどん粉を2割混ぜるだけで細くて長い麺ができます。これが二八そばで、つるつとして喉越しもいい。江戸っ子は忙しいですから食堂でもつるつる食べてすぐ出でいく。もり蕎麦は抜きの技術があるからこそできるんです。それとつゆですね。元禄の頃は上方の醤油で薄いので、もりつゆには合わないけど、後に関東で濃口醤油ができました。大事なのは鰹節に鰹付けした枯節。これ元々は土佐から江戸まで持つて来る間に鰹節が鰹ちゃったんですが、鰹節の脂肪分が鰹で分解されて長く煮詰めてもえぐみが出ない。枯節を煮詰めた出汁に濃口醤油と砂糖とみりんを合わせてもりつゆが完成しました。

栄養面でも蕎麦は江戸っ子が必要としていたんだと思います。人間って生き物ですから身体が必要とするものを欲するわけです。その例が江戸悪い、脚気。江戸っ子は白米が好きでビタミンB1が不足しちゃう。それで幕府も蕎麦を食べなさいという触れを出したぐらいです。もう一つアミノ酸スコアが高い。必須アミノ酸を食べ物から摂る際の効率性を表すのがアミノ酸スコア。肉や魚、大豆はスコア100で効率がいいんですが小麦は37。それに対して蕎麦は92です。1日800グラムで必須アミノ酸が全部摂れる蕎麦は江戸っ子には最適な食べ物なんです。

ありがとうございました。

