

## 1) 松本大学オープンカレッジ「人にやる気・村に活気・地域づくり学習会」Part 5

日 時：平成19年 6月30日（土）

場 所：松本大学 2号館 232講義室

### 1. はじめに

白戸：今日は「人にやる気・村に活気・地域づくり学習会」におこしいたきましてありがとうございます。これからさっそく始めさせていただきたいと思います。私は本日の進行を務めさせていただきます。総合経営学部観光ホスピタリティ学科の白戸と申します。よろしく願いいたします。今日の学習会ですが、今回で5回目ということになりますが、毎年いろんな地域づくりをテーマにしながら、実際に実践をされている方々にお越しいただいて学習をして、その後に実際にその現場の方に研修旅行ということで、おじゃまをさせていただく、そういうようなかたちで4年間続けてまいりました。今年も同じようなかたちで行ないたいということで、今日じつは「そば」をひとつの切り口にして開催を企画いたしました。

今日お話しいただくのは、有限会社津きり屋代表取締役の唐橋宏先生と、飯田そばの会会長の仁科保先生のお二人です。今回の講演会の実際のご案内は、本学地域総合研究センターの연구원である玉井袈裟男の方からさせていただくことになっております。最初に玉井연구원から、お二人についてご紹介等させていただきながら、始めていきたいと思っておりますのでよろしく願いいたします。

### 2. 講演者の紹介

玉井：皆さん、こんにちは。お忙しいところをお集まりいただきましてありがとうございました。長野県へよそから入っていらっしゃる観光客の皆さんは、ほとんど大部分、80%?90%の方々が、信州へ行ったらそばを食いたいと思っていられるようです。それぞれ思い思いの場所でそばをお上がりになるんですが、長野県下にもずいぶんおそば屋さんはありまして、それぞれのお考えで、それぞれの経営をなさっていらっしゃるのですが、このそばの文化というものをもう少し広めて、信州がそばの県だということを集まってくる多くの人々によりよく知ってもらいたい、また、そばにこだわりのある人々に技術的な勉強や、経営的な勉強などをしていただきたいということで、今回はそばを主題としたオープンカレッジを行なうことになりました。

ここにも書いてありますように、「人にやる気・村に活気・地域づくり」というキャッチフレーズを掲げておりますが、これは何かやっているんだと思われるような村づくりというような現場では、私などが肌で感じますのに、まず第一は、そこには必ずやる気の人がある、象徴的な人が一人いるということです。そしてその一人というのは、だいたいごく普通の生活の中から一念発起して、「よしやろう」というような「人生開眼の歌」といったものを私たちが感じとることができる人です。

それから二番目には、一人でやろうと思ってもなかなか発展するものではありません。そうするとやる気を起こした人は必ず仲間づくり一人、二人、三人と、仲間をつくっていったことが見て取れます。そういうものがないと、一人で頑張っても、それはなかなか地域づくりには発展していかないと思います。

第三には、次から次へと様々な問題が起こってくるのですが、その問題をひとつひとつ乗り越え



ていく、私はそれを技術論とっていますが、技術論の物語、ああこうやっていったのか、ああやっていったのかという、物語を展開しているというふうに感じられるのです。

それからもう一つは、それはいずれも一人の試みであることに違いないのですが、それはやがて自分の人生の、あるいはその地域の将来へ向けての「旅立ちの歌」みたいなものが聞こえる。こういうふうに私は、長い間村を回ったりして感じてきました。

そして今回そばを主題にしてセミナーを行なうわけですが、講師にお願いしたのは、会津のそばの神様、唐橋宏先生です。この方にもいま私が言いましたようなことを感じたわけです。そう何回も会っているわけではありませんが、会ったとたんに「ああ、ああいう人だな」と感じとった優れた人であります。

もうお一方は、仁科保さんとおっしゃいます。この方は建築会社の役員をやっていらっしゃった方ですが、体の調子を壊されて、それからそばを自分の人生の仕事としてやっていこうと、それこそ一念発起されまして手掛けておられます。南信濃の飯田というところは長野県下ではあまりそばとして名が高いところではありませんが、むしろ低調であったところですが、そのなかであって一生懸命に仲間をつくり、研究をし、技術を普及し、やってこられました。まさに、「人にやる気・村に活気」という典型的な人であります。

このお二方に来ていただきまして、今日はたっぷりと話をさせていただきたいと思います。同時に後で実演もしていただくことになりますから、ごゆっくり勉強していただきたいと思います。それでは、まず唐橋先生からお願いいたします。

### 3. 講演会

#### 【その1】

テーマ 「そばはみんなを元気にする」——そばの地域づくりの実践——

講師 唐橋宏 氏（有限会社會津きり屋代表取締役・全国麺類文化地域間交流推進協議会  
地域振興部会長）

皆さんこんにちは。

梅雨の晴れ間の非常にさわやかな風が吹くときに、皆さんに昼下がりに集まっていたいただきましてありがとうございます。私はいま玉井先生からもご紹介がありましたように、会津若松でそば屋を営んでおります。桐屋権現亭、桐屋夢見亭の2店舗の店を営業しています。それをやりながら、一人でそば屋をやっても地域がなかなか良くなるというところをつくづく感じました。そこで考えたのが、みんなで良くなるという地域づくりです。それで最初はそば打ちの指導から入りまして、そこからだんだんと地域づくりの取り組みまでするようになったわけです。

じつは私はそば屋になる前は、山都町というところの山の中の農家の倅でありました。長男でゆくゆくは農家の跡継ぎだというふうに育てられました。ところが山のなかの農業では生活が成り立たないわけです。農業も成り立たないような場所ですから、嫁も来ないというようなこともありまして、そこで農協に勤めながら農家回りをして、営農指導の指導員になりました。



3年半やりましたが、仕事はめちゃくちゃおもしろいんですが（私は畜産が担当でした）、年中、組合長や課長と喧嘩をしていました。喧嘩というと大げさですが、意見の食い違いといいますか、私は農家が良くなるために農協があるんだという考え方で、常にものを考えていましたから、農協

の組合長の組合が良くなれば農家が良くなる、というような考え方とはズレがありました。そういう中で何をやるともなく、まず農協を辞めました。このままではダメだなという思いがありました。これからは、スライドを中心にお話しいたします。

## 手打ちそばを楽しむ

まず、そばうちを楽しむ。そば屋なんてやらなくていいですから、そば打ちを楽しんでください。やっているうちにだんだんはまってきますから。そうなったらこの学長みたいに、そば祭りですばブースを出したり、それが高じると松本の駅の西側みたいに、ああいうそば屋（いばらん亭）ができたりということになるわけですが、まず、手打ちそばを始めるとこんな良いこと、楽しいことが待っています。人生が変わりますよ。そば打ちを楽しむと次の4つが考えられます。

第一は、近くの人々とのコミュニケーションが豊かになります。家族だけでなく、友人・知人がいっぱいできます。最初にそば打ちを始めたころは、第一の犠牲者は家族ですね。もう「スプーン持ってきて」というようなそばを食べさせられるわけですから、たまったものではないです。そうすると子供などは「お父さん、またそば」と顔をしかめるんです。だんだん上手になってくると、お母さんから「またそば打って」と「また」の意味がころりと180度変わるんです。

打ったそばは誰かに食べてもらわなければいけないという宿命があります。そうしますと、隣近所、向こう三軒両隣に配ります。ちょこちょこ配っていると、けっして一方通行ではないですね。お土産もらったからこれ食べてと、必ず帰ってきます。そういうコミュニケーションが生まれます。そして仲間を呼んでそば会をやったりすると、これまたたいへんな上がりがあるわけです。「おれのところでそばを打つから食べにこい」というと、ただでは来ません。地酒を持ってきたり、あるいは漬物を持ってきたり、それがまた楽しいんです。そういうふうなコミュニケーションが豊かになります。

そばを打っていると、だんだん上手になっていきたいという願望が出てきます。どうやったら上手に打てるか。それで考えたのが全麵協（全国麵類文化地域間交流推進協議会）の「素人そば打ち段位制度」というものです。これは後から話が出てきますが、初段、二段、三段、四段、今年初めて五段までやります。仁科さんもその地方審査員として頑張っていただいています。そのように目標を持って技術の向上が図れるようになります。それが第二です。

あと、そばを食べたらどうなるか。健康をもたらすということです。これはこの後にも出てきますが、生活習慣病が改善される。それが第三。

それから、地域でのお役立ちができるということがあります。それが第四です。

そばを打って天狗になる人がいますが、あれはまだ半人前とってください。そば打ちがうまくなって、「おれはうまいだろう」とふんぞり返っている人は、まだ半人前です。周りの人が冷やかな目で見ると気が付きますから、ぜひそういう人には「ああやっと半人前になったかい」くらいの話をしてやってください。そうしますと鼻をへし折られます。へし折られた鼻からだんだん人間ができていくんです。それを我々は「そば道」と言っています。

いま申し上げた学校でのそば打ち体験とか、公民館のそば打ち体験、老人ホームなどに慰問に行く、そば祭りやイベントなどでも模擬店を出せる。これはすごく地域コミュニティの中ではありがたいことなのです。みんなと仲間になれるということはほかではなかなかないんじゃないでしょうか。そばだからこそいろいろな人との関わりが出てくるのかなと思います。

健康をもたらすということですが、高血圧症の人はそばを食え。なぜか？ ルチンという成分が末梢血管を柔軟にする働きがある。プツンと切れないわけです。糖尿病の人はポリフェノールの効果で非常に症状が改善する。これは活性酸素の発生を押さえるといわれています。バランス栄養食品であるために、ダイエットにも効果的です。なかには栄養失調で病院に担ぎ込まれたという話を、

先ほど聞かされましたが、それだけ食べていてはダメなんです。そのバランスというのが大事です。いま言いました抗酸化性、ポリフェノールがそうですが、活性酸素を抑制する働きがあります。ただし、そばアレルギーというのがあります。これは呼吸困難になって死に至る場合もあるという劇症のアレルギー症状もありますから、そばを食べてちょっと具合が悪くなる人は、絶対に食べないでください。子供さんが特に、「分からないで食べさせていたら、どうも桐屋に行ったあと熱が出て発疹が出るんだよな」ということで、よくよく調べたらそばアレルギーだったという子がありました。その家族はそれからぱたっと来なくなりました。そばアレルギーは充分気をつけていただきたいことです。

それから、技術向上の目標と交流、段位取得の目標ですが、全麵協「素人そば打ち段位制度」による初段から五段まであります。それをやることによって、そば打ちの仲間が全国におりますので、そういう人たちと交流ができる。そば打ちの技術指導を地域ですることができるとなると、なかにはそばを栽培してみたいということで、グループで栽培を楽しんだり、石臼などで製粉を楽しんだり、イベント・模擬店などでそば打ちを披露したりできる。こういう目的で自分で目標をつくってやっていると、団塊の世代の人たちはこれから目標ができて、「粗大ゴミなんて冗談じゃないぞ」というようになりたいなと思います。

そこで、地域でのお役立ちですが、いま申し上げましたように、各施設に慰問に行ったりとか、イベントに模擬店を出したり、地域活性化や村おこしの一員になったり、というようなことがあります。各地のそば祭りなどのイベントに参加、全麵協の日本そば博への参加、今日の資料の中にも日本そば博のチラシが入っていると思いますが、今年第13回は磐梯山の麓「アルツ磐梯」で10月26、27、28日の3日間開催されます。このオープンカレッジからも27、28日と会津の方へ現地研修ということで、おいでいただけるということですので、心からお待ち申し上げます。

## 今なぜ、そばなのか？

### そばはみんなを元気にする——そばによる地域づくりの実践

そばが地域を元気にしている。セカンドライフが楽しくてたまらない。そばのイベントは人が集まる。はずれがない。というようなことがよく言われています。それをこれから私がそばによる地域づくりにかかわったスライドをまじえながら、お話したいと思います。

先ほど申し上げましたように、私は昭和22年生まれ、まさに団塊の世代の一年生です。会津そばトピア会議の会長はこの前、5月に退きましたので、前会長ということです。

いま店は、桐屋権現亭、桐屋夢見亭の二つの店をやっています。権現亭は町の中にあるお店でして、ゆったりとしたそば屋です。それから夢見亭は明治15年に建った、只見町という尾瀬の麓の民家を移築してやっているそば屋です。

会津でのそばによる村おこしの始まりが、じつはこの山都町の取り組みであったわけです。いま喜多方市山都町というふうになりましたが、飯豊連峰という2,105メートルの飯豊本山に、私もこの前3日間登ってきてちょっと日焼けしていますが、その麓の町です。若者が太鼓のチームをつくったんですが、鳴り物だけで中身がなくて、何かないかと探し始めたわけです。

いま申し上げました雄大な自然と高山植物の宝庫、飯豊連峰があるじゃないかと、会津の若者は15歳になると、必ず白装束を身につけてその山に登ったという山ですので、それをなんとかそれを売り出せないかということが始まったわけです。

ところが高山植物を栽培して売ろうかという話になったら、山からは種を採ってきててもダメだということが分かりまして、これは眺めたり登ったりするだけにしようと、採るのは写真だけにしようということになりました。

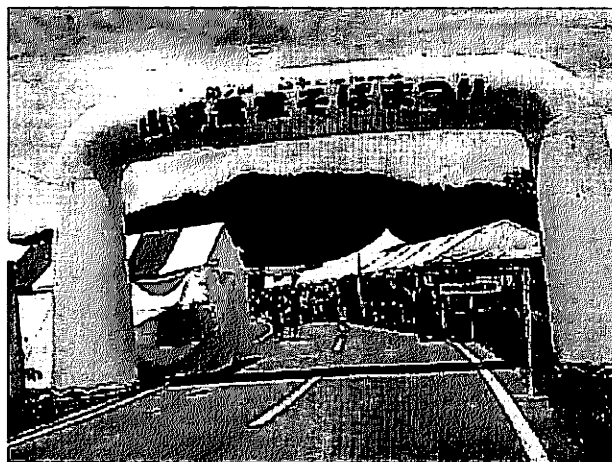
じゃあ何かないかということで、地元の伝統食をクローズアップしようということから、餅、そ

ば、山菜、きのこ、伝統野菜料理などが上げられました。なかでも、会津のそばというのは昔から振る舞いそばというようなかたちで伝わってきました、結婚式や、あるいはお葬式もそうなのですが、人が集まると必ずそばを打ってご馳走していたのです。それから会津盆地のまわりの山間部は冷涼な気候がそばの栽培に適している。私が生まれたのは美味しい手打ちそばの隠れ里、宮古地区というところなのですが、その村では伝統的な風習としてそばの出し合い、1升ずつそば粉を持って、毎年集まる家が違いますが、そこへ家族じゅうが行ってそば打ちをしながら、あるいは酒を飲みながら楽しむという「そば会」が伝統的に行なわれてきたところです。

それで、そばで何かできないかということで始まったのが、新そば祭りです。うまいそばが取れたときに新そばをみんなに振る舞ったらいいんではないかということで。ところが会津はそんなところへ出かけて行ってそばを食う風習がまったくなかったんです。ですから、そば祭りをやったら人が来ないんです。前売りチケットを、20人くらいのスタッフが20枚、30枚と買って親戚や友人に自腹で配って人集めをしたというのが最初のころのスタートでした。

これでは大変だということで、そばのことをもっともっと勉強しなければダメだなと、山都そば大学というものを冬2日間ずつ3年間やりました。超一流の講師陣をお招きして、そばの栽培から、製粉から、そば打ちの技術、そしてどうやったらそれを売れるかということまでやりました。じつはこの山都そば大学が非常に大きな成果を生むことになるわけです。それはなぜかということ、専門的な知識を共有できたということが非常に良かったんです。専門的な知識の共有ということをやっとかみ砕いて言うと、スズメの学校とメダカの学校の違いだなと思います。スズメの学校というのは竹林で、向いている方向がバラバラで、みんなチュンチュン鳴いて大騒ぎしているだけですが、メダカの学校というのは流れに逆らって、ちゃんと目標に向かって泳いでいるのです。ですからスズメの学校ではなくて、メダカの学校にならないとダメであろうというふうに思うわけです。それでやり始めたのがそば祭りなのですが、何回かやっているうちに、イベントのやり方、あるいは人集めの方法、そういうノウハウをどんどんと蓄積していったわけです。そして役割の分担と作業の効率化というの、やっているうちにだんだん分かってきました。そのうちに町の中心部にそば屋さんが開業しました。山都町というところはそばの町おこしを始める前は一軒もそば屋さんがなかったんです。そば屋が成り立つはずもなかったんです。そばが食べたいときは自分で打って食べるわけですから、そば屋がいらなかったんです。ところがこういうイベントをやることによって、よそから来た人が普段もそばを食べたいということがありまして、旅館とか豆腐屋、ラーメンを売っていた食堂、あるいは農家がそば屋になったわけです。

そこで、私の生まれた宮古地区の農家そば屋を開業しました。もともと雪の多いところですから大きな家で、座敷はまったく空いているものですから、それを活用して農業とそば屋を両立させようということでスタートしました。野良仕事もしなければならぬので完全予約制のそば屋ということで、初めは親父ともう一軒の家で始めたのですが、今は13軒。もう24、5年になりますから、今では予約なしでも大丈夫ですよということでお客さんを受け入れています。二十数年も経ちますと、今の私くらいの歳で始めた親父が84歳ですが、現役でまだそば屋をやっています。膝が痛いと言っていますが、まあなんとかやっています。上は平成13年に山都の雪室そば祭りそば祭りということでやった、日本そば博の入口の写真です。下は私の実家で、たしか岐阜の荘川村の人たちが来たときの写真ではないかと思っています。



そうやってやり始めると現金収入が非常に増えてきます。それによって今まで腰を曲げて寂しい顔をしていた爺ちゃん婆ちゃんが、みんな腰がしゃんとなって、「やあ、忙しくて腰を曲げている暇がねえ」と言うくらい忙しくなりました。現金が入るといのは、人間を非常に元気にさせるんですね。そういう意味で非常に良くなったなど。それともう一つはやはり、毎日毎日入れ替わり立ち替わりお客さんが来るわけです。そうするといろんな地区の人たちとお話をするわけです。情報交換を非常に多くするわけです。常連さんはちゃんと手みやげを持ってくるようになります。



そのような交流人口が増えるようになると、さらに濃密な交流ができるようになるんです。身土不二、これはその土地の伝統食を提供するというので、山菜や旬の伝統食を1,500円から3,500円くらいで出しています。これは山から採ってきた山菜とか、裏の畑でできたインゲンとかを出すわけですから、原価は安いです。だいたい22~23%くらいの原価で出せるようになるわけです。非常に効率のいい商売をしています。

これはかなり古い写真ですが、家のまわりに刈ってきたそばを立てて、そして干して、ああやって棒で叩いて身実を落として、この爺ちゃん婆ちゃんはだいぶ前に塞の風になっています。下は初期のころのコンバインです。コンバインが入るようになって飛躍的にそばの作付面積が増えて、今は当時のだいたい4倍くらいの、3,500ヘクタールくらいになりました。全国で2番目の作付面積になっています。

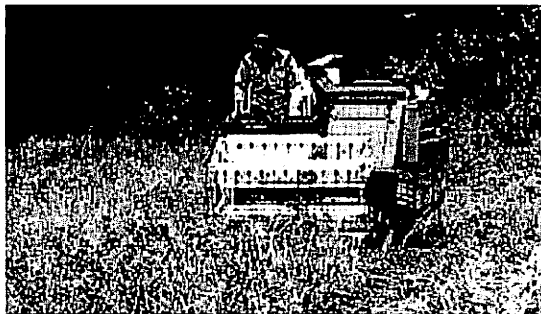


山都町はだんだんお客さんが来たものですから、「そばの里センター」というものを6億円かけて造りました。その隣にそば伝承館も造りました。それからそば打ちの体験館、そば粉の乾燥、製粉、調整施設を造りました。その後、雪室による低温貯蔵施設を造りました。そして温泉を掘って、温泉施設でそばを提供するようになりました。そばがそういう広がりになっていったわけです。



### 会津そば・山都そばのブランドづくり

平成6年11月3日から11日間、第1回日本新そば祭りを開催しました。これは全蕎協の設立と山都町の「飯豊とそばの里センター」の完成記念イベントとしてやったわけですが、全国の16市町村からそばブースの出店があり、非常に多くの人たちに来ていただいて大成功をみました。この11日間で6万5千人の入場者があったわけです。松本からみれば少ない数字かもしれませんが、それまで外部から人が来なかった山都町、人口3,500人くらいの町に6万5千人来て、もう有史以来の交通



渋滞が起きてしまいました。このころの総売上は12億円ですが、今は15億円くらいになっています。交流人口も20万人を超えて、実際には22、3万人来ているようです。

このときに同時開催したのが、「全国そばサミット」というものです。これは全麵協に加入した市町村長が集まって、そばの里づくりを熱く語って、これが会津のそば、それから全国のそばの地域づくりに火が付いたというふうに思います。

山都がそばの村おこしで人が集まり始めたころ、今度は近隣の市町村が、「いや、山都ばかりがそばがうまいんじゃないぞ。おれんところもうまいぞ」ということで、それぞれみんな真似は得意ですから、そば祭りを始めたのです。各市町村でそば祭りを始めて、「山都なんかなんだ。おれの方がうまいぞ」というような話になって、なんかバラバラの動きが始まったわけです。これではダメだと思ひまして、それでなんとかこのエネルギーをひとつにまとめたいなということがあって、2年半くらいかかりましたが「会津そばトピア会議」というものを立ち上げました。これは、普通は行政の単位でみんな動いているのですが、どうもそれでは力にはなり得ないということで、行政の垣根を取り払った組織にしましたので、13市町村、63会員、日本一のそばの里にしようということで、市町村、そば屋、農協、そば生産団体、そば打ち愛好団体、そば加工業者、関連業者、醤油屋さんとか、そば道具を売っている人とか、商工会議所、商工会、みんな入っていただきました。そして何をやったかといいますと、先ほど山都でそば大学をやって非常に効果があったと申し上げましたが、やはり勉強会をやろうということで、会津そばトピア塾というのをやりました。それぞれいろんな技術、知識を学びました。もう一つは会員相互の親睦を図る。13市町村が一つになっているわけですから、顔を合わせたこともないような人たちが一堂に集まって、夜通し酒を飲みながらそば談義をするわけです。そういうことによってコミュニケーションが非常に豊かになった。そして始めたのが平成6年の日本新そば祭りというものであったのです。その後、会津だけでもやろうということで、平成10年に会津若松で、12年に喜多方で、14年に猪苗代でというように、2年おきでやってきました。去年は全国そば博のプレイベントとしてアルツ磐梯でやらせていただきました。

それから県の祭事のなかでも農林水産祭りというのがありまして、そのなかで第2回目の素人そば打ち3段位の認定大会を開催いたしました。あの写真に写っているのは氏原先生（信州大学名誉教授）です。あのころはまだ頭が黒いんですね。今はだいぶ白くなりましたが。会員のそばブースを出したり、道具展示したりしました。ジャパンエキスポの「うつくしま未来博」というのを平成13年にやったのですが、このときにそばブースを出店したり、そばの交流イベントをやったりしました。



会津のそばもブランド化しなければダメだ。信州そばというのはみんな知っているのに、会津そばってなんで知らないんだ。そこでなんとか会津そばをわかってもらおうということで、ポスターをつくらしたり、『るるぶジャパン』の首都圏版30万部に2ページの広告を載せたりしました。「会津そばを訪ねる」というタイアップ広告です。あるいはそばの品質向上事業ということで、出荷する玄そばの独自の出荷基準をつくりまして配布をしました。それから移動式の玄そばの精製設備を導入しました。こんなことをやりながら良いそばを生産して、そして美味しく食べていただくということで、交流人口を増やすための動きをしたわけです。

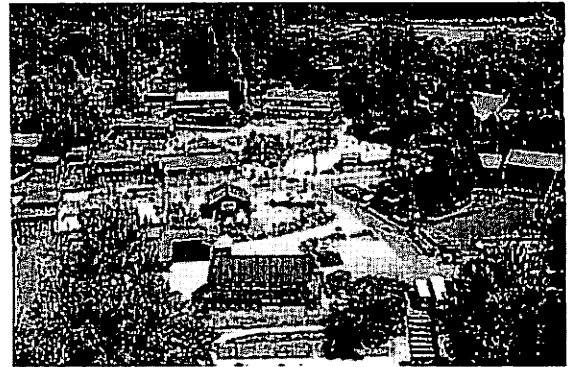
最近の取り組みとしては、会津金山町の「会津ごっつおまつり」、これは第4回のそばまつりも兼ねて、やりました。それから「全日本素人そば生粉打ち名人大会」を毎年3月に開催しています。また、会津そば紀行フォトコンテストやそば料理コンテストを実施しています。去年は会津そばを

食べながら仏都会津を巡回していただくというようなガイドブックをつくりまして、その後ろに俳句を投句していただくようなハガキを付けて、この前、黒田桃子さんという女流俳人の方に句を選んでいただきました。

## 全国各地のそばの里づくり

これまでは山都町、会津のことですが、今度は全国各地のそばのお手伝いをしたことを参考までにお話します。

富山県の利賀村というところは、今では人口850人になってしまい、南砺市に合併しましたが、そこで私がお手伝いしたのは、上の写真にあります「利賀村そばの里」づくりです。そこにそば資料館や、ごっつお館・うまいもん館・雪の庄などそば屋が3軒くらいあるというところですが、そこのお手伝いをしました。そこのごっつお館の人材育成、資料館の収藏品収集、そば屋の開業指導とか製粉技術の指導、そばの調達、そば祭りの支援。それから国際交流支援、これはネパールに利賀村の人たちと一緒に行きました。世界そば博の指導・支援もしました。下の写真は世界そば博のときに、世界そば料理館でにぎわっている風景です。



この前地震のあった石川県の門前町で、「そばの市」を立ち上げまして、そのそば祭りのお手伝いやら、そばシンポジウムをやりました。山形県の朝日村でも、大凡字というそば屋を出すために、人材育成から店の開店指導までやらせていただきました。

岐阜県の荘川村は今から4年くらい前ですが、白川郷の上流にあたります。高速度路が通ってしまうと通過点になってしまうだろうということで、村長さんがたいへん心配しまして、よしそれでは何か目立つものをつくろうという話になって、直径13メートルの水車1基、6メートルが3基、そして4基が1基と5連の水車をつくったのです。ここには連獅子踊りという郷土芸能があるものですから、それにちなんでの五連水車ということで、直径2.2メートルの石臼をその動力で回しています。そば打ち体験館、製粉施設そういうものを設計の段階からお手伝いをしてやっています。そばの生産団地づくり、これは標高1,200メートルの野菜団地がだいぶ荒れてきたものですから、そのススキの根を抜根しながらそばの畑に変えていったというようなことです。それから村内の施設でも旅館や食堂や新たにそば屋を始める人などがいっぱいいました。ここからはそんなに遠くないですから、一度行ってみたいと思います。

今ほども申し上げました全麵協の活動ですが、正式には全国麵類文化地域間交流推進協議会という長い名前なのですが、これは富山県の利賀村で平成4年に開催された世界そば博覧会に協力した32の全国の市町村が交流を通して地域づくりを進めようということで、利賀村の呼びかけでスタートしました。それで第1回の日本新そばまつりを山都町で開催、山都のそばの里センターと全麵協の設立記念という位置づけでやったのです。そば博覧会にみんなが出店するというのは、結いの心、相互扶助という考え方の下にみんなで協力していこう、というような申し合わせができました。

その後、そば博覧会という名に変えて全国を持ち回りでやっています。それで、その開催を担当



するのが実は私なのです。地域振興部会長が開催地を何とか説得して開催するもので、松本でも3年ほど前にやっていただきましたが、今年は今津磐梯スキー場で開催します。山都町が2回、郡山で1回やっていますから、福島県でやるのはこれで4回目なんです。4回やったところはどこもありません。北海道の幌加内町が2回やっただけです。ですから、もうそろそろ松本も2回やってもいいのかなと考えています。

素人の人たちがそば打ちをしているのですが、目標がないと何を目標にそば打ちをしたらいいかわからないということで、全麵協が考え出したのがこの段位制度というものです。いま有段者が4,000人を超えています。上位段の人は下位段の指導や審査ができる。そば打ち教本も発行しました。これが目標を持つためにはいい本ですから、まだあると思います。また、改訂版を近々出す予定にしています。

## 地域活性化のポイント

いま全国の事例を申し上げてきましたが、地域活性化をするためのポイントをいくつか申し上げたいと思います。

まずは将来ビジョン、未来像をみんなで一緒に考えていくことが大事だと思います。そのためには、おおざっぱな未来像を考えたら、それを今度は具体的なランドデザインにしていく、そしてそのために専門知識やノウハウを共有していく、それから基本構想をまとめていく。その内容として6つのWと2つのHが大事であろう。活動計画というものは何年までに何をするというような、期限付きの計画が大事ではないか。いま言ったランドデザインというのは長期展望です。それを中期に落として、短期に落として、単年度（計画）にする。そこには当然資金計画と収支予算がつきまとうわけですから、どうやって金を集めるかという知恵を絞らなければならないわけです。この基本構想の6つのWと2つのHは頭文字を取っていますので、むずかしく考えなくてもいいです。

- ・だれが（Who?）……だれがやるのか。これは主体となるところがだれなのかを明確にするということです。
  - ・何を（What?）……それから何をやるのか。それは地域の特性を活かして、それにどう磨きをかけていくのかという部分ですから、わたしはそばですとやってきましたが。
  - ・どこで（Where?）……どこでやるのか。生産はどこでやって、販売はどこでやって、どうかたちでやっていくのかということを、明確にしなければならない。そこに来ていただくため、ものを流通させるための交通・輸送対策はどうするのか。
  - ・いつ（When?）……いつやるのか。これは事業実施のスケジュールをきちんと考えていく。
  - ・だれに（Whom?）……それとだれにやるのか。この対象者が非常に明確になっていないと、ターゲットが絞りにくいわけです。ですからだれに対して仕掛けていくのかということが大事だと思います。
  - ・何のために（Why?）……目的は、目指す効果は、地域全体に及ぼす波及効果は、など。
  - ・どのように（How?）……どのようにやるのか。施設はどんな内容で、どのくらいの規模で、提供サービスはどういうふうにしたらいいのかというような細かいことを、やっていかなければならないと思います。
  - ・いくらで（How much?）……いくらでやるのか。これはさっき言った予算措置です。
- このようなことをきちんと計画に落とし込んでいかないと、漠然と地域づくりといってもなかなか

か形になっていかないというふうに思います。「近きもの喜ばば、遠きもの皆集まり来たる」というのは孔子の言葉だそうです。まずその土地の人たちが楽しんでやっていないとダメだということです。嫌々ながらやっているようなところに、よそから人なんか絶対に来ませんから、まず自分たちが楽しむこと。そうすると、「あっ、おもしろそうなことやってるな。おれも行ってみよう」と人が集まってくるわけです。これが私は村おこしの、地域づくりの基本なのではないかなというふうに思います。

## 地域振興の宝探しキーワード

私は宝探しをそのようにやりましたが、そのキーワードをお話したいと思います。

- 1) 見る その一つは「見る」ということです。自然景観であるとか、町並み、寺社、伝統芸能など、こういうものをもう少し掘り起こしていくと、いままで蹴飛ばしていた石ころがダイヤモンドだったというのが分かってくるのではないかと思います。
- 2) 聴く 地域の民謡であるとか、民話であるとか、地域ゆかりの文化であるとか。
- 3) 遊ぶ 3番目は遊ぶ。自然をテーマにしたアウトドアとか。地域のレクリエーション施設を活用したものであるとか。
- 4) 休息する 休む、休息する、癒すと言ってもいいと思います。これは温泉・保養施設を活用するとか、自然公園などです。
- 5) 食べる それから5つ目に、いままでそばということで話をしてきましたが、食べるという部分で、地域に伝わる伝統料理であるとか、採れたての山菜野菜料理であるとかを提供する。最近は農家レストランなどが流行っています。
- 6) 買う 観光の要素のなかで、買うというのが非常に大事なファクターであるということは皆さんもご存じであると思うのですが、ここの地元にも工芸品がたくさんありますし、いま道の駅とか農産物の朝市とか、あっという間に売れてしまうんです。これはなぜ売れるのか。安心・安全・うまいというこの三拍子が揃っているからだと思います。
- 7) 学ぶ そして学ぶ。地域の歴史、文化、人物、自然科学とか生態系とか。先ほどオオタカの記事も見せてもらいましたが、そういうものももう少し違う視点から見つめ直すということが大事だと思います。
- 8) 体を動かす アウトドアスポーツであるとか、自然にできること。遊歩道を歩く、山を登る。
- 9) 体験する いま飯田の方では農業体験とか、アウトドア体験とか、いろんな体験プログラムを盛んにやられているようですが、そういう体験を通して交流人口を増やしていくことが大事だと思います。田舎暮らし体験のように、民泊して都市との交流を深めていく、グリーンツーリズムですね。
- 10) 移動する これはローカル線の景色を楽しんだりとかです。
- 11) 趣味を求める 趣味を求めて写真撮影ツアーとか俳句や短歌の吟行に歩くとかを、もう一度違う視点から見直すということが大事だと思います。
- 12) 視察観光 先進地の視察。今度会津の方へもおいでいただけるとのことですが、それも大事な観光、地域づくりのファクターだと思います。

そういうことをいろいろ考えたうえで、何もなければ新たにストーリーを創り上げていいんじゃないか。地域の名物に育て上げることが大事ではないか。地域の活性化にはキーマンとサポーターの存在が大切であると思います。このキーマンとは馬鹿になってやれる人がいないとダメだと思います。よく、「馬鹿者、若者、よそ者」といわれます。まさにそのとおりで、よそ者というのは、土地の価値観はほかの土地から眺めたときによく分かるようになるわけです。若者というのは行動力があります。馬鹿者というのは、馬鹿づいてやってしまうわけです。私などもその一人だと思う

のですが、そういうことがとても大事だと思います。

私の経験では、なにげなく道路に転がっていた石ころが、ダイヤモンドであったりサファイアであったりということがあるわけですから、「ほんとにこれ石ころ？」と見つめ直す必要があると思います。それを見つめ直したときに、どう磨いて装飾品にするか、光を放つようにするかということが、地域づくりの大事な部分ではないかと思います。

## 世界のそば料理

### 1) イタリア

これまで地域づくりの部分については申し上げました。今度は世界に目を転じてみようということで、世界のそば料理を皆さんにご紹介したいと思います。

まず始めにイタリアの北、テイリオというソンドリオの高原地帯の村です。谷間を抜けるとスイスのサンモリッツです。この村には小さなホテルもあります。そういうところでそばパスタを出しています。

これは古い葡萄を搾る臼です。溝に葡萄を入れてぐるぐると回すと絞れるんです。たまたま家の裏側にそんなのがありました。

これはテイリオでそばパーティーをやったときの写真です。この写真ではピッツオッケリというもの、手前の白い器に入っていますが、ワインを飲みながらこの料理を食べました。

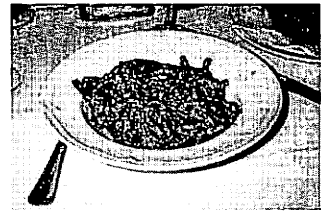
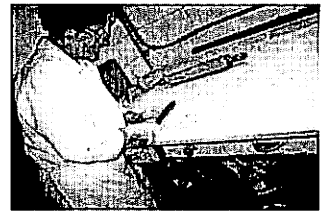
ピッツオッケリというのは二八そばのパスタです。先にある棒で団子にしたものを伸ばすんです。そして畳んで、牛刀で切っています。あまり道具などはこだわっていません。

それをチリメンキャベツといっしょに塩ゆでして、熱いまま水を切ってタッパーに入れて、上からとろけるチーズと粉チーズをかけ、その上にジューっとニンニクバターを熱したのをかけてかき混ぜて食べるんです。これはできあがった熱々のピッツオッケリです。チーズが溶けてそばにからんでとてもうまいです。これがまた土地のワインとぴったり合うんです。大好きです。

これはシャット、向こうの言葉でカエルという意味なんです。塩をちょっと入れて、グラッパというブドウの搾りかすからとった焼酎を中に入れて、そば粉を水でどろどろに溶いた中に角切りにしたチーズと一緒にに入れて、油で揚げています。そうするとこういうふうに揚がってくるんです。表面はカリッとしていて、中はチーズがとろけていて、これもまた酒にぴったりなんです。

麓のソンドリオというところで、何も道具はなかったんですが綿棒と包丁類は持って行きましたので、ステンレスの作業台の上でそば打ちをやりました。地元のテレビ局が来て取材をしていました。また、うちの女房がそばでつくったお酒を振る舞いました。会津から持っていたそばの酒をみんなで飲んでもらったら、これはうまいと非常に喜ばれました。

これはポレンタというものです。トウモロコシの粉とそば粉を半々にして、コンソメスープでそばがきにします。最後にチーズを入れてゆっくりかき混ぜたもので、白く見えるのがチーズです。手前は鹿の



肉を香草焼きにしてワイン蒸しにしたものが付いていました。これがまたうまいですね。

町に行くときこういうふうにチーズがいっぱい売っています。野菜もいっぱい売っていました。トマトもいっぱいあります。

ミラノにはバルという食事と酒が楽しめる場所があります。これは白身の魚のフライでしたが、そこには、このようにいろんな料理が皿に盛ってオープンケースに入っていました。

ズッキーニとインゲンとナスの炒め物を食べましたが、これが美味しかったですね。



## 2) フランス

今回はフランス編です。パリの西に広がるブリュターニュ地方は、そばクレープ、ガレットの本場です。これはよく絵葉書などに出てきますモンサンミッシェル、島ひとつが監獄になっていて昔はここに囚人を入れておいたそうですが、いまは教会になっています。

その近くにレイヌという町がありまして、そこが中心都市なのですが、そこの議事堂のそばの街角には飲食店がいっぱいありまして、ちょっと入ったところが軒並みそばクレープ屋さんなのです。

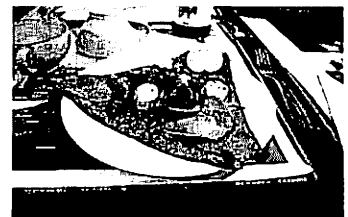
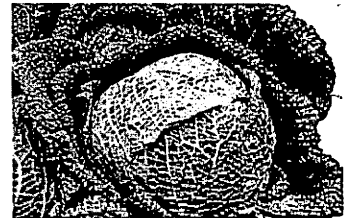
先ほどのピッツオッケリと一緒にゆでるキャベツというのはこういうものなのです。ちょっとゴワゴワしています。日本のキャベツと違って硬めですから歯ごたえがあります。

クレープにはこのようにハムときのこをソテーしたものがのっていました。そこの主人に厨房を見せてくださいといったら、喜んで見せてくれました。クレープを焼く機械が3台ありました。ガスで焼く機械です。

農業事務所に行ってフランスのそば栽培の内容を聞き、そこから50キロくらい離れたところの小さな城下町にある粉屋さんを訪れました。

ここには石臼があって、1分間に200回転くらい的高速回転で回っています。130年くらい経った古い石造りの建物の中で粉を挽いています。3階建てです。

その女主人と会いました。後ろに並んでいる袋がそば粉です。



## 3) ネパール

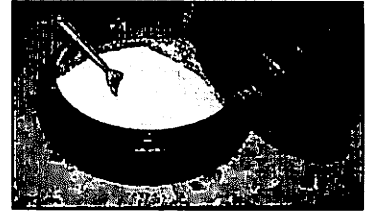
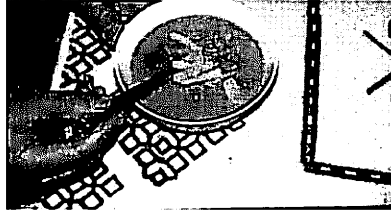
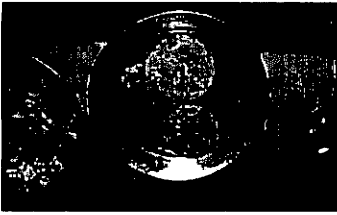
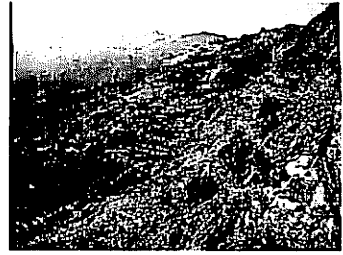
12月にダウラギリを望むところに行きました。これはカトマンズ市内の朝市です。ダウラギリの朝というの、麓は本当に真っ暗なのに山の上は赤く輝いています。まだ星が輝いています。

これは耕して天に至るといふ段々畑です。向こうの方にもいっぱいあります。なにか気が遠くなるような感じがします。右端にロバが荷を付けて歩いています、あれが人とロバが歩く道なんです。それしかありません。



ダウラギリの並びにあるツクチピークというところを写真に撮ったのですが、屋根の上にはそばの茎が山積みになっていました。冬は雪や雨がほとんど降らないものですから、屋根の上に確保しておいて家畜の冬の餌にしています。

これはチャパティ、ロティという、そば粉を薄焼きに焼いたものです。これはそば団子です。羊の挽肉とジャガイモのスープに入れて食べています。そば粉は非常に貴重ですから、こういう器に入れバター茶で溶いて飲んでいきます。



これは右側に石が写っていますが、あつく熱した石をそばで包んで火で焼くんです。左側はこれをむいて中の石を出しているところです。それをサンショウとカラシと塩を混ぜたものをちょっと付けて食べるんです。

だいたいこんなところが世界のそば調理です。



#### 4) 韓国

先日も4日間ほど韓国のピョンチャン郡に行っていました。ピョンチャン郡は利賀村とも交流がありまして、そこもそばの里で、6月の花の咲く時期にそば祭りを10日間開催します。そして何とその10日間に70万人もそばを食べに来るそうです。そのようなイベントに育って、韓国の10大イベントの一つになって国も支援しているというようなイベントになりました。そこへ行って日本ともっと仲良く交流しましょうという話をしてきました。「冬のソナタ」でスキー場のシーンがありましたが、そのシーンはピョンチャン郡で撮ったものです。ここが2014年の冬季オリンピックにノミネートされていて、それが7月4日に発表になるそうです（その後ロシアのソチに決定）。そのように世界の各地でそばは食べられていますし、そういう人たちとの交流もまた楽しいのではないのかなと思います。

#### お客様からの手紙

私はそば屋をやっておりましてつくづく考えるのは、そば屋をやっていなかったら絶対会わなかったな、というようないろんな方々との交流ができました。そのような交流を通して私は、そば屋をやっていて本当によかったなというふうに思っています。そういう中で感じましたのは、いろんな人たちが店においでになります。その人たちは一人ひとりそれぞれドラマを胸に持っておいでいただく、そのおいでいただいた人たちに本当に満足して食べてお帰りいただけるということの努力を一生懸命やっているつもりですが、なかなかそこまで手が回らないなということをつくづく感じています。

最後に、私がお客さんからいただいた手紙をちょっとご紹介申し上げて、話を終わりたいと思います。これは秋田の方からいただいた手紙です。

拝啓 盛夏の候、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。先日、貴店の味を楽しみに秋田よりうかがいました。その折、貴店のそばの変わらぬ美味しさに感激したのはもちろんですが、父の遺影に水そばとお餅、お酒までお供えくださいましたお心遣いに、まずは御礼申し上げたく筆をとった次第です。その節は本当にありがとうございました。

父の水そばに添えられていたそばの花を大事そうに持ち帰った母は、よほどうれしかったのでしょう、お店を出てからしばらくは泣きやむことはありませんでした。感激のあまりふんおしゃべりな姉も言葉が詰まり、私はといえば父の喜々とした顔が目には浮かび、泣き笑いの顔でハンドルを握っておりました。

父が文字どおり夢にまで見た水そばを食するために、貴店を訪れたのは4年前の11月のことでした。奇しくも先日うかがったときと同じ席に家族4人で座り、それぞれが、特に父が喜色満面でそばをすすったものでした。そのときの父は家族だけに宣告された1年という余命をとうに過ぎていながら、母の献身的な努力の甲斐あって、まったくの衰えを見せずに2泊3日の会津旅行を終始上機嫌で楽しんでおりました。そして、その後貴店のおそばと磐梯山の見事なカラマツの紅葉の感激をことあるごとに思い出しては、語っていたものでした。

「これ以上のそばはない」そう思ったのでしょうか。旅行から帰った後、そば好きだった父がまったくといっていいほど、そばを食べ歩かなくなりました。そば＝桐屋の夢見亭の図式ができてしまった父の中では、そばは食べ歩くものからハレのご馳走へと昇華していったようです。

昨年夏、自宅にて急逝する前の夜、薬の副作用による混濁が少々残る意識のなかで、父は私にこう言いました。「明日、福島に行くんだから、おまえも早く寝るんだぞ」。むろん実際にはそんな予定はありませんでした。よほどあの旅行が、貴店の味が心に残っていたのでしょうか。父にとって貴店は、まさに夢見亭そのものでした。

そんな万感の思いを込めて4年ぶりに訪れた貴店で、いただいたお心遣いを私たち家族は一生忘れることはないでしょう。父も心底惚れ込んでいたおそばを、ひさびさに満喫してどんなに喜んだことか想像するだけで頬がゆるむ思いです。本当にありがとうございました。またいつか家族でうかがうのを楽しみにしています。

敬具

このような手紙をいただきました。たまたまそのとき、テーブルの隅にお父さんお写真があったのを店員が見まして、ああ何かあるんだなということで、女房にそのことを告げたら、たぶん一緒に来られなかった人の写真だろうから、写真にもお供えしようと。まあそうして、お供えをさせていただいたことが、こんなに喜んでいただいたわけです。ですから、ちょっとした気付き、ちょっとした心遣いが、人の心を本当に満足させることなんだなと、この手紙で学ばせていただきました。その後もこの佐藤さんという方は何度かおいでいただいています。本当に大事なお客様の一人になっています。

こういうことで、本当に人間それぞれがドラマをかかえておいでになるお客様に、どう満足いただけるかということ、常日ごろ考えながら商売をさせていただいているわけですが、これから皆さんもそういうかたちでお客さんを大切にお迎えして、そしてその地域が元気になる起爆剤になっていただければ、すばらしいそばの出会いができるのではないかなと、そんなふうに思います。ご静聴ありがとうございました。

白戸：唐橋先生ありがとうございました。ご質問などありますでしょうか、ここでちょっと休憩をとらせていただきまして、その後、仁科さんにお話をいただきまして、それからまとめて質問の時間というふうにさせていただきたいと思います。

白戸：引き続きまして飯田そばの会会長の仁科先生の方から、お話をいただきたいと思います。それではよろしく願いいたします。

## 【その2】

テーマ 「昔のそばのものがたり」——知って得する豆知識——

講師 仁科保 氏（飯田そばの会会長・全国麺類文化地域間交流推進協議会地域振興副部会長）

皆さん、こんにちは。

飯田の仁科と申します。今日はこうして大勢の皆さんの前で、専門の大学の先生方、また関係の皆さんの前で、私の話がいいのかどうか、私も少し緊張しています。

現在、飯田には体験教育旅行で全国から5万5千人ほどの子供たちが訪れています。その中の1割が信州の本物のそば打ちをやって感動、体験をしていきたいということで、子供たちのそば打ち体験を毎日のように行なっております。5月から8月までが体験期間で、昨日も今日も飯田の方では、私どもの会が体験を受けてやらせていただいています。



その中で、子供たちにそば打ちをやっていただく前に、20分くらいいつも勉強があります。「知って得する豆知識」ということで勉強をして、そばというものはこのように生命力のあるものだよ、というようなことを子供たちに伝えながら、石臼の話、そして、美味しいそばを食べると体にどんなふうがいいよと。簡単ですがそばの話を物語として、皆さんに聞いていただいています。私は専門家ではありませんし、物語ですから、恥ずかしいような話ですが、小学校の子供、中学校の生徒になったつもりで、今日はちょっと話を聞いていただければありがたいと思います。

## そばの生命力

まず、そばというのは本当に小さい種子なのですが、すごく生命力のあるものだということを最初に子どもに伝えます。その生命力というのはどのようなことかといいますと、福島県の農家の屋根裏から種の入った袋が出てきたそうです。中をよく調べてみるとそばの種だったそうです。160年くらい前のものようで、福島県から山形県のおそば屋さんの手に渡り、もしかして芽が出れば昔のそばを蘇らせることができると一生懸命やって、試行錯誤の末に成功したそうです。

それがどのようなそばであるのか、農業関係の方々も非常に興味をもって見守っていたところ、やはりそれは野生種であったそうです。茎が太くて、枝が細かく出て、実の付きが少なかったそうで、そばはそのような野生種から、だんだんと品種改良されて現在のそばになってきているわけです。

そばというのは、種子の三角の一点が土に付いていれば必ず芽を出すという生命力の持ち主です。

そばの花はどのようなになっているかといいますと、そばには短柱花と長柱花があります。人間は神様が、男ばかりでは困る、女ばかりでは困るということで、男と女を均等につくってくださいま

した。そばにも男と女があればいいということで、花の中に、雌しべが短くて雄しべの長い短柱花と、雌しべが長くて雄しべが短い長柱花の2種類をつくっていただきました。同じ花のなかの雌しべと雄しべが交配しても実はできません。

では、どうやって違う花どうしが受粉できるかといいますと、人間の場合はお仲人さんが縁を取り持ってくださいますが、そばの場合はハチなどの昆虫にお手伝いをしてもらうわけです。こういう花を虫媒花といいます。風に花粉を飛ばして受粉する花は風媒花といいます。そばの花の中には8つの蜜腺があります。おもにミツバチですが、この蜜腺から蜜をいただいたお礼に、ほかの花の花粉をおいていくのです。ハチはお腹に受粉玉というものがある、その受粉玉に花粉を付けて花から花へと運ぶのです。そばはそばなりに一生懸命実をつけよう、子孫を残そうとしているのです。そばは種類によって、お線香のような小さい草丈の品種も、人間の背丈もあるような大きな草丈の品種もありますが、花はみんな同じなんです。そばは全パワーを花に集中します。いい花を付けないと昆虫に来てもらえません。大きな株は大きな株でやはり昆虫が多く来ます。

飯田市に上村というところがあります。そこに下栗という有名なところがありますが、そこは「日本のチロル」といわれ、とても傾斜の急な集落です。ここはよく玉井先生が、風土舎の関係でよく皆さんに勉強を教えるところですが、そういう地形のところへ行ってみると、本当にお線香のようなそばの茎にきれいな花が付いています。そして秋に行ってみると、それにはちゃんと実が付いています。そういうことで、子孫を残そうとそばは一生懸命実を付けます。

そばは播いて25日もすると花が咲きます。そして実をつける準備をします。だんだん上へ上へとそばは伸びていきます。先に成長した上の方と、遅れて成長した下の方と2か月くらいの差があります。一番先に実をつけたものは、もう土の中に必ず種を落としています。もしも、それからが冷害で全滅しても、土の中に落ちた種は次の年に芽を出します。そばはそういう不思議な力を持っています。このように下から上へ花を付けていくものを無縁果樹といいます。

私もよく子供たちと一緒にそばの畑に種を播きます。もし、100粒播いたとすると、そのうち80粒は芽が出てきます。あとの20粒は来年芽が出るといわれます。これは不思議なんです。大学の先生たちは、それは温度や湿度の関係だよといいますが、私はそばと長年お付き合いしていると、こういうふうに感じています。もしか冷害で全滅してしまったときには、落ちた種が来年芽が出る。播いたものは次の年に出る。そういう不思議なものだと思います。

## そばの栄養

よくそばには「寒ざらしそば」というものがあります。寒中に水の中にさらしてアクを取ります。10日ほどアクを取ったあと寒風にさらします。寒風にさらすときにそばはもうガチガチに凍ってしまいます。凍ってしましますが中身はちゃんと元気です。この胚芽の部分はよく打ち粉として使います。そして「更級そば」としても使います。一番粉、二番粉、三番粉とありますが、一番粉が更級そばです。そばはこのタンパク質が凍らないようにガードしていますから、胚芽が凍るということは絶対にありません。ガードすることによって、酵素の働きで糖質が増してきます。ですから寒ざらしそばは甘味を増してくるのです。

次にそばの栄養ですが、そばの中にはビタミン B1とビタミン B2が多く含まれます。先ほども唐橋先生がいろいろ話されましたが、私は子供たちに話をするのによく、脳には毛細血管があるが、それはそばに多く含まれているルチンが脳の毛細血管を活性化する。脳梗塞で倒れる方はそのルチンによって活性化できなかった人ではないかなというふうに言います。

脳では前頭前葉という部分が記憶をつかさどるそうですが、その記憶細胞もルチンが活性化してくれるらしいです。いま NHK などでも認知症の番組を折々やっていますが、そばを食べてルチンを摂ることによって脳の記憶を取り戻す、そのようなことを私は聞いています。そばのビタミン



B2はお米の15倍もある。ビタミンB1は11倍もある。そのように栄養価が高いということです。

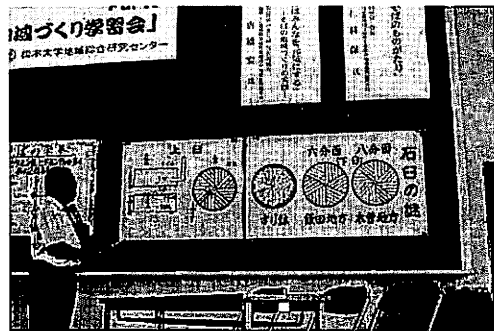
子供たちが体験に入ってくるときに「お早うございます」と声をかけても、どこからかようやく返事が返ってくるくらいですが、そばを食べたことによって、帰りはすごく元気で、リュックサックを放り投げるとか、窓から飛び降りるくらいに、ビタミンB1、B2を摂ったことによって元気になってくる。これは人間にすごく活力を付けてくれる、と私は思っています。

ですから、先ほどもそんな話が出たんですが、そば好きがそばばかり毎日食べていたら、栄養失調になってしまったということは、いろいろ偏った食べ方をしたのではないかと思います。そばにはいろんな栄養が含まれています。

## 命をつないだ石臼

私たちが子供の時分、戦中戦後の日本が本当に貧困にさらされた時代ですが、この石臼で命をつないできました。そばは年に2回穫れる穀物として、春と秋と2回穫って、それを石臼で粉にして、私は飯田市のちょっと山の中ですが、そばを打って食べるということはお盆と正月くらいしかできませんでした。あとは味噌汁の中へ石臼で粗めに挽いたものをかいて入れて、カレーのようなものですね、そうして命をつないだということがあります。石臼というものをすばらしい道具として使ったわけです。

私たちのところでは昔は、嫁入り道具は行李と石臼だとよく言われました。私も建築屋ですので、静岡県や愛知県の方へ家の建て替えに行ったときに、よく石臼が出てきます。その石臼をよく見ると、ほとんど六分割の普通の石臼です。この図の右は木曾地方に多く見られる八分割のもので、目が細かくなっています。石臼はこの文明の時代にも、昔から全然変わっていないんです。



下臼は回すことによって、中へ中へ粉がいくようになっていきます。上臼は外へ外へという役目をしています。この「ものくばり」というところからそばの実を入れるとだんだんと粉になっていくわけです。すり鉢の図もここに掲げました。今のすり鉢はだいぶ略されてしまいましたが、昔のすり鉢があったら皆さんよく見てください。やはりこれは石臼と同じ目を切っています。

石臼やすり鉢はどっちに回すのか。よく高校の授業で石臼を10ばかり持って行って、各グループでやってもらいますが、「全然粉が出ません」というので、「どっちの方向に回したの」と聞くと、「時計と同じ方向に回しました」と言うんです。やはり反時計方向に回さないと粉は出てこないんです。そのように石臼はできています。最近は時計方向に回す石臼も出ていますが、昔はみんな反時計方向です。それは片方の手で回しながら、もう片方の手で「ものくばり」の穴に実を落としていく、そういう仕組みになっているんです。

すり鉢の場合も、皆さん長芋で実験をやってみれば分かりますが、長芋を正月に摺りますが、それを時計方向に回すとすり鉢からあふれて飛び出てしまいます。反時計方向に回すと下へ下へといきます。ちゃんとそのようにできているのです。

石臼でそばを挽くときに、いちばん最初にボロボロと出てくるのを一番粉といいます。これは先ほども言いました更級そばとか打ち粉として使う粉です。二番目に出てくる粉は三番目の粉よりちょっと香りが少ないです。そのため「ざるそば」として上に海苔をのせて、海苔の香りで食べるのです。三番目は周囲の甘皮部分も入りますから、香りもあれば味もいい、そして歯ごたえもいいということで、それは「もりそば」として昔は分けて、お客さんから注文を受けて、そのような食べ方をしたそうです。もう一つ、四番粉というのがあると聞いていますが、三番粉も四番粉も最後

の甘皮の部分を入れることによって、香りが良くなるということです。

ですから、昔は一番粉は更級そば、変わりそば、二番粉はざるそば、三番粉はもりそば、このような区別をしていました。今は、私が今日持ってきた粉は、あとでそばを打ちますので食べていただければ分かりますが、これは「挽きぐるみ」といって皮を取ったものをそっくり挽いてしまう。ですから一番粉も二番粉も三番粉もここに含まれています。

## 五穀以外のそば

長野県はそばというものを昔から大事にしていました。明治に入って「信濃の国」の歌ができましたが、三番に「木曾の谷には真木茂り 諏訪の湖には魚多し」とありまして、「民のかせぎも豊にて」の次に「五穀の実らぬ里やある」という一節があります。それはどういうことかといいますと、長野県は南北に長い大国なのです。明治の最初は筑摩県と長野県に分かれていましたが、その長い県は気候の変動がいろいろあります。飯田の方は本当に暖かい、飯山の方は豪雪。だいぶいろいろ違います。そんなときに、もしかしたら五穀（稲・麦・粟・稗・豆）の中で一つのものが獲れなくても、長野県だけはそばがもう一穀その中へ入って、「五穀」として国を潤していたといわれます。

「五穀断ち」という修行があります。僧侶が千日回峰行をする前に、百日荒行というのがありますが、そのときは五穀を断って荒行ができるかどうか。できないときは自害をしなければならないという厳しい修行です。そのときに何を持って出かけるかという、やはりそばなのです。そばを懐に入れて山を駆け回る。そして滝の水でそばをかいて焼くなどして、百日間の荒行を全うするんだというお話も子供たちにしております。

私も皆さんにいろいろ話をしたいのですが、なにぶんにも子供に分かるような話ですので、聞いて何なんだという方も多いかもしれませんが、そばはそういう生命力のあるものなのです。よく子供たちに五感を使ってそばを打ちなさいと言うんですが、五感の中の肌で触れて、水を入れて水回しをしているうちに、そばが緑色に変化をします。それはそばが芽を出そう芽を出そうという変化、生きているということだと、子供たちに話をすると、帰るときに「そばは粉にしても芽を出すんですか？」などと聞かれますが、そういうそばの生命力を私たちがいただいてまた頑張るんだよ、ということではないかと思っています。

## そば種子銀行

よく玉井先生が言うんですが、「飯田はそばのその字もなかった」と。それが今こんなふうになってきたということは、みんなが一生懸命元気を出したからということをよく言われるのですが、体験教育旅行の受け入れを平成8年から行なってきました。そして、子供たちに地域で穫れたそば粉でそばを打ってもらおうと、私たちは一生懸命そばをつくって、子供たちがそばを打つときにはこれは飯田のそばですよということをやってきたのですが、私がいくら一生懸命にやっても、人間の一人の力などというものは微々たるものです。それで私はあるとき真夏に熱中症で畑で倒れてしまって、皆さんが休んでいるときに働けばうんと働けるような気がして、昼休みも取らずに畑に出て倒れてしまったんです。

そのときによくよく考えて、これは一人で頑張っていたのではダメだと。種をみなさんにただ貸してあげて、穫れたら5%くらい利息を付けて返してもらえばいいじゃないかということで始めました。今年で5年目になるんですが、やっとのことで飯田市が本気になってくれまして、それでコンバインも買ってくれました。みんなでそばをつくりましょうということで始めています。もう少しで飯田で穫れたそばを飯田で消化できるようになるんです。

その中で私は「信州大そば」という4倍体の大きな実のそばをやりたいなということで、信大名誉教授の氏原暉男先生といろいろ話し、先生は「おれが22年前に信大でつくったそばだ。22年後にここで行き会えるなんて」と言って、涙を流して喜んでくれたことがあります。氏原先生にも応援をしていただきながら、やっとやっと大そばが軌道に乗りかけています。先ほどの唐橋先生のお話ではないですが、何かひとつのものをみんなで応援してやっていくこと、そしてみんなが喜ぶことをやらなければということで、いま頑張っておりますが、今年もついこの間、その大そばを打って食べるだけではなくて、寒干し麺にしましょうと、そして飯田の名物は信州大そばだよと、それを袋に入れてお土産に買っていってもらったらどうかということ始めて、ぼつぼつそれができるんです。それと大そばのクッキーなどもやりたいなということで、いま体験教育旅行と大そばで私の頭はこんがらがっています。

なんとかひとつの目標に向かって頑張りたいと思うのですが、もう私も70を越すといつ心臓が止まるか分かりません。私も心臓が悪くて倒れたのですから、もう明日の命も分かりませんが、とにかく心臓が止まるまで頑張るぞと言って、家内にそんな話をいつもしながらやっております。皆さん、今日は時間もきましたので、そばというのは小さな種ですが、そばが生きようとするそういう生命力、そういうものを皆さんが食べていただいて、そして元気で健康で頑張ってくれることを、心よりお祈り申し上げて私の話を終わらせていただきます。ありがとうございました。

玉井：そば銀行をどうやっているのか、もう少し話をしてください。

仁科：そばの種をただ貸してあげる。穫れたら5%の利子を付けて返して下さいということなのです。いちばん最初の年はほとんど帰ってきませんでした。「もうダメだった」「ダメだった」と。「いや、そういうことが勉強なんです」「今年も貸してあげますから、またつくって、今年は去年の分と一緒に返してくださいよ」というそば種子銀行を、これは勘定には合わないけれど、私の体がすごく楽になります。そんなことで秋になるとみんなしっかり背負ってきます。去年はだいぶ穫れまして、信州大そばを持ってきてくれました。ふつうは1キロ350円から400円なのですが、私は600円で買いました。これは今年もたくさんつくってくれるのではないかという期待を皆さんにかけているからです。今年たくさんきたら値段を下げればいいわけですから。去年は600円というそばは日本一高いそばではないかなと思いましたが、そんなことをしてそば種子銀行という名前を付けて、市の農業課の皆さんにも応援をしていただいて、そんなふうにやらせていただいています。

白戸：ありがとうございました。もしお二人の先生にご質問がございましたら、この場でお受けしたいと思いますがいかがでしょうか。

質問1：蓼科から来ました小池と申します。おそばはよく食べるのですが、おそばの色というものは、そば粉の割合だけでなく、真っ黒なおそばもありますし、真っ白なおそばもありますが、それはどうなのでしょう。

唐橋：そばというのはいま仁科さんがおっしゃったように、一番粉から三番粉、甘皮までをそば粉というのですが、ところがそば殻をていねいに取らないそば粉が黒くなるんです。そば殻までそばになったそばが黒いそばというふうには認識していただくといいかと思います。ですから、我々は丸抜きといましてこの殻を全部取って、この甘皮からを石臼で挽くと真っ黒くなりません。信州のそばはこの殻までを無造作に挽いたそばが意外と多いかと思います。ですが、それはそれで昔から食べている伝統食ですから、別に私は悪いとは言いませんが、そば殻をきれいに取ったそばと食べくらべてみると、味が全然違うということを知っていただけたらと思います。あとは好き好きです

からどっちでもいいんですが、そういう違いで黒いそばと白いそばがある。

ただ、まん中の一番粉だけが粉になると、打ち粉に使っていますが、これは非常にデンプン質が多くて粘りがないので打ち粉に使うわけです。そういう粉で打ったそばをいわゆる「更級そば」というふうに江戸では言っていたのです。それは上品なそばということです。変わりそばは、茶そばとか蓬そばとか柚そばは、そういう一番粉で打ちます。

ですからふた通りあっていいと思うんです。わたしはそば殻がちょっと入ったくらいの方も素朴でいいなというふうに思いますけれど、あんまりいっぱい入って真っ黒けのそばは、そば殻の苦味とかえぐ味とか、本来のそばのうまさとちょっと違う異質な味が混ざり合うなという感じがします。

白戸：ほかにはよろしいでしょうか。このあとそば打ちを実演する会場の方でも、またお話しいただけるかと思しますので、質疑応答はこのへんにしたいと思います。

それでは、今日の講演会の主催者の地域総合研究センターのセンター長である、学長の中野の方からご挨拶をさせていただきます。

中野：皆さんお疲れさまでした。松本大学の学長の中野でございます。今日はそばをテーマにしたのオープンカレッジでしたが、いかがだったでしょうか。

そばと言いますと松本大学はかなり縁が深いのです。じつは松本大学にもそば屋さんがあるんです。ご存じないかもしれませんが、その名前を「冷や水庵」と、なかなか美味しそうな名前のそば屋さんなんですが、これはただし年に1回、大学祭のときにだけオープンするというそば屋さんです。その店主は私でございます。

じつはそのほかに地域と食文化という授業もやっていますが、そのなかには当然そば打ちも入っています。これを受講した学生は、全部で30回くらい授業をやりますが、そのうち5、6回はそば打ちに当てています。

そして、そのそば打ちには松本の地域のそば打ち名人にサポーターをお願いして、毎回来て学生にそば打ちを教えていただいています。今日はその3人が来ていますのでご紹介します。水谷さん、山川さん、逢野さんです。この3人は先ほどの全麺協の素人そば打ち段位認定制度に挑戦しまして3段の段位を持っておられます。今度4段に挑戦するというんで、会津に行かれます。皆さんも陰ながら応援してやってください。

そういうことで松本大学は、そばとはけっこう深い関係があります。私もそばはたいへん好きなものだから、こういう話をさせていただくのはたいへんありがたいのですが、まあ、先ほどからお話を聞いていただいて、私はそばが好きだから、好きなそばを打って食べればいいと思っていましたが、なかなかそばは幅が広くて奥が深い。こういう実感がつくづくいたしました。それでは皆さん会場に行きまして実際に、そば打ちをご覧になっていただきたいと思います。本当に今日は両先生、お忙しいところありがとうございました。

(今回、本報告書に掲載するにあたり、加筆・修正を行った。)

