

# 蕎麦がきと蕎麦切り

— 聞き書・日本の食生活全集より —

本 間 伸 夫

蕎麦は稲に較べて生育期間がほぼ半分であること、高冷地や寒冷な気候、傾斜地でも栽培が可能であることなどから、世界的に広く栽培される重要な作物である。日本では、通常の畑作物あるいは救荒作物として永らく栽培されてきた。その食べ方は「蕎麦粥」、「蕎麦飯」などの粒食から、粉食の「蕎麦がき」、「蕎麦切り」と進んできた。これらのうち、蕎麦がきは各家庭において容易に作ることのできるのに対して、蕎麦切りを作るにはかなりの技術が必要であるにもかかわらず、前者はもちろん、後者も全国的に広く各家庭で作られてきた。

近年、蕎麦粥、蕎麦飯、蕎麦がきのいずれも、ほとんど忘れ去られようとしているのに対して、蕎麦切りだけは嗜好的、趣味的食べ物として尊重され、各地において名物や伝統の蕎麦切りが誕生している。例えば、新潟県・魚沼地方の「布海苔蕎麦」は新潟特有のものとして有名である。

このような蕎麦という食材にかかわる食べ物の変遷を探り、今日のものを知る意味において、日本の食生活全集<sup>(1)</sup>記載の昭和1桁頃(1930年前後)の全国各地の蕎麦がきと蕎麦切りについて検討した結果を報告する。

## 研究方法

日本の食生活全集50巻とそのCD版について、蕎麦に関する全国的に検索し、その分布と内容について整理・検討・解析を行った。

## 結果および考察

### 1. “蕎麦”の検索、関連全地域の分布

キーワード“蕎麦”および“そば”、“そま”、“そまん”で検索される項目数は2106件であるが、蕎麦という漢字で検出されるものはごく僅かであり大部分が仮名のそばである。そばを含む後3者は短い仮名单語であるため、例えば“側”の意味でのそばのごとく、他の言葉使いの中から検出される恐れがあるので、それぞれについて逐一検討を必要とした。無関係のものを除き、蕎麦関連地域を選び出した結果305地域を得た。その分布地図が図1である。蕎麦を食べることは沖縄を除き全国的であることが認められる。沖縄には「沖縄蕎麦」の名称の麺があるが、それは小麦粉製である。“そま”

および“そまん”は蕎麦の方言であって鹿児島と宮崎両県に分布している。

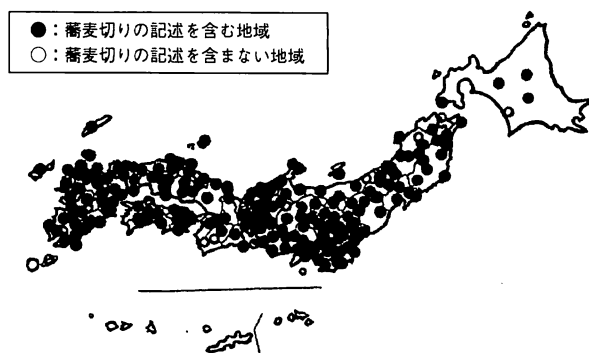


図1：蕎麦についての記述のある地域

### 2. 蕎麦がき

#### 2-1. 蕎麦がきの種類とその分布

蕎麦がきは大きく2群に分けられる。第1群は、蕎麦粉を湯で捏ねたものであり、調味の仕方でバリエーションがあり、主に、間食やおやつとして食べられる。第2群は蕎麦粉に野菜など他の食材を加えて捏ねたものであり、主に、三食の主食代わりまたは補食に供されている。このように蕎麦がきは日常食であるので、蕎麦切りと異なって行事などの結びつきは認められない。

熱いうちに食べないとおいしくないこと、新蕎麦が得られる時期であることから、冬を中心に食べられた。

図2に示すように、蕎麦がきは全国的に平均して広く分布しており、過去においてはかなり重要な食べ物であったことを示している。二つの群の分布に特別な傾向が認められない。

第2群143件中を使う他の食材としては、米粥・米飯など

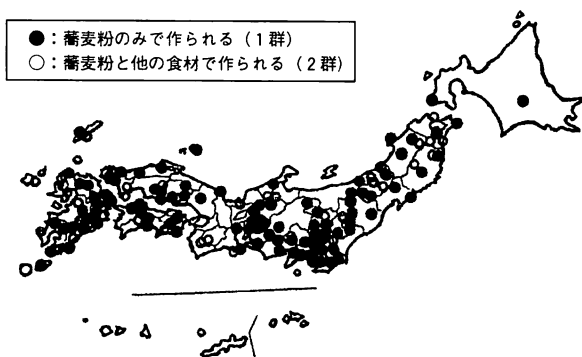


図2：蕎麦がきの全国分布

ほんま のぶお  
〒950-0813 新潟市大形本町2-3-28 (自宅)

の穀物19、根菜などの野菜が13、芋類が13、茶が9件である。図3に示すように、茶と芋類（若狭山間の山芋を除き残り総てが甘藷）は西日本で、穀類は主に東日本で使われている。野菜は全国的である。茶を使う蕎麦がきは喫茶と茶粥などが西日本に多い茶の文化の一環であり、甘藷が西日本でよく用いられるのはこの芋に適する温暖な風土の反映と考えられる。

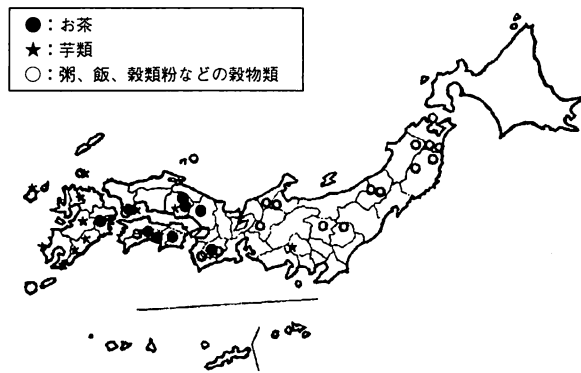


図3：蕎麦がきに入れる蕎麦粉以外のもの

## 2-2. 蕎麦がきの名称

地域によりその名称が変化している。最も多いのは、かき蕎麦、蕎麦かき等を含む「蕎麦がき」グループが74件である。図4に示すように、それらのうち、かき蕎麦は宮崎・鹿児島県にのみ認められる。次は、東北地方と新潟北部に分布する蕎麦ねっけと主に西日本に分布する蕎麦練りの「蕎麦練り」グループ40件、第三が主に東北から新潟県に分布する「かい餅」グループ12件であり、このグループには遠く佐賀県のきゃもちと京都の蕎麦がいのちが含まれる。

その他、これらの他に珍しい名前が存在した。例えば、山梨県の「おきゃあくり」、滋賀県の「かいかい」、岡山・広島両県の「つりこ」、宮崎・鹿児島両県の「かっぞま」、「ねったほ」、「そまげ」である。「そまげ」は蕎麦=そま由来の名前であると考えられる。

## 3. 蕎麦切り

### 3-1. 蕎麦切りの定義と作る行事など

蕎麦粉と水を合わせてよく捏ね、次に薄く延してから麺線状に切るのが、最も普通の蕎麦切り作りの方法である。しかし、実際には、いくつかのバリエーションがあるので、ここでは、蕎麦切りとは、蕎麦粉を主原料として、水と捏ね、延し、そして切ったものであるとする。このように定義すると、蕎麦切りに、必ずしも麺線状でなく他の形のものが含まれてくる。例えば、三角形や短冊形の蕎麦切りである。

前述の蕎麦がきは主に日常、ケの日（ケの日）に間食や補食として食べられたのに対して、蕎麦切りは反対にハレの日のご馳走であることが多い。しかし、日常用である場合も少なくない。ハレの日用とケの日用で蕎麦切りの打ち方、食べ方がかなり異なることが多い。

蕎麦切りは蕎麦切りの作り方や食べ方からA、Bの2群に

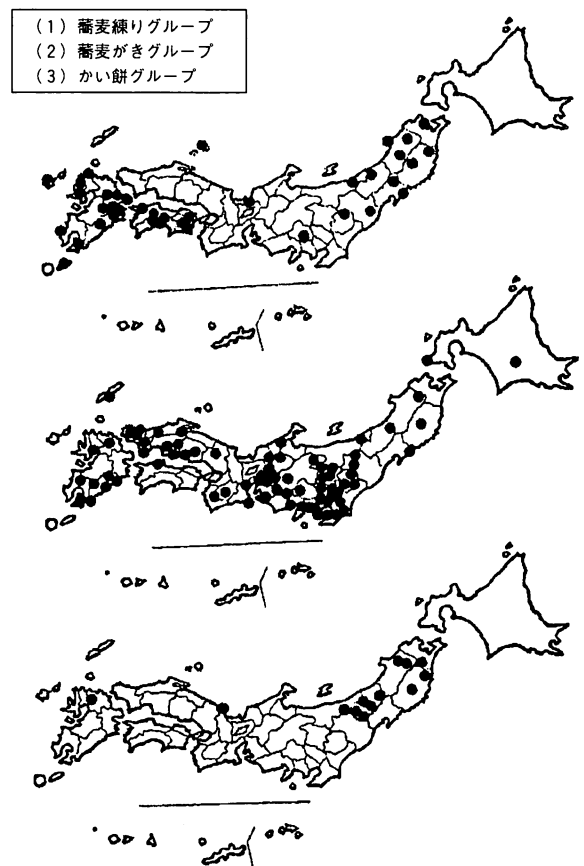


図4：蕎麦がきの名称の分布

分けることができる。A群（214件）はつなぎを含む蕎麦粉を捏ねて延し麺線状に切った麺線を茹でてから、「盛り」、「かけ」または「煮込み」で食べるものである。B群（63件）はA群以外のもので、それには麺線状のもの、麺線状でないもの、予め茹でないで調味汁に直接煮込むもの、茹でた千切り大根などと合わせて食べるものなどが含まれる。

表1に、この2群に分けて、蕎麦切りが作られる日を示した。A群は主に特別の日（大晦日）に作られ、特に、大晦日に多い、いわゆる年越し蕎麦である。その他の行事には来客や客寄せが含まれる。A群の蕎麦切りは、主に家庭外に関係ある場合に作られ、少し身構えたものである。それに対して、B群の蕎麦切りは、主に家族向きのものであり、日常的であるといえる。

図5には、A、B両群を合わせた分布状態を示した。この図から明らかになることは、大晦日の年越し蕎麦の習慣は西日本により盛んであることである。東日本では、関東地方がやや多いが、その他では非常に少ない。逆に、(1) 正月、(2) その他の行事、(3) 日常の3者を合わせてみると、東日本がより多くなることが認められる。加えて、東日本の同一地域でもって年間複数回食べていることが聞き書の記述から読み取ることができることから、全体として、蕎麦切りを食べる頻度は東日本が多いということになる。年越し蕎麦は欠かさず食べるが、他の時に食べることの少ない西日本に対して、東日本では年間を通してたびたび食べることになる。

表1：蕎麦切りを作る日とその割合（%）

	大晦日	正月	他の行事	日常
A群	108 (36.86)	33 (11.26)	88 (30.03)	64 (21.84)
B群	8 (11.43)	1 (1.43)	8 (11.43)	53 (75.71)

- (1) 大晦日
- (2) 正月
- (3) その他の特別の日
- (4) 日常

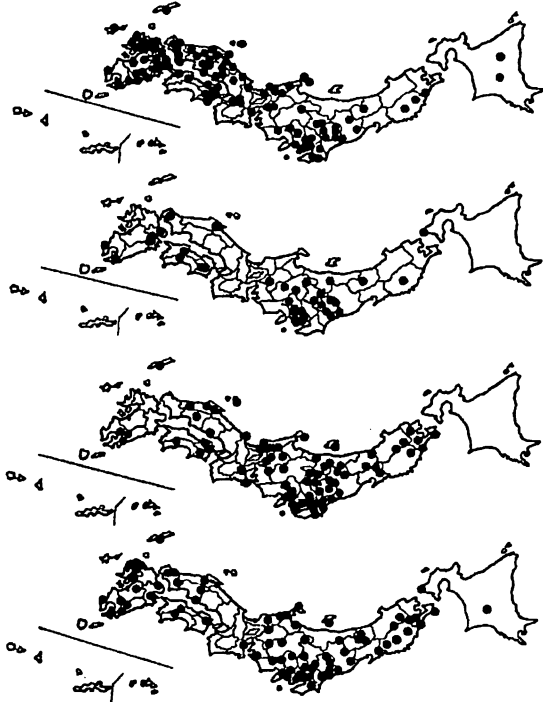


図5：蕎麦切りが作られる日

### 3-2. 蕎麦切りの形

成形の結果得られたものとして細長く麺線状のもの、短冊状のもの、三角形などがある。現在では、蕎麦といえば麺線状の蕎麦切りのみであるが、考えてみれば、イタリアのパスタは種々の形状のものが存在するように、いわゆる蕎麦でも様々な形状があってもよいのかも知れない。

図6に形状から分けたものの分布を示した。麺線状のものは地域数が多く全国的に分布している。その呼び方も「蕎麦」、「蕎麦切り」が圧倒的であるので、やはり、麺線状のものが蕎麦切りの本流であることを示している。三角形のものは東北北部に分布しているが多くない。その呼び方は「蕎麦かけ」、「蕎麦ばった」などであって蕎麦または蕎麦切りの名前が認められないのは、蕎麦の本流でないことを承知しているためと考えられる。短冊形のもの、あまり多くないが全国的に分布している。その呼び方は「どじょう蕎麦」、「蕎麦はっ」とが多く、蕎麦や蕎麦切りはほとんど認められないのは、三角形の場合と同様、蕎麦切りの本流ではないという認識のためと考えられる。ほとんどの地域では、三角形や短冊形の蕎麦の他に、主にハレの日のために細長い形の本来の蕎麦切りが作られている。それにしても、東が佐渡島から西は広島県に至る7地区で認められる「どじょう」という名前はその

イメージを率直に表すものである。

- (1) 麺線状
- (2) 麺線状でない形
  - ：細長い短冊形
  - ：三角形



図6：蕎麦切りの形

### 3-3. 蕎麦切りの材料とつなぎ、麺線の作り方

蕎麦切りは当然、主原料は蕎麦粉であるが、小麦粉と異なってグルテンが含まれていないため、蕎麦粉単独では切れ易く、麺線形成のために“つなぎ”となる他の材料が用いられることが多い。しかし、作り方の工夫によっては、つなぎ無しの蕎麦粉100%の十割蕎麦切りも可能である。地域数からすると、つなぎ無しが56、小麦粉使用が54、芋類が41、鶏卵13、大豆関連5、オヤマボクチなどの他の植物4、海藻3である。これらの中で、山芋と鶏卵というように重複している場合もある。この図7を一括して検討すると、特に、新潟県を中心とした地域では、ヤマノイモ、布海苔、オヤマボクチなど多種多様なつなぎが用いられていることが認められる。

図7に示すように、つなぎ無しと小麦粉使用との分布がほぼ裏返しになっていることに注目される。特に、本州東部においては、日本海側ではつなぎ無しの十割蕎麦が多く、太平洋側では小麦粉使用が多いことが明確である。このことは、小麦の栽培に関する気候的適否を反映しているものと考えられる。南九州で小麦粉使用が少ないのは、甘藷の栽培が多くて小麦が少ないためと推定できる。

つなぎに小麦粉を使う場合の蕎麦粉との混合割合を表2に示した。全体として、蕎麦粉の比率が高いのは、おいしい蕎麦切りを食べるためよりも、蕎麦を多く利用することで、麦などの穀類を節約するためと考えられる。なお、表2の不明は小麦粉を使うが、割合を記述されていない場合である。

図8に捏ねる場合に使う水が湯であるか湯でない水であるかを示している。この図(1)の湯を使う地域と図7(1)の十割蕎麦を作る地域の分布がかなりよく一致していることが認められる。これは、十割蕎麦を作るには湯を使うのが普通であることを意味している。湯でもって蕎麦粉の澱粉を糊化し、その粘性でもって蕎麦粉同士をつなぐことで麺線の維持が可能となるからである。

しかし、湯でない水と蕎麦粉だけで蕎麦切りを作る8地域が福井から鹿児島までの西日本に認められた。その作り方の

- (1) つなぎ不使用=十割蕎麦
- (2) 小麦粉 (●)、海藻 (○)
- (3) 芋類
- (4) 鶏卵 (●)、オヤマボクチ等 (○)、大豆関連 (★)

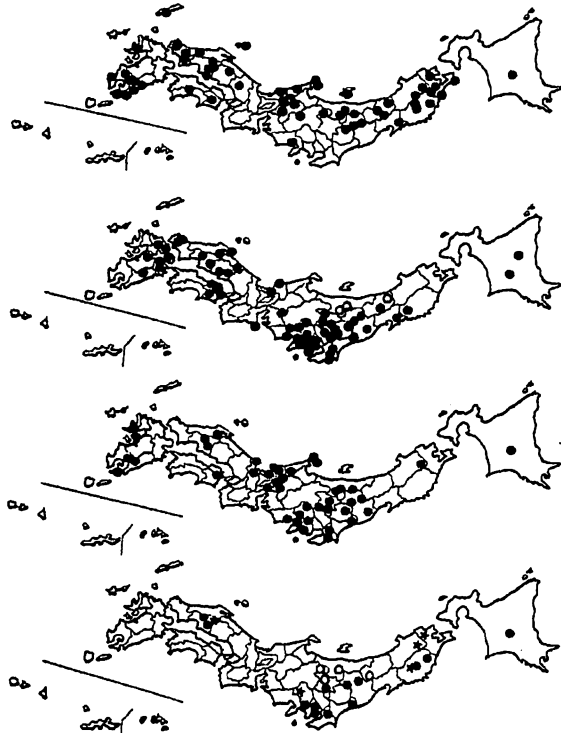


図7：つなぎ無しおよび蕎麦粉以外の原料

表2：蕎麦粉の比率 (%)

蕎麦粉比率	100	99-80	79-70	69-50	49-	不明
件数	90	15	11	14	11	22

- (1) 湯
- (2) 水

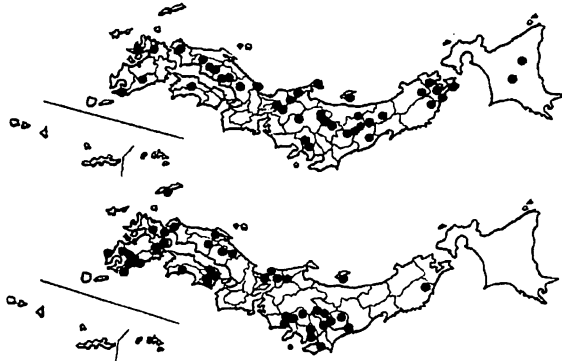


図8：捏ねる水は、湯か水か？

記述を見ると、十分に捏ねること、風に当てないこと、延し以後を素早く仕上げることなどが記されている。

小麦粉以外のつなぎとしては、芋類がよく用いられるが、芋の持つ粘性多糖類と澱粉がつなぎに貢献しているものと考えられる。このうち、里芋が能登半島と福井県・大野で認められたが、残りは総てヤマノイモ科の芋で、山芋、長芋、とろろ芋、つくね芋、自然薯と記されている。芋の使用はほぼ

全国的である。芋の場合は総てすり卸してから蕎麦粉に混ぜている。芋を使う場合、水気としては芋の水分に頼る水無し、湯、水の3通りがあるが、その分布には一定の傾向が認められない。芋を使っても小麦粉も混ぜるケースが少なくない。

鶏卵は東日本に多く、山芋との併用の割合が高い。行事や来客用に念入りに作る場合に鶏卵が使われていることが多い。

大豆関連は5地区で認められた。その内容は、生大豆粉(青森、いわゆる津軽蕎麦)、豆乳(岩手、秋田)、豆腐(山梨、とろろ芋の代わり)、黒大豆(広島、蕎麦を粉に挽くとき黒豆を入れて挽くと切れ難い蕎麦切りとなるという)である。鶏卵も大豆もタンパク質がつなぎの役割をしていると考えられるが、詳細は不詳である。

藻類でつなぎに関係しているものはフノリである。この海藻を煮出した汁を水代わりにして蕎麦粉を捏ねるものであり、粘性多糖類がつなぎの役割を果たしている。図7には、新潟県の2地域と山形県の1地域で布糊の利用がなされていることが示されている。現在、新潟県の十日町、小千谷などの魚沼地方の「布海苔蕎麦」は有名であり、織物に使われた布糊が蕎麦に応用されたものと言われている<sup>(3)</sup>。注目することは、山形県庄内地方の平田町での「ふのり蕎麦」の記述である。聞き書・新潟の食事<sup>(2)</sup>の出版が1995年、山形の食事<sup>(4)</sup>が1998年であるので、これらの聞き書に記述されている事実は、明治から大正時代に誕生の人が台所の責任者であった頃のことを聞き書きしたものであることから、その調査時点においておよそ60年以前、現在から80年以前のこととなる。この点から、魚沼地方も庄内地方もかなり以前から「ふのり蕎麦」が作られていたことになる。

布糊は古来、織物の洗い張り、絵の具糊、洗髪どとして産業界でも家庭でも広く使用されてきた。その原料のフノリは日本沿岸に生育する紅藻類であり、水に煮溶かすことで布糊が得られる。フノリはまた汁や刺身のつまなどとして食用にされてきた。

こんなことで、糊料として比較的身近な存在であったので、蕎麦のつなぎに用いる試みは、蕎麦とこの糊料が結びつく条件に恵まれた地域で自然発生的に生まれたものと考えられる。その中から、大規模に残ったのが新潟県魚沼地方の布海苔蕎麦であると推定できる。山形県平田町のケースについての記述内容が少ないので詳細は不明であり、その後についても不明である。

その他の材料として、オヤマボクチ、ヨモギ、屑米粉がある。米沢で伝承されていた屑米粉の使用は不作の時に用いられるものであって増量材の一つと推定される。ヨモギの使用は群馬県・吾妻地方の場合であるが、蕎麦粉と小麦粉7：3の粉を使用しているので、つなぎの意味は少なく増量または風味のため大きいものと考えられる。今日では風味上からヨモギ入り蕎麦がよく市販されている。

オヤマボクチは新潟県・川口町と長野県・飯山市で使用されている。この2地域は共に信濃川流域に存在している。オヤマボクチは山ゴボウと呼ばれることが多く、乾燥した若葉

を揉みほぐし残った繊維状のものを餅や団子に入れたり、その名前のように火口としても使われた。蕎麦切りを作る場合には蕎麦粉と湯とオヤマボクチ繊維を混ぜ捏ねるので、この繊維がセメントの鉄筋のように蕎麦切りの麺線の保持に役立っているものと考えられる。

### 3-4. 蕎麦切りの加熱と食べ方

蕎麦切りの食べ方は3-1の項で述べたA、B二つの群によって異なる。図4に示すように、A群では麺線を茹でてから食べるようになるが、かけ蕎麦の形が最も多く、次いで盛りである。B群では茹でる場合と煮る場合の両者があるので多様であるが煮込む場合が中心となっている。

表3：蕎麦切りの加熱と食べ方の割合 (%)

	茹でて盛り	茹でてかけ	茹でて煮込む	直接煮込む
A群	37.68	59.42	2.90	0
B群	11.11	20.37	33.33	35.19

A群の蕎麦切りのだし汁は魚類、鳥、昆布などのだしと醤油味がほとんどであり、薬味は葱 (59例)、大根卸し (22)、唐辛子 (14) などであった。大根卸しには「たかとう蕎麦」と名づけられている場合が多い。

B群では、大根、ニンジン、ゴボウ、葱、里芋などの野菜と一緒に煮込みが中心であった。またB群には、大根蕎麦または蕎麦大根と呼ばれるグループ (11例) が含まれる。これは、茹でた蕎麦切りと千切り大根の茹でたものを一緒に食べるものである。千切り大根は増量のためであるが、蕎麦切り同士がくっつかない利点もあるという。この大根蕎麦は主に関東地方に分布している。また小豆と一緒に食べるグループ (12例) があり、主に冬の間食または補食となっており、全国的に分布している。

## まとめ

聞き書・日本の食生活全集に記載されている1930年前後における、全国の蕎麦に関するデータを検索・整理・考察した。

- (1) 蕎麦がきは沖縄を除く全国的に広く均一に食べられていた。極めて日常的で重要な食べ物であった。蕎麦粉を湯で捏ねたものと、更に野菜などを加えて練ったものがあり、前者は主に間食として、後者は食事の補食に供された。
- (2) 蕎麦切りは沖縄を除く全国的に広く一様に食べられていた。日常的なもの、特別な日時に食べられるものに大きく分けることができる。前者には、麺線形の他に三角形や短冊形のもの、打ってからすぐ煮込むもの、茹でた千切り大根と合わせて食べるものなど多様である。後者は蕎麦切りの本流となるものであり、「盛り」よりも「かけ」で食べることが多い。
- (3) つなぎ無しの十割蕎麦がかなりよく作られていた。つなぎとしては小麦粉が圧倒的に多く、ヤマノイモ、鶏卵、大豆粉・豆乳、海藻のフノリ、山菜のオヤマボクチなども使われていた。
- (4) 蕎麦切りは大晦日に食べることが最も多いが、この年越し蕎麦の習慣は西日本がより盛んであった。逆に、東日本のほうが全体として蕎麦切りを食べる機会が多かった。

## 文 献

- (1) 編集委員会：日本の食生活全集、全50巻、農山漁村文化協会 (1984-1993)
- (2) 本間伸夫ほか：日本食生活全集・新潟の食事、農山漁村文化協会 (1985)
- (3) 新潟日報夕刊 1988.8.8
- (4) 木村正太郎ほか：日本食生活全集・山形の食事、農山漁村文化協会 (1988)