

私たちの年越し蕎麦

～世界一旨い茶そばを作る

江戸ソバリエ 15期
(リーダー) 奥平 真里子

江戸ソバリエ 8期
高橋 文雄

江戸ソバリエ 7期
宮本 学

協力: 一般社団法人日本茶アンバサダー協会
代表理事 満木 葉子

1. 襷(たすき)の色は江戸紫

毎年1月2日と3日に開催される『東京箱根間往復大学駅伝競走』。今年で99回目の歴史ある大会です。かつては強豪校だった立教大学は55年ぶりに出場。来年2024年の第100回の記念大会は立教にとっても創立150周年となる節目の年。今回はシード権獲得に至りませんでした。来年も是非出場して欲しいと祈るばかりです。



【上下の写真は立教大学ホームページより引用】



しかし、今回嬉しいことに全中継所で1本の襷(たすき)を繋げたことです。立教大学体育会陸上部の襷の色は「江戸紫」。立教大学校歌「栄光の立教」の歌詞にもある「紫匂える武蔵野原」の「紫」は、スクールカラー。「江戸紫」の染料であった紫草がかつて武蔵野に咲き誇っていたこと校歌は歌っています。

2. 歌舞伎と流行色

「江戸紫」とは、江戸で染められた紫の意味。青みを帯びた紫です。安永八年(1779年)歌舞伎の『助六由縁江戸桜』の中村座・初演で市川團十郎扮する助六が頭に巻いている鉢巻の色が江戸紫。当時のお江戸で一躍人気となりました。流行色の発信は歌舞伎。歌舞伎から様々な人気色が誕生しています。庶民は江戸紫を心に描きながら、「助六寿司」をパクつきました。江戸紫の鉢巻・はちまき→海苔巻きがのりまき。主人公助六の愛人・揚巻(あげまき)→油揚げ(あげ)の稲荷寿司を連想して若い二人の心中に思いを馳せます。



3.身分社会と禁色(きんじき)

四十八茶百鼠(しじゅうはっちゃんやくねずみ)という言葉をご存知でしょうか？禁色(きんじき)は、日本の朝廷において、一定の地位や官位等を持つ者以外に禁じられた服装のことです。平安時代の9世紀半ば以降、特定の官人に上位の衣服を許す「禁色勅許」が出されるようになり、特権として重視されました。逆に誰でも使用できる色のことを「ゆるし色」と言いました。江戸時代、庶民のゆるし色は「茶」「鼠」「藍」のみでした。

603年に聖徳太子によって制定された「冠位十二階」、は身分と色をタグ付けし冠の色を分けるものです。身分の高い方から紫、青、赤、黄、白、黒の6色が割り当てられ、その思想は江戸時代まで引き継がれています。ならば同じ茶色の中にも48色の茶色、100色の鼠色を探して、少しでも「粋」な茶色、「粋」な鼠色を求めて着たのが江戸時代です。これが四十八茶百鼠です。

4.蕎麦の色は何色？

「江戸ソバリエ認定講座」を受講した時、ほしひかる理事長から質問されました。

蕎麦の色は何色ですか？

この質問を今でもよく覚えています。

受講生は様々な回答をしました。

灰色、緑、黒、白、黄色、茶色・・・。

理事長の解答は

全て正解です

その時は、拍子抜けしましたが、今になって、この言葉の奥の深さを感じます。実際、蕎麦

には様々な色が存在します。

5. かんだやぶの蕎麦の色

「かんだやぶそば」は新そばの淡い緑色を特徴としています。蕎麦研究家の片山虎之介先生によると、蕎麦の味が落ちる夏場だけでも見た目に清涼感を与える緑色にしようと蕎麦の初芽を練り込んだそうです。これを「藪粉(やぶこ)」と言い、今も、天然色素の「クロレラ」を練り込み伝統が守られています。当時、蕎麦屋の頂点に君臨したかんだやぶの影響は大きく、現在も鉤路の蕎麦屋さんはクロレラ入りの蕎麦を提供しています。

鉤路で一番大きくて歴史のある「竹老園東家総本店」に行った時のクロレラ入り蕎麦です。



茶そばと似た色ですが、同店の茶そばと比べてみると色の濃さの違いがよく分かります。

他にも「蘭(卵)切りそば」を食べましたが、これは玉子がたくさん入った黄色い蕎麦です。

【左がクロレラ入り下の二つが同店の茶そば】



【左は同店の蘭(卵)切り】

※同店の蘭切りを昭和天皇はたいそう気に入ってお代わりまでされたそうです。

6. あなた色に染まる更科蕎麦

更科蕎麦の御膳そばは真っ白なので添加する素材で様々な色を発色出来るようになりま

した。蕎麦の実の中心部の蛋白質のグルテンが少ない胚乳と呼ばれる白い更科蕎麦を打つ技術の確立とそれを助ける“つなぎ”の発見や“湯捏ね”という技術開発があったからです。

7.佐原の真っ黒な蕎麦

蕎麦の実を挽くと最初に出てくる一番粉は真っ白。これが胚乳の多い更科蕎麦粉です。蛋白質が少なく、澱粉が多いので甘味はありますが蕎麦らしい風味が少ない。タダでさえつながりにくい蕎麦粉ですが、更科蕎麦はそのまま加水しただけでは麺帯にするのが難しい。その為、湯捏ね、超多加水(上田のおお西方式)、自然薯、卵白等色々工夫してつなぎます。小麦粉を使えば白くて上品な「御膳そば」。玉子を使えば「卵切り」となります。

御膳そばに季節の素材を入れて打つのが「変わりそば」。その中で特に発色の良いものを「色物」と呼びます。

千葉県香取市佐原にある「小堀屋本店」。蕎麦屋としての創業は 1782 年。蕎麦屋になる前は醤油醸造業。佐原市内でも有数の老舗です。この建物は、明治 23 年(1890 年)に建築され千葉県の有形文化財。



これが小堀屋本店の名物料理“黒切り”。まるでイカ墨パスタのようですが、全く違います。小堀屋本店には蕎麦の秘伝書が代々伝えられ蕎麦料理は全部で 57 種あるそうです。黒切りはその一つです。



「蕎麦の辞典(講談社学術文庫)」を編纂した新島繁氏によると黒切りとは「『小堀屋秘伝書』に出てくる色物のめん。「こんぶを黒やきにして」とあるだけで(さらしな蕎麦に練り込む変わりそばなのかまたはそれ以外の粉を使うめんなのか、詳しい記載はない。「黒やき」は黒焼き。土製の容器などに入れて黒く蒸し焼きにすることで、薬用などに用いる。昆布切りの異称。」どうも粉末にした昆布を蕎麦粉に練り込んだものであろうが、さらしな蕎麦の変わり蕎麦かははっきりしない、と新島氏は言います。

本日の昆布は日高昆布を使用。

いずれにしてもまっくろくろすけの蕎麦も製法の詳細は不明ですが昆布切りです。

8. 私たちが目指す茶そば

御膳そばに抹茶を添加する「茶そば」。更科蕎麦の色物として比較的食べる機会が多いかと思えます。では、茶そばっていつ頃からあるのでしょうか？

更科蕎麦の変わり蕎麦に色物が入ったのはかなり古くからと考えられます。蕎麦食べ歩き名人の日新舎友蕎子が1751年に「蕎麦全書」を脱稿していますが、その中に「三色蕎麦」、「五色蕎麦」の記載があります。瀬戸物丁近江屋のメニューに記載があったそうで、五色の場合は、白(さらしなそば) 赤(海老切り) 緑(茶そば) 黒(胡麻切り) 黄色(卵切り) だと思われま。

近江屋のメニューに吉野葛入り三色蕎麦とあります。三月三日の雛祭りには三色蕎麦が雛蕎麦として欠かせなかったようです。

これは現在の麻布十番の永坂更科本店の三色蕎麦です。



9.茶そばの名店を訪ねる

① 狭山茶のルーツを訪ねて～寿庵／喜多院店(川越)

川越に「寿庵」という創業明治38年の蕎麦屋があります。市内に3店舗。但し、新富町本店は現在休業中なので喜多院と蔵のまち店の2店舗。喜多院店を訪問しました。

喜多院の参道のすぐ脇。川越のシンボル「時の鐘」を模した塔が正面玄関に立ちほだかります。寿庵の茶そば。美しいだけでなく、とても美味しい。抹茶の香りが鼻を抜けます。

川越と言えば薩摩芋ですが、お茶はそれ以上に川越と長くて深い関係があります。



日本に茶が伝来したのは平安時代。天台宗の開祖の最澄(伝教大師)が遣唐使として中国から茶の種を持ち帰り比叡山の坂本に植えたのが最初と言われています。しかし、当時の茶は宮廷や寺院での儀礼やもてなしに用いられ一般的には知られて

いませんでした。

茶の普及に努めたのは臨済宗の開祖・栄西。宋で修業した栄西は留学中に茶の効用と礼法も勉強し、1191年に帰国すると佐賀県脊振(せふり)村の山麓に茶の種を蒔いたのが始まりとされています。栄西は、臨済宗と茶の全国普及に努めました。河越(川越)は南北朝時代に天下の茶どころとして知られます。お茶の三大産地は静岡県、鹿児島県、三重県ですが、三大銘茶は静岡の静岡茶、京都の宇治茶、埼玉県の狭山茶と言われます。

色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす

古くから茶摘みの唄として歌い続けられました。この狭山茶のルーツが河越茶です。



喜多院に隣接する「天台宗別格本山 中院」。中には、島崎藤村が義母のために建てた茶室もあり、日本茶愛好家にとっては興味津々のお寺です。

「狭山茶発祥の地」の碑があると聞いて探したのですがなかなか見つかりません。困り果てて、図々しくも本堂に上がり込むと奥の大広間でイベント。地元の人を対象に寺子屋という勉強

会を開催中。ご住職に訳を話すと、わざわざ釈迦堂の前にある場所まで案内してくれました。碑には、伝教大師が茶を伝えたという天台宗の功績が書かれています。

我が家(宮本)は臨済宗だけど天台宗の親切なご住職のお陰での石碑を拝むことができたのでそうゆうことにしましょう(笑)



② 恋する翡翠(ひすい)色の蕎麦～八丁堀あさだ



八丁堀あさだの創業は1892年。都内でも有数の大老舗です。あさだの蕎麦は全て茶そば。季節の「牡蠣そば」をせいろで頂きました。せいろは翡翠色のもりそば。淡い緑色が爽やかです



熱いつけ汁にたっぷり浸けて。大きなぷりぷりの牡蠣がつけ汁の中にごろごろと。

若女将さんは、

抹茶を使い始めた理由は夏場の蕎麦の品質が落ちる時期がきっかけだと聞いています。うちの抹茶は京都・宇治のモノをそれほど濃くしないように用いています。

やはりかんだやぶの影響なのでしょうか。

③ 茶そば専門の蕎麦屋を見つけた!!～茶そば いな垣／世田谷区松原

世田谷区松原の閑静な住宅街のど真ん中に「茶そば」専門という看板を掲げる珍しい蕎麦屋があります。しかも創業は90年前。現在の店主は1951年生まれの4代目という大老舗です。蕎

麦が大好きだった三遊亭圓龍師匠の本「円龍のそば行脚」にも掲載されています。圓龍師匠は圓



生の最後の直弟子でしたが今年の8月に82歳でお亡くなりになりました。

師匠の紹介したこのお店「茶そば いな垣」の冒頭に

初めての方、無事お店に辿り着けることをお祈りします

と、あります。蕎麦屋らしくないこの佇まい。紹介文の殆どが店に着くまでの苦勞と不安だったので相当参ってしまっただけでしょうね笑



今は、スマホで簡単に道順を検索できますよね。

細打ちの綺麗な蕎麦。さらしなの蕎麦粉に京都・宇治の小山園の抹茶を練り込んでいます。



カツオとサバの混合節で採ったダシでツユを作っています。

抹茶の配合率は試行錯誤して現在のバランスに辿り着いたようです。



銀座店は閉店し、現在はここと浜田山の2店舗のみ。茶そば専門は銀座での創業時代から続いています。

10. 抹茶とは

茶そばは御前そば(真っ白な更科蕎麦に白いつなぎの小麦粉を加えて打った蕎麦)に抹茶を加えて打った変わり蕎麦だとすれば抹茶の正体を探り、美味しい抹茶を適量入れればいいのだろうと考えます。

そもそも抹茶とは何でしょうか？日本茶業中央会によると

『碾茶(被覆棚(但し、必ずしも被覆棚を作らず直掛ける場合もある)などで被覆した茶葉を碾茶炉等で揉まずに乾燥したものを茶臼等(機械挽きもあり)で微粉末状に製造したもの』です。つまり玉露と同じように茶葉を採取前の2~3週間、太陽光から遮光します。これにより、茶葉

に含まれるテアニンというアミノ酸が渋味成分のカテキンに変化するのを抑制します。そして、旨味成分の多いアミノ酸がたっぷり茶葉に残ります。その茶葉を蒸してから乾燥させますが、煎茶と違って揉むことはしません。形状は青海苔のようになります。それを茶臼で挽いて粉末状にしたのが抹茶です。

11. 茶そばを作る

いよいよ茶そばを作ります。緑色の抹茶と真っ白な御膳蕎麦粉があれば更科蕎麦の茶切り変わり蕎麦が打てる理屈です。`つれづれ蕎麦`のブロガー・Yukaさんによると前出の通年提供する茶そば専門と違い、変わりそばを提供する`更科系`の老舗蕎麦屋さんでは真っ白な御膳そばに季節の素材を練り込み、毎年特定の月にしか提供しないそうです。それも`茶そば`とは言わずに`茶切りそば`と。

蕎麦打ちをしたことがある人には分かりますが、更科蕎麦を打つことは非常に難しい。小麦粉の入手が今より困難だった1750年頃にホントに三色蕎麦や五色蕎麦で茶そばが作れたのでとしようか？

もう一度、佐原の創業1782年の「小堀屋本店」の変わり蕎麦57種が記載された「小堀屋秘伝書」を見てみましょう。新島繁氏の「蕎麦の辞典」には佐原・小堀屋本店の秘伝書にある57種のメニューを製法に基づいて(一)変わりめん 24品、(二)小麦粉だけのめん 10品 (三)小麦粉以外のめん 5品 (四)変わりそば8品 (五)記載のないもの10品

に分類しています。そして結論として、蕎麦粉よりは小麦粉をベースにしたものが多くメニュー全体の6割を占めているとしています。温暖で比較的小麦粉の入手が容易かった佐原でも茶そばの記載はなく、変わりめんに「茶麵切」があります。更科蕎麦の変わりそばを打つことは当時、難しかったと思われます。

「蕎麦全書」の友蕎子先生が書き記したメニューに茶そばと思われるのは「瀬戸物丁 近江屋 三色そば、五色そば」ですが、ここに「吉野葛入」と付記されています。

千葉大名誉教授で江戸料理研究家の松下幸子先生の「江戸料理事典」に当時の「葛素麵・葛索麵」について製法が記載されています。

原料の葛粉の一部を水で溶いて加熱し糊状にしたものに残りの葛粉と湯を加えて練り、これを底に小さい穴をあけた容器に入れて熱湯の中に押し出し、茹でてから水で冷やして作ると、あります。もしかしたら三色蕎麦や五色そばの茶そばは蕎麦ではなく、葛素麵だった可能性があります。

蕎麦打ちに全く自信のないメンバーなので次のやり方で御膳そばを作り、中に抹茶を入れた変わりそばを作成しました。

- ① 会津在来(あいづのかおり)の一番粉 450g
- ② 小麦強力粉 135g

- ③ ①と②をブレンドして 146 g パックを 4 個作る
- ④ 4 パックについて加工用抹茶群と高級抹茶群それぞれに配合率 3%(標準配合)、6%(高濃度配合)の抹茶を投入する。
- ⑤ A 加工標準 B 加工濃厚 C 高級標準 D 高級濃厚の 4 パックの茶切り変わり蕎麦粉を加水率 50%(多加水麺)で製麺する。
- ⑥ 製麺は PHILIPS のヌードルメーカーを使用



12.茶そばの官能検査

4 種の茶そばについて次の「サーストンの一対比較法」を実施してどちらが美味しいか 4 名の被験者でテストします。「官能検査」とは、人間の五感(目、耳、鼻、舌、皮膚)を使って品質を判定する方法です。

ホントに美味しい茶そばは高級な美味しい抹茶を使えばいいのかも知れません。新島氏が標準的には御膳そば粉の 3%という記述がありましたのでこれを基準に検定してみます。業務用に使用されている標準の加工用の抹茶(一番茶使用)で 1500 円/100 g と高級抹茶の上級のもので 3000 円/40 g の 2 種を選定しました。加工抹茶の配合率が 3%(4 g)と 6%(8 g)、高級抹茶の配合率 3%(4 g)と 6%(8 g)。その 4 種類の蕎麦を二つずつ食べ比べてどちらが美味しいのか判定します。今回の試作品の判定者は 4 人。そして 4 人がそれぞれ美味しいと判断した蕎麦が選ばれる確率が標準正規分布となると仮定し計算。4 種類の蕎麦を直線上に投影した間隔尺度に置き換えようというものです。

	加工標準 A	加工濃厚 B	高級標準 C	高級濃厚 D
加工標準 A	***			
加工濃厚 B		***		
高級標準 C			***	
高級濃厚 D				***

① 加工用抹茶と高級濃茶の抹茶

写真では分かりにくいですが、高級抹茶は色も深緑で加工用とは大きな違いがあります。さらに製麺すると、ここまで緑色の鮮やかさが違うものと驚きます。

飲用すると違いは歴然。高級抹茶はえぐみがなく旨味がたっぷり。



左が加工用の標準配合率(3%→4g) 右が高級抹茶濃厚配合(6%→8g)

僅か4g差ですが、高級抹茶はとても美しい。

どうでしょうか？ 右側の高級抹茶の麺の美しさは。麺が光り輝いています。



右下から時計周りに加工用標準→加工用濃厚→高級濃厚→高級標準



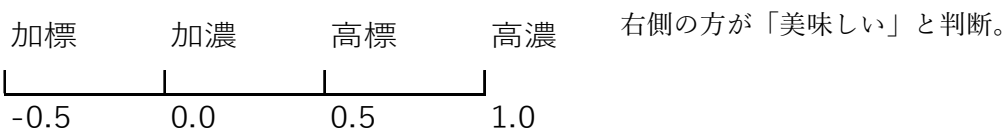
試食して一対比較でどちらが旨いかを星取り表にすると。

※

	加工標準 A	加工濃厚 B	高級標準 C	高級濃厚 D
加工標準 A	***	満・高	奥・高	満・高・奥・宮
加工濃厚 B	宮・奥	***	満・高・奥・宮	満・高・奥・宮
高級標準 C	宮・満	満・高・奥・宮	***	奥・満
高級濃厚 D	満・高・奥・宮	満・高・奥・宮	宮・高	***

※表の対角線の上側が星取りで勝ちと判定。満は満木、高は高橋、奥は奥平、宮は宮本の判定。

サーstonの一対比較法によりどっちが美味しいかという名義尺度を正規分布確率で間隔尺度に変換すると下図の通り。1位高級抹茶濃厚配合(高濃)、2位高級抹茶標準配合(高標)、3位加工用抹茶濃厚配合(加濃)、4位加工用抹茶標準配合(加標)になりました。



13. 仮説と検証計画

以上の実験とデータ分析から以下の仮説を立案します。

【仮説】

- ① 茶そばに関しては、これまで抹茶配合率の標準は御膳そば粉 1 kg に対して抹茶 30g の 3%とされて来たが(新島繁「蕎麦の辞典」)60g の 6%の方が美味しい。
- ② 加工用の抹茶は一般的に製菓用等に多く使用されているが、蕎麦に関してはえぐ味が少なく旨味の多い碾茶の方が圧倒的に美味しい。製菓用の場合は合わせるチョコレートや乳製品の糖分とのバランスで苦味が必要なこともあるが、蕎麦に関しては抹茶の味がほぼダイレクトに味覚として感じるためであろう。

14. 私たちの年越蕎麦

メンバーの奥平から茶そばを研究してみたいと話があったのは昨年(2019年)の11月でした。正直言って、これまで感動するような美味しい茶そばと出会ったことがありません。そもそも美味しい茶そばってあるのだろうか懐疑的ではありましたが、とりあえず高橋を除く三人が集まったのは「白金高輪ぶち」。山口県発祥の「瓦そば」を提供するカフェです。そこで頂いた美味しい瓦そば。茶そばを焼きそばのように焼いて、錦糸玉子や牛肉のトッピングをしています。その時のメンバーの美味しい茶そばを作る方法のひとつにもしかしたら「焼く」というのもあるかも知れないと思いながら共同研究はスタートしました。そしてどんな結論になろうとも調査研究したことは情報を共有し、「江戸ソバリエ協会」の「我が家の年越蕎麦、私たちの年越蕎麦」の論文として発表

することを目標としました。

各自が茶そばの名店で調査を行ない、ZOOM で打ち合わせをしました。そして少しずつメンバーが気づいたのは、美味しい抹茶自体を感じる事が出来る茶そばを作ればいいのかも知れない、ということでした。

抹茶選定には、日本茶アンバサダー協会代表理事の満木さんが担当し、宮本が実験計画を立てました。1月14日に目黒区本町の社会教育館で理想の抹茶と配合率を求める試作を全員で行ないました。

今回は、試行的な実験であり、被験者も4人と少数であり検証のための追試が必要と考えます。しかも今回の実験では、4つのサンプルの間隔尺度が0.5の等差数列になりましたが、もっと多くのデータを収集したらどうなるのか？そこで、2月19日(日)に大塚小倉庵にて20人程度の被験者を集めて検証を行なう予定です。検証を含むイベント開催については、蕎麦打ち職人への協力依頼を含めてリーダーの奥平を中心に行ないます。ホントに1日限りですが、「世界一旨い茶そば」が完成するとメンバー全員確信しています。

年越蕎麦を12月31日に食べる習慣になったのは比較的新しいと言います。江戸時代、商家は月末の三十日に蕎麦を食べる「三十日そば」の習慣がありました。それが大晦日に食べる蕎麦を年越蕎麦と言うようになりました。旧暦の世界では、新年は立春。大晦日は前日の節分。今年でいえば2月3日に食べるのが「節分そば」であり、ホントの年越蕎麦です。抹茶好きの私たち「日本茶アンバサダー」が提案する私たちの年越蕎麦は世界一旨い茶そばです。

文責・宮本 学