

温泉ソバリエ、始動します！

【ソバリエ講座を受講して～今後の4つの目標～】

野添ちかこ

東京はお金をかければ楽しいことがあるけれど、地方の方が自然もあるし、歴史があると思いで、地方にばかり目がいていた私……。メーテルリンクの「青い鳥」は家の中にいたーまさに江戸蕎麦もそうで、長年、東京近郊に住んでいながら青い鳥が見えずに、過ごしていたように思います。

今回、江戸ソバリエ講座を受講し、江戸蕎麦の歴史と発展、江戸東京野菜の奥深さなどを知るにつれ、また、情報のない時代に、書籍を購入して独学で蕎麦打ちを学び、蕎麦界の重鎮を訪ね歩き、技術を習得された先生方の話を聞くにつけ、教えてくれる人がたくさんいる今の時代はとても恵まれていることを感じました。江戸ソバリエ講座受講後、4つの目標を掲げて活動していきます。

1つ目の目標は【蕎麦をおいしく食べることを楽しむ】です。

江戸ソバリエ講座で10軒、お店を訪ね歩いただけでも、江戸蕎麦の老舗店、創作蕎麦店、温泉地の蕎麦店、宿屋の蕎麦などバラエティに富んだ体験をすることができました。一般的に飲食店は家賃が高い都心部ほど飲食代が高くなるイメージですが、蕎麦店に至っては下町ではあるものの、都内の方が安くおいしい、ボリュームのある料理を出されていることに驚きました。江戸時代から脈々と続く蕎麦文化の奥深さにふれ、もっと食べ歩きがしたくなりました。

2つ目の目標は【蕎麦打ちを習得して、人に振る舞えるレベルになる】ことです。

今回、江戸ソバリエ講座を受講して面白いなと思ったことは【蕎麦打ちの仕方に正解はない】ことです。私は旅行ライターの仕事をしており、旅先の宿で手打ち蕎麦を食べる機会があります。宿で出す蕎麦は師匠はいるものの、ほぼ独学で提供し始めた人がほとんどで、そこにファンがついている。蕎麦打ちは何が正解という決まりがなく、思い立ったら誰もが始められるというのが面白いなと思いました。

私自身、何度か蕎麦打ち講座に参加し、いまだおいしい蕎麦を作れるレベルには至っておりませんが、これからも時間を見つけて講座に参加し、「人に振る舞えるレベルになる」ことを目標に精進したいと思います。

3つ目の目標は【蕎麦の健康効果を検証・PRしていく】こと。

「蕎麦は長寿食」だとなんとなくは知っていましたが、江戸ソバリエ講座を受講し、「蕎麦はたんぱく質が多かった」事実にびっくりしました。同じ麺類のラーメンやうどんなどよりも多いですし、何よりもつなぎに小麦粉を使わなければグルテンフリーも実現できます。蕎麦粉に含まれるルチンや各種ビタミン、ミネラル類など、蕎麦の健康効果についても勉強して語れるようになりたいと思います。

4つ目は【「温泉」と「蕎麦」の融合】。

温泉地の近くには、蕎麦や蕎麦畑の影あり、蕎麦の近くにも温泉あり、ということで、温泉地に行ったときに楽しめる蕎麦の楽しみ方についても積極的に取材・発信していこうと思っています。

【具体的に、今後やりたいこと】

4つの目標を掲げて、活動したいと思いますが、具体的にやることを下記に羅列します。

1) 地方の蕎麦比較と宿の蕎麦研究

江戸蕎麦と地方の蕎麦の比較、名物の郷土蕎麦・ご当地蕎麦の研究、蕎麦畑・在来種の研究をしてみたいです。地方に行くときでも意識をしていないと通り過ぎてしまうことが多いですが、意識すると名店が目にとまるようになってきます。また、私が取材対象としている「温泉旅館」で、これまでも蕎麦打ちを売りにしている宿を取材していますが、より意識して話を聞いてみたいと思います。

2) 健康食としての「蕎麦」の探求、エビデンス資料の収集

この1年、サプリメントの会社の会報誌編集に携わり、医学・栄養系の記事を世に出すときにはエビデンス資料の提示が必要となることを痛感しました。

「蕎麦は健康長寿食」だということを世の中にアピールするためには、医師や研究者が示したエビデンス資料が必要となってくることから、エビデンス資料の収集にも努めたいと思います。ネット検索でもすぐに「蕎麦と免疫力」「グルテンフリー食としての蕎麦」「蕎麦（ルチン）の血栓予防効果」「体脂肪率の上昇抑制効果」「血糖値上昇抑制」などが出てきますので、蕎麦の健康効果に対する研究・論文発表は積極的に行われていることがわかるため、文献などを当たってみたいと思います。

3) 蕎麦に関する本やネット記事の閲覧

忙しさにかまけて本を読むことをあまりしていませんが、今後は蕎麦に関する専門書や歴史本、文献などを読むことをしたいです。江戸時代の庶民の生活、日本の歴史を身近に感じることによって、より躍動感をもって、蕎麦に関することなども伝えることができるのではと思います。

4) 蕎麦の正しい食べ方を知る

「蕎麦はズズズッとすするのが正しい食べ方だよ」と聞いたことはあっても、女性としては「ズズズ」に違和感があり、本当に音を出して食べるのがいいのかどうか、毎回躊躇しながら食べています。（結局、ズズズとはすすれない）

江戸ソバリエ講座でも「蕎麦はズズズッとすするのが正しいのですか？」と質問をして、すするのが正しいと教わりましたが、結局どんな「ズズズ」がきれいな食べ方かは不明なまま。そこで、蕎麦講座の女性の先生からきれいなすすり方を習いたいと思います。