

●日本の名物蕎麦

北海道

・昆布そば（稚内）

昆布を細く切り、そば粉に混ぜて打ったもの。

茹であがりの色は黒め。口に入れると昆布のうま味や昆布の粘りによるのど越しの良さを感じることができる。

青森県

・津軽そば（津軽）

江戸時代から津軽に伝わるそば。一昼夜水に浸しておいた大豆をすりつぶし、その呉汁をそばがきに混ぜ合わせて生地をつくる。色は白い。更に生地を半日ほどねかせ、熟成させてからそばを打つ。更にそれを茹でてから半日以上寝かせるのが一般的で、完成まで時間がかかるため、今では扱う店は少なくなっている。

コシは全くと言っていいほどなく、すぐに切れてしまう。

大豆の風味や蕎麦の甘み、舌触りの良さを楽しむ蕎麦である。



岩手県

・わんこそば（岩手）

一口大の温かいそばを給仕が掛け声を掛けながらお椀に入れていく。

客が満足するまで何杯でもお代わりができるという風変わりな郷土料理である。

お椀にお客が蓋をするのが終了の合図である。わんこそばは食べる速さを競うのではなく、お客が満腹になるまで食べてもらうことを目的としたおもてなしの郷土料理である。

・はらこそば（三陸）

岩手の三陸沿岸では秋から冬にかけ、鮭の漁が行われるがそれを使用した岩手の郷土料理。鮭の卵である腹子を塩水でほぐしてからかけそばの上に乗せる。

のせるだけではなく、汁をかける前のそばに乗せその上から熱い汁をかける場合や、汁の中に腹子を入れあらかじめ温めたものをそばにかけるものもある。半熟になりとろっとした濃厚な腹子が楽しめる。



・ひつこそば（遠野）

ひつことは遠野地方の農家でお弁当箱として使われていた木でできている曲げ物のお櫃のこと。

それに盛って食べるためこの名前がついた。



山形県

・板そば（村山）

木製の長方形の器に盛ることからこの名前がついた。山間地の厳しい気候がそばの栽培に適している。

色が黒めでしっかりとした歯ごたえが特徴のそば。



・紅花切り（最上川）

紅花が特産品かつ県の花でもある山形県。その山形県にある萬盛庵が最初に考案した変わりそば。白いさらしな粉を使ったそばに紅花の色素を練り込んで作られる。紅花の色が白めのそばに映える。



福島県

・会津そば（会津）

会津の盆地は山に囲まれており、昼夜の気温の差も大きくそば栽培にとっても適した土地である。そのそばを使ったもので、香りの高さや弾力のあるコシが特徴。

・裁ちそば（檜枝岐）

切り方が特徴的なそば。打ったそばを2mm～3mmの厚さに伸ばす。つなぎを使わないために折りたたむと切れてしまうので同じ大きさにし、何枚か重ねて布を裁つように切るそば。



・白河そば（白河）

今から200年以上前に松平定信が飢餓の備えにと冷害に強いそばの栽培を奨励して広まった。香り高く、コシの強めなのが特徴である。また、日本四大そば処のひとつにもなっている。

新潟県

・へぎそば（小千谷）

つなぎにふのりという海藻をつなぎとして使う。ふのりは小千谷や十日町で織物の糸の糊付けに使われていた名産品である。へぎそばの名前の由来であるへぎとは木の剥ぎ板で作った器のことである。その器にゆでたそばを小さめに丸めて盛る、手振りという方法で盛りつけられるため、別名「手振り蕎麦」とも呼ばれている。



・素魚そば（佐渡）

素魚（しろうお）日本海で獲れるハゼ科の魚。味は淡白で繊細、臭みもない。

これに水は加えず塩味をつけて煮るとぬるぬるした粘液が出る。これをそばにかけて卵とじにしたもの。

東京都

・深大寺そば（調布）

深大寺のそばが名物になったのは江戸時代に寺の住職が第五世公弁法親王にそばを献上したところ好評で評判になったという説や三代将軍家光が鷹狩りに出かけた際に食べ、大変気に入ったのがきっかけで広まっていったという説などがある。

もともと深大寺周辺の土地柄はそば作りに適していたので良いそばをつくることができた。

現在では深大寺でそば作りはされていないが、深大寺周辺では 20 軒ほどの蕎麦屋が軒を連ねている。

富山県

・利賀そば（利賀）

旧里利賀村産のそば粉を使用し、つなぎは使わないのが特徴。そのためそばそと切れやすい。包丁を使う場合は太めの麺になる。

「ごんべ」という農作業のない冬に各近所が集まり、また、出稼ぎ帰りの村人や外から来た客をもてなし、とれたばかりのそばとお酒を楽しむ習慣があり、これが利賀そばの始まりといわれる。



福井県

・おろしそば（武生）

福井県では、辛みの強い大根おろしをそばに添え、出汁（カツオベースの出汁に薄口しょうゆで味を加えたもの）をかけて食べる食べ方や、出汁に大根おろしを加えてつけつゆにして食べる食べ方などがある。

そばはコシがあり太めの麺が特徴である。

江戸時代から食べられているといわれ、福井県内では多くのお店で食べることのできる定番のメニューとなっている。



京都府

・ニシンそば

身欠きニシンの甘露煮をかけそばに乗せたもの。

主に北海道から輸送されたニシンの干物を使用した名物蕎麦である。

濃口醤油を使用した北海道名物のニシンそばに比べて、汁は薄口醤油、昆布、鰹節を使用しており、薄い色をしている。



長野県

・すんきそば（木曾）

赤カブを乳酸菌発酵させて作る漬物「すんき」を細かく刻み、温かい蕎麦の上に鰹節と一緒に乗せたそば。

すんきは一切塩を使用せず、しゃきしゃきとしており、独特な酸味を楽しめる漬物である。



・戸隠そば（戸隠）

戸隠山は古くから信仰されており、平安時代に参拝に訪れた修行僧によって蕎麦が戸隠に持ち込まれ、村に広まったとされている。当時はそばきりではなくそばがきやそば餅のような状態で食べられていた。薬味に戸隠大根のおろしを使ったり、挽きぐるみを使う、丸いざるに馬の蹄に小分けして盛る「ぼっち盛り」という盛り方で盛る、などの特徴がある。



・お煮かけそば（長野県一帯）

油揚げ、鶏肉、白菜やきのこ、かぼちゃなどの季節の野菜の入った温かい汁と一緒に食べる蕎麦。汁は味噌で仕立てる。



・おしぼりそば（千曲）

なかんじょ大根（ねずみ大根）と呼ばれる辛み大根のしぼり汁につけてたべる蕎麦。辛すぎて当時江戸の人々の口に合わなかった。みそやつゆを好んで足して食べる。海が遠く、出汁を作るための昆布や鰹節が手に入らなかった為こうした食べ方をする様になったと言われている。



山口県

・漢陽寺そば（鹿野）

寺で古くから作られている蕎麦のことを寺方蕎麦という。その中でも古くから歴史があり代表的な寺方蕎麦の一つがこの漢陽寺そばである。余計なものを使わず、つゆは薄味である。

兵庫県

・出石皿そば（出石）

出石町で作られている白磁の小皿に盛られたそばで、通常 5 皿一組で出される。

一枚単位でおかわりが可能で男性が 10～15 皿、女性が 7～8 皿食べるのが平均的である。薬味の種類が豊富でネギ、大根おろし、わさび、とろろ、生卵などと一緒に頂く。一皿一皿食べるごとに薬味を変えて楽しむ食べ方などがある。



徳島県

・祖谷そば（祖谷）

日本三大秘境の一つにもなっている祖谷地方は昼夜の温度差が大きく、水はけもよい。蕎麦の育成に適している土地の為、良質な蕎麦が収穫される。その蕎麦と地元の澄んだ水を使って打つそばは、つなぎをあまり使わず、太めで、蕎麦本来の味を楽しむことができる。



島根県

・釜揚げそば（出雲）

茹でたそばを窯湯といっしょにどんぶりに入れたものに好みの量のだしをかけて食べる。蕎麦湯のとろみと蕎麦のぬめりはあるものの、蕎麦の風味を最大限に感じる事ができる。蕎麦湯に栄養が溶け込んでいるため、栄養食としても注目されている。



・割子そば（出雲）

挽きぐるみのそば粉を使用した色の黒いそばを丸い三段重ねの朱塗りの器に盛り付ける。そこに薬味を乗せ、そばつゆを直接かけていただく。一段目を食べ終わったら、残ったつゆは二段目に入れて、好みでつゆと薬味を足しながら最後の段まで食べる。



長崎県

・カキそば（高来）

小粒で香り高く粘りのある高来そばは古くから農家で自家用としてのみ栽培されてきた在来種で、生産量が少なく、製粉会社などからは幻のそばとも呼ばれていた

2010年から設立された「幻の高来そば振興協議会」により、地域おこしの一環として農家から譲り受けた種子を栽培し、そば祭りを開催。来場した方に幻のそばが振舞われる地域おこしイベントになっている。

カキは地元で取れる小ぶりのウチガキを使う。

・対馬そば（対州そば）（対馬）

そばは縄文時代の終わりに中国から日本の対馬に伝わったとされている。そんな対馬では原種に近いそばが今でも食べられている。粘りや香りが強く、実が小粒であることが特徴である。



鹿児島県

・薩摩そば（鹿児島）

つなぎに自然薯（山芋）を使用し、挽きぐるみの黒めの田舎粉を使用することが多い。コシは強いが麺は切れやすい。薩摩揚げを乗せたかけそばで食べることが多く、薬味にはネギや桜島小みかんの皮などを使う。

