



令和6年度 へぎそば文化交流会

令和6年5月18日(土)、19日(日)新潟県十日町市で「へぎそば文化交流会」が開催されました。

この交流会は十日町市を中心に新潟県内でへぎそば店を運営している当法人団体正会員株式会社小嶋屋の協力で、そばネットジャパン6年度地域文化の継承、地域活力の向上事業「へぎそば文化交流会」として実施したものです。

「へぎそば」は、新潟県を代表する郷土そばとして定着しておりますが、十日町市を含む魚沼地域は織物産業が盛んで洗い張り等に使用する“布のり”をそばの繋ぎとして利用するのが古くから行われていました。

小嶋屋の創業者が布のりつなぎの蕎麦をへぎと呼ばれる器に入れて「へぎそば」として売り出したことから布のりつなぎの蕎麦が“へぎそば”として新潟県の代表的な郷土そばとして定着したものです。

この交流会には埼玉県、千葉県、栃木県、群馬県、東京都在住のそばネットジャパン会員28名が新緑の十日町市に集結し、本場のへぎそばを堪能しながらへぎそばの歴史と文化を学び、十日町市の自然と触れ合う充実した2日間の交流会となりました。

以下、画像で紹介します。



18日12:00に越後十日町小嶋屋和(なごみ)亭に集合し、小嶋屋代表取締役社長 小林均氏から十日町市及びへぎそばの歴史と文化の講義を受けました。

十日町は織物産業で栄えていて布のりそばに使用することがごく自然だったこと、小嶋屋の創業者である父が菓子を入れる“へぎ”という器にそばを入れてそば屋を営んだことなど貴重なお話をいただきました。

さらに、“へぎそば”を新潟県の郷土そばとして全国に発信していきたいとの強い想いを伺いました。

講義の後はお待ちかねの小嶋屋のへぎそばをいただきます。今が旬の山菜の天ぷら、お代替りのそばもいただいて大満足！！

なんといってもへぎそばの魅力は歯切れとどの越しの良さですね！

ただ、参加者の中には「初めてへぎそばを食べた。」という方が意外に多く、へぎそば普及にやりがいがあると感じたものです。



へぎそばを堪能した後はへぎそば手打ちのデモです。

小林社長は「小嶋屋のへぎそばは機械打ちで、美味しく食べていただいています、へぎそばの普及には多くの趣味のそば打ち家が打って食することが大切だと思い、手打ちのへぎそばを広めていきたい。」とのこと。ただ、一般の人が“布のり”を入手することが容易でなく、乾燥布のりを煮詰めて緑色にするのに銅鍋(内側を錫メッキをしてないもの)が必要なことが「手打ちのへぎそば」が広がらない原因であり、小嶋屋で使用している煮詰めた布のりを冷凍にして販売することにしました。デモで使用した布のりはこの冷凍を解凍したものです。

左の画像、小嶋屋で使用しているそば粉で打つのは、相原喜代治氏(GR そば打ち倶楽部、師範)です。

右の画像はさらしな粉(生粉)をお二人が打った布のりで打つデモです。打ち手はそばネットジャパン主催の第2回全日本さらしなそば打ち名人大会でさらしな二八の部とさらしな変わりそばの部の両部門で名人位に輝いた廣木和美氏です。

さらしな粉は澱粉質が大半で水ではつながらないため熱湯を使用しますが、布のりならお湯を使わずに打てるのが特徴です。

お二人が打ったへぎそばは今晚の交流懇親会で小嶋屋のへぎそばと食べ比べとなります。



へぎそばの“へぎ”は器のことと解説しましたが、そのへぎは4人前、五人前など大きいのが特徴で一つのへぎを数人で食べるのが普通でした。(お店では1人前もあります。)

したがって、箸で一口ずつ取って食べられるような盛り付けが特徴です。

手打ちデモの後、お店の職人さんによる盛り付けのデモがありました。水切りをせずに指を使ってアツという間に盛り付けます。(画像は2人前)へぎそばを打つならぜひ覚えてほしい“技”です。

講義とデモが終わって、一旦、宿泊する宮中島温泉 ミオンなかさとに向かい、温泉浴の後、マイクロバスで十日町小嶋屋本店で懇親交流会です。

料理は十日町特産の「妻有(つまり)ポークのしゃぶしゃぶ」を始め、アケビの木の芽、ワラビなどの山菜、新潟銘酒、焼酎など豪華な料理、飲み物で盛り上がりました。

さて、昼の手打ちへぎそばの食べ比べはどうなりましたでしょうか？参加者の感想は？



信濃川沿いの静かな温泉旅館ミオンなかさとでの楽しい一夜が明けて十日町観光です。まずは出発前の全員でパチリ、皆元気です。



最初は、松之山松口の3ヘクタールほどの丘陵に広がる樹齢約100年のブナの木々。大正末期、木炭にするため全て伐採され裸山になったが翌年春、ブナが一斉に芽生えて成長し、現在の姿になったそうです。確かに背の高い美人モデルを想起するような林で、野鳥がさえずる別世界です。



次に向かったのは星峠の棚田です。大小200枚もの棚田が広がり、「日本の里100選」、「日本の秘境&絶景100選」で紹介されています。確かに美しい！！



交流会のフィナーレは十日町市内の林家旅館で昼食会です。小林社長から感謝のご挨拶をいただきました



林屋旅館前で記念写真

へぎそばの歴史と文化に触れ、小嶋屋のへぎそば、山菜、妻有しゃぶしゃぶ、新潟銘酒、そして十日町の美しい名所巡りなど満喫できたことに大感謝です。

NPO法人そばネットジャパンとして新潟県を代表する郷土そば「へぎそば」がますます発展、継承されるよう支援をしております。

【布のりは健康食品】

布のりには水溶性食物繊維が多く含まれていて、腸内環境を整える効果や、老廃物が固まることができる胆石の改善・予防をする効果があり、その他にも、ビタミンなど多くの栄養成分が含まれています。(詳しくは「布のり の栄養成分表(食品番号:9034/食品成分表)」で検索)

もちろん、そば粉にも豊富な栄養成分が含まれていますが、ビタミンA、C、D、K、B12 などのミネラルは含まれていませんので他の食品と併せて補給する必要があります。

しかし、布のりにはビタミン A,D,K,B12 が含まれているのでほぼカバーできることになり、へぎそばは健康食品と言えます。

問合せ先

越後十日町小嶋屋
948-0082
新潟県十日町市本町4丁目16番地1
Tel 025-757-3155
<https://hegisoba.co.jp/>

手打ちそばを通じて人の輪(和)を広げる
NPO 法人そばネットジャパン
Soba コミュニティ部
理事・soba コミュニティ部長 小島 潔
E-mail:sobacomj@gmail.com
<https://www.sobanetjapan.com/>

次ページから地元報道機関が掲載した記事を紹介します。

妻有新聞

TSUMARI SHINBUN

2024年(令和6年)

5月25日 第2942号

発行所: 株式会社妻有新聞社

十日町支局 TEL.025-755-5227
〒948-0067 十日町市千歳町2-3-5

津南支局 TEL.025-765-2215
〒949-8201 津南町下船渡丁2461-2

E-mail info@t-shinbun.com

FAX.025-765-5106

第2942号

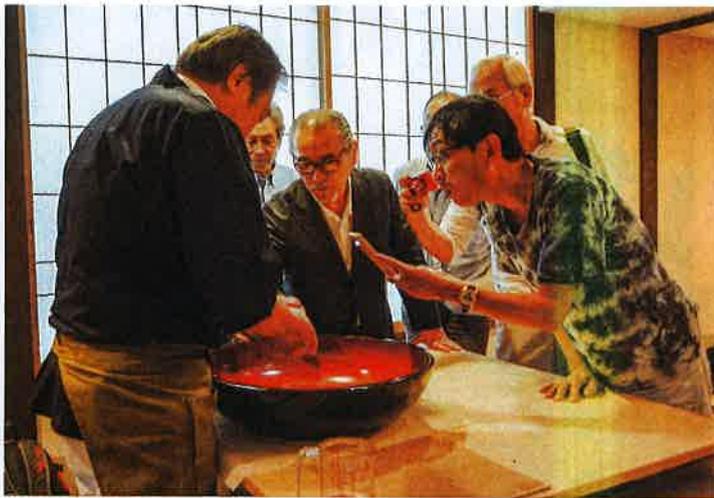
十日町エリア

TEL.025-755-5227
FAX.025-765-5106

へぎそばの名、全国に

越後十日町小嶋屋が認知度アップで

へぎそばの魅力を伝え、林均社長は全国のそば屋に認知度アップを打ち愛好家で作るNPOと、越後十日町小嶋屋(小嶋)はネットジャパン(阿)



布海苔を使ったそば打ち実演を行った(18日、小嶋屋和亭2階で)

部成男代表理事)の団体正会員に18日、小嶋(片木)は四角い器を嶋屋和亭で同会員らにへぎそばの歴史や打ち方を実演し交流をした。小嶋屋和亭には同NPO

O会員35人余が参加。へぎ(片木)は四角い器をさし、剥がへぐになまったものなど小林社長がへぎそばの歴史や文化を紹介。海藻のフノリ(布

海苔)を使った伝統のそば打ちをその場で、行い、会員らは「海苔のにおいがするね」と実演を興味深そうに見ていた。

NPO「ネットジャパン(さいたま市)」はそば打ちの仕方、文化の継続、保存などを目的に設立。段位認定制度を設け、一段は500字のそば打ち、二段は1キと増え、四段は10割そば、五段は戸隠そばなど郷土そばの歴史を学び、打つことができる。今回五段に小嶋屋のへぎそばが郷土そばの科目に追加され、研修のため今回の交流会が実現した。

ネットジャパンの阿部代表理事は「へぎそばを含むそば文化を趣味で学び、それを継承し、結果的に継承と広く知られることに繋がり、高齢者にとって人生の生きがいにもつながる。いいことづくめでですね」と笑顔で語った。一方、小林社長はNPO加盟で「へぎそばとは何か、どんな打ち方をするのかさういったもの広めていき、新潟代表の郷土そばとして全国で有名になってくれれば」と期待を寄せた。

十日町タウン情報

TOKAMACHI TOWN JOHO PRODUCED BY JCV

十日町タウン情報 > JCVニュース > 全国のそば愛好家が「へぎそば」を学ぶ！第1回へぎそば文化交流会

全国のそば愛好家が「へぎそば」を学ぶ！第1回へぎそば文化交流会

ポスト

LINEで送る

2024年05月22日 09:06更新

十日町市特産のへぎそばについて深く学ぼうと、全国のそば愛好家が一堂に集まる「第1回へぎそば文化交流会」が18日（土）に、越後十日町小嶋屋和亭で開かれました。



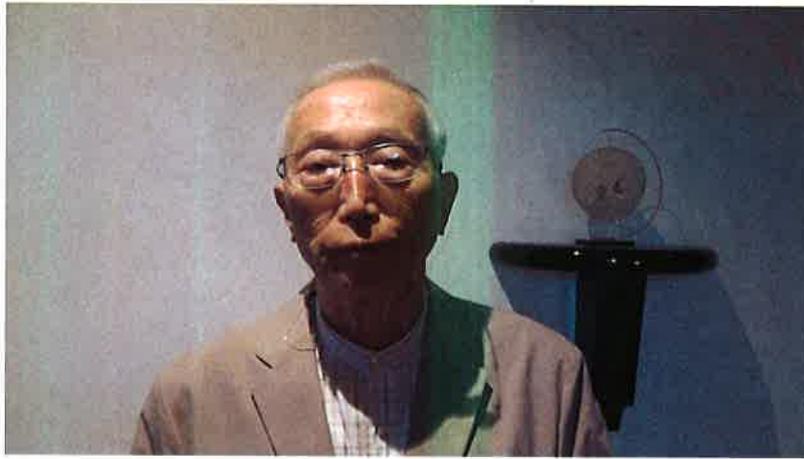
へぎそば文化交流会を開いたのは、全国のそば打ち愛好家で作るNPO法人そばネットジャパンです。そばネットジャパンでは国内各地で会員同士の交流会を開くほか、そば打ちの技能検定を行っていて、今年から検定課題のひとつ、「郷土そば打ち」の中に十日町市のへぎそばを追加しました。さらに、このへぎそばを県内6店舗で提供する「越後十日町 小嶋屋」がこのほどそばネットジャパンに団体で加入したことから、十日町市での交流会が実現しました。



越後十日町小嶋屋 小林均 代表取締役

「（加入は）へぎそばを郷土そばとして全国に広げたいというのが目的。そばネットジャパンで郷土そばとして認められれば、へぎそばは全国に広がっていくと思う」

プライバシー・利用規約



NPO法人そばネットジャパン 阿部成男 代表理事

「このすばらしいへぎそば文化を全国に広めようと思っている。趣味で行っているそば打ち家から、単なる趣味に終わらないで自分たちが手打ちそばを打ち、楽しみながら文化継承のために活動してもらうのが会の目的」

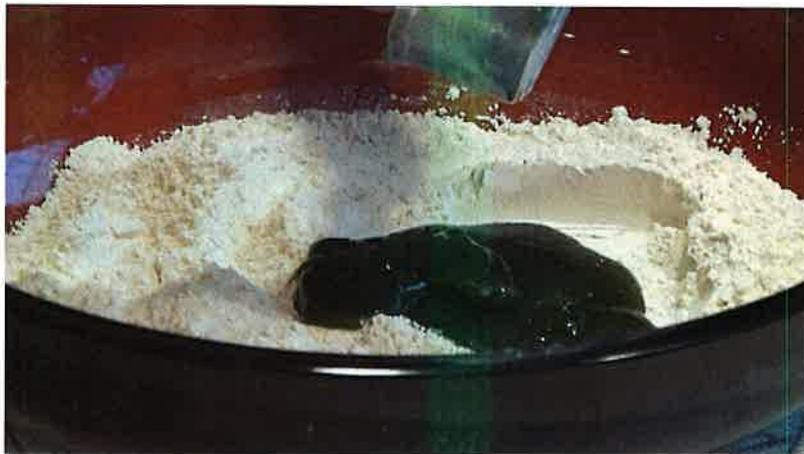


この日はそばネットジャパンの会員26人が全国から集まりました。へぎそばは十日町が発祥の地と言われ、「フノリ」という海藻を煮て「のり」にしたものをそば粉のつなぎに使い、「片木（へぎ）」という四角い器にひと口サイズに丸めて盛り付けられるもので、コシが強くツルツルとしたのどごしが特徴です。





参加者は小島屋のへぎそばを試食したほか、全粒粉とそばの実の中心の柔らかい部分を挽いた「さらしな粉」の2種類のそば粉を使ったへぎそば打ちの実演を見学しました。扱いが難しいとされる、さらしな粉を使ったへぎそばは「全日本さらしなそば打ち名人大会」で名人位を獲得した栃木県在住の廣木和美さんが担当し、参加者は繊細な作業を見逃さないように観察していました。



「フノリ」を入れたそば粉



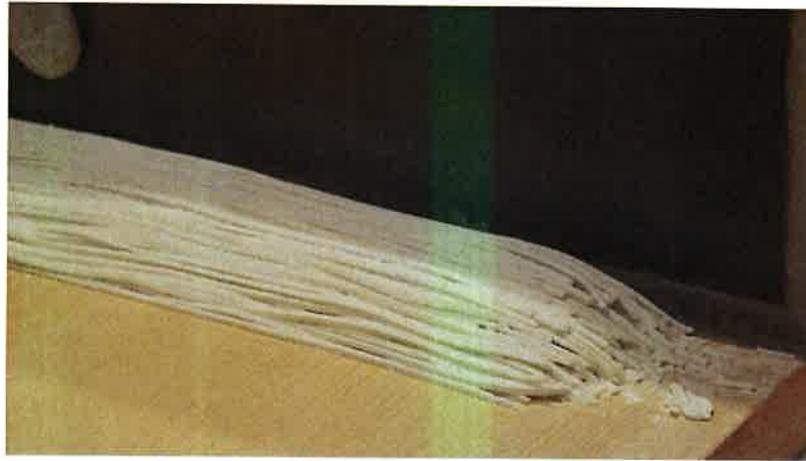
そば打ちのあとは小島屋のスタッフによるへぎそばの盛り方の実習も

埼玉県からの参加者

「参加してみたらおもしろい。麺を薄くするやり方とこね方などが違うと思う。どうしても真似して、おいしいそばを打ちたいと思う」



「小嶋屋からフノリを何か月も前から注文して自分の道場で練習をしている。現地のそばをみんなで味わってこれから帰ってからこのそばに近い味を出そうと一生懸命そば打ちの研究に努めたいと思う」



越後十日町小嶋屋 小林均 代表取締役

「今日も参加者からフノリをわけてほしいという声があるので非常にいい反応だと思う。へぎそばは通常の二八そばと違って新潟だけの郷土そばなので、もっと広げることによってそば業界の中でもへぎそばが有名になっていければいい」

