

越前そばの魅力を紐解く



体験夢工場の行き方

まず、福井県越前市真柄町にある「越前そばの裏」の行き方をご紹介します。福井駅で敦賀行き、JR北陸本線に乗り、約20分で武生に到着する。それから、歩いて越前市真柄町につく。



越前そばの体験夢工房
(撮影者：ZHANG XIAOSHUN)

福井県では冷たい蕎麦にたっぷりの大根おろしと削り節、刻みネギをのせて食べる「越前おろし蕎麦」が有名である。福井に来る前に、友達から越前そばが有名でおいしいと聞いていた。そのため、ずっと越前そばに興味を持っていて、自分で体験したいと思っていた。そして、私たちのグループと一緒に越前そばの魅力を感じた。

作って見たら手打ちそばのおいしさの秘密がわかった。手打ちそばの大切な一歩は、そば粉がある程度ホロホロになってから、まとめあげ、捏ねながら空気を抜くことである。しっかりと捏ねること強いコシが生まれると言われている。また、麺帯を麺棒に巻きつけて伸ばすこともポイントだと思ふ。角度を九十度ずつ変えながら伸ばすことで、麺帯がどんどん大きくなると、粘り強くなる。麺類は時間が経つにつれ劣化し、ポロポロになりやすい。そのため、作り上げてからすぐ食べるそばはおいしい。皆時間があれば、ぜひ自分で作ってみよう。

手打ちそばのシコシコする歯ごたえの秘密

実が育つ好条件がすべて揃っている福井県



手打ちそばを作っているわたしたち
撮影者：ZHANG XIAOSHUN

「越前そば」のおいしさは福井県だけの環境にも深く関係がある。実は福井県には、美味しいソバが育つ好条件が多い。ミネラルを含んだ地下水があるし、適度に圧力がかかって旨みが増す粘土質の土がある。そして、乾きすぎない程よい湿気もある。これらのおかげで、各土地の気候に合わせ、昔から育てられ

てきた「福井在来種」は地域で風味や味わいに変化する。一般的に福井県のソバは小粒で粘りがあり、コシの強い麺が打てる。その上、全国でも福井県だけが県全域で在来種を作り続けている。特に、池田町、永平寺町などの在来種は採れる量が少ないから、地元で消費され、ほとんど市場には出回らない。

そばの健康効果

そばは健康にいいと言われている。神戸学院大学栄養部の池田清和名誉教授は「そばは高血圧、動脈硬化、心臓病などの病気を予防できる。とても健康効果の高い食べ物である」と述べている。日本の沖縄は「長寿の島」と呼ばれるが、健康長寿の理由の一つは「そば」だと言われているそうだ。そばは一体どんな効果があるのだろうか？

第一に、そばには「ルチン」という成分があるので、

心筋梗塞などの血管の病気を防げる。また、越前そばには大根おろしが添えられる。大根おろしに含まれたビタミンCはルチンの働きを活性化する作用がある。今の若い人はよく夜ふかしするので、血管の病気になる可能性が高くなる。よくそばなどの食物を食べたほうがいだろうか。

第二に、そばには消化しにくいでんぷんがあるので、消化がおそくなると、血糖値もゆるやかな上昇になる。ダイエットに適している食べ物だと考えられて

いる。特に私たち留学生は学校で体育の授業を受けられないし、体育館を予約できる時間も限られるし、太りやすい。そばを食べると体重を減らすことに役に立つと思う。

第三に、そばには食物繊維がたっぷり含まれている。ご飯やうどんと比べてみると、そばには2倍以上も入っている。そばの食物繊維は水に溶けにくい不溶性食物繊維が入っており、腸を刺激して便を押し出す動きが活発化して便秘解消となる。食物繊維は消化されにくいので、満腹感が得られる。



大根おろしと刻みねぎと削り節をのせて食べるそば (撮影者：PHAM THI DIEM TRINH)

私たちは越前そばの魅力を紐解き、越前そばは地元では人気かどうかということ調べた。インタビューの結果によると、越前そばは福井の地元では比較的人気があるようだ。結果をまとめると、越前そばの魅力が下記のとおりになる。一つ目は、越前そばの健康効果である。そば自体は健康効果が高いだけでなく、大根おろしも体にいいと言われる。二つ目は、「福井在来種」の特別な風味や味わいである。全国でも福井県だけが県全域で在来種を作り続けている。それから、手作りそばのシコシコの食感も魅力的だ。もう一つの魅力は地元の人々が越前そばに与える意味だと思ふ。子ども時代からの食習慣にも「そば打ちの聖地」と呼ばれることにもそばを福井に欠かせないものにした。

福井出身の人々に聞く

また、私たちは福井出身の友達にインタビューした結果として、みんなが越前そばが美味しいと言っていた。それらの答えから代表的な三人の意見を抜粋した。

アさんは「そばが麺だけではなく、大根おろしがある。大根おろしは、昔は、病気を治すと言われていた。だから、福井で広まった。昔の福井を治めた朝倉氏が、そばが好きで、広めたそうだと書いたんだ。朝倉氏がそばという植物、そばの実を栽培したと言われている。そばを人々に作らせて、食べたそうで、有名になった。

イさんは「辛い大根おろしとの相性が抜群だ」と答えた。

ウさんは「家の周りには、越前そばの美味しいお店がたくさんあって、子供の時から慣れ親しんでいる味だ」と言った。

この紙面は私たちが企画、取材、執筆しました。
記者：PHAM THI DIEM TRINH
ZHANG XIAOSHUN
DING YANG