

日本民家園だより

特集 枕とソバ

vol. 99

企画展 「くらやみ
一夜と眠りのフォークロアー」

2024年1月4日(木)～5月26日(日)

枕とソバ

現在も使われるソバ殻の枕は、昔から多くの人に愛用されていました。同じ殻でも稲の^{もみがら}籾殻が固いのに対し、三角形のソバの実^みは身を取ったあと中が空洞になるため、適度な弾力があります。この空洞部分に空気が入るため熱を持たないことも特徴です。佐々木家（長野県南佐久郡佐久穂町畑）、鈴木家（福島県福島市松川町本町）では、枕の中身にはソバ殻が使われていました。工藤家（岩手県紫波郡紫波町船久保）でも枕はソバの殻が入ったソバマクラで、ソバの枕は頭が良くなるとか、頭の病気にならないといわれていました。水車小屋（長野県長野市上ケ屋）ではソバの実がたくさん落ちるように水車の挽き臼を調整し、身と殻をうまく分けていました。作った枕は自分たちで使い、売る人はほとんどいませんでした。



ソバ殻入りの小枕が乗ったマクラ
（山梨県甲州市）

食用以外でのソバの活用

野原家（富山県南砺市利賀村利賀）では秋にリンゴの行商が来ると、家で打ったソバと交換することがありました。ソバが物々交換に活用されていた面白い事例です。菅原家（山形県鶴岡市松沢）では女の子が遊ぶツカ（お手玉）の中に、小豆やソバ殻を入れていました。

ソバ作り

ソバは農家の自家消費作物として古くから栽培されてきました。栽培に要する期間が短く、年三回の収穫も可能ですが、園内の移築古民家の旧所在地では、畑で育てる様々な作物のひとつとしてソバを栽培していた家が多く見受けられます。野原家では春はジャガイモを植え、その後ソバを植えて秋に収穫しました。太田家（茨城県笠間市片庭）では主力作物の米のほか、麦・落花生・陸稻・サツマイモなどとともにソバを作っていました。山田家（富山県南砺市桂）では野菜のほか、ソバ・アワ・小豆などの雑穀を作っていました。

ソバは収穫後、乾燥させてから脱穀をします。脱穀はクルリ棒やソバタタキという棒で叩くほか、搗き臼

で短時間搗く方法がありました。脱穀後は箕^みを使って選別します。長野県長野市上ケ屋では、箕で丁寧に殻を取ると白いそばが出来ましたが、殻が若干混ざっている方が風味が良いといって、昔は真っ黒なソバを食べていました。

ソバは製粉が容易で、家の石臼を用いて粉にしました。岩澤家（神奈川県愛甲郡清川村煤ヶ谷）では子供たちは毎晩交代で石臼を使い、小麦やソバを粉に挽きました。工藤家や北村家（神奈川県秦野市堀山下）、広瀬家（山梨県甲州市塩山上萩原）では、水車でソバ粉を挽いていました。

北村家ではソバを打つことをソバブチといいました。広瀬家ではゴンバチという鉢^{うし}でうどんやソバの粉を練り上げました。今は漆塗りのものが中心ですが、昔は木地のままの鉢でした。



ソバ脱穀風景（推定、撮影年撮影地不詳）



コネバチ（長野県伊那市）



ソバノバシボウ（山形県鶴岡市）

日常で食べるソバ

園内の移築古民家では、かつてソバが日常的に食べられていました。長野県長野市上ケ屋では夕食はほとんどの家庭でソバかうどんでした。特によく食べたのは「ブチコミ」「ブッコミ」で、カボチャ等の野菜とうどんを味噌汁に入れ、鍋で煮たものです。ソバにも味噌汁を具ごとかけて食べていました。汁は家によって特徴がありました。広瀬家では出汁はカツオブシ、つゆはオスマシで、味噌を煮て袋で濾し自然に垂れたものでした。普通の醤油よりおいしかったといいます。野原家ではニボシで取った出汁を使いました。北村家では肉はたまに食べる程度でしたが、鉄砲撃ちの人が山で捕ったハトをもらうとソバの汁に入れました。

ソバ粉は麺状のいわゆるソバ切りに加工されただけではありません。江向家（富山県南砺市上平細島）ではソバ粉を茶碗に入れ、お湯を入れてかき混ぜた「ソバカイ」を食べました。また山田家では主食としてソバ粉で団子を作り、焼いて食べました。長野県長野市上ケ屋では小麦粉で作るオヤキも主食の一つで、ソバを栽培している地域ではソバ粉でも作り、現在も食べられています。

日常的に食べられていたソバですが、中にはソバ粉の入っていないものがありました。伊藤家（神奈川県川崎市麻生区金程）では、普段食べるソバはソバといっても小麦粉だけのものでうどんと同じであったといいます。また清宮家（神奈川県川崎市多摩区登戸）でも、毎月晦日の夕食にはミソカソバを食べましたが、実際はうどんを打ったものでした。

特別な日に食べるソバ

ソバ切りは来客をもてなす定番の御馳走でした。佐々木家では、ソバは祝儀不祝儀など「イチゲンのお客さん」が来たときに食べるものでした。北村家でも客があるとソバブチをしてもてなし、屋根葺きの際には、職人のほか下働きの人の分の食事を用意し、煮物・キンピラ・味噌汁のほか、夜にはうどんやソバを打って出しました。

年中行事で食べるソバといえば、現在でも大晦日の年越しソバがあります。広瀬家では大晦日には地方に就職している者も帰ってきて、おばあさんが手打ちしたソバを全員で食べました。佐々木家では、大晦日のことを「トシトリ」といい、ソバを食べました。北村家では大晦日にソバを作り、餅や野菜と一緒に何軒かの家に配りました。一方、ソバの代用として小麦粉で打った年越しソバを作る家もありました。清宮家では自家製の小麦を使い、そば粉を少し入れることもありましたが、うどんに近いトシコシソバを作りました。伊藤家でも年越しソバを食べましたが、ソバとはいっても小麦粉のみで作ったものでうどんでした。ソバは盆行事にも作られました。清宮家では盆には生のソバを家で打ち、キュウリとナスの馬と牛の手綱としたほか、食事でも食べ、盆棚にも供えました。北村家でも盆棚にソバやうどん、ごはんを朝昼晩と食事ごとに供えました。

冠婚葬祭、特に埋葬後の精進落としの席にはソバは付き物で、「おソバが出ないから帰ることはできねえ」という言い回しもあるほどでした（伊藤家）。その場で食べるほか、折詰にして持ち帰る場合もありました。結婚式の料理には、佐々木家ではコイの煮たものやソバ、北村家ではソバやオハギが作られました。

（関 悦子）



ソバユデザル（神奈川県川崎市）



ソバチョコ（神奈川県川崎市）



ヤクミレ（長野県佐久穂町）



ソバ粉レシピ



江向家(富山県南砺市上平細島)のソバカイ



(再現)

江向家では「ソバ粉はありがたかったがヒエはすぐお腹がすく」といって、ソバを日常的に食べていました。砂糖はないので、味付けにはよく醤油などを入れて食べていました。

作 り 方

①茶碗にソバ粉を入れる



②お湯を入れてかき混ぜる

※写真では、そば粉：湯を1：1で混ぜています。



このかき混ぜることを「ソバをかく」といいました。

岩手県北部のそばかけ



特別な日のもてなし料理として親しまれてきました。「かけ」とは、そばを打つ際にできる切れ端(かけら)のことであるとか、この地方の方言である「さあ食べてください」という意味の「かあ、けえ」からであるとも伝えられています。

作 り 方

- ①ソバ粉 240 g と小麦粉 60 g を入れたこね鉢に、水 130 ～ 150ml を少しずつ入れ、空気を入れるように混ぜ、ぼろぼろの状態にする。
- ②ひびが入らなくなるまで 15 分程度こねる。
- ③打ち棒を転がしながら 1 辺が 30cm 程度になるまで四角く伸ばす。
- ④「打ち棒に生地を巻く→広げる→伸ばす」を繰り返し、正方形になるよう整えながら、厚さ 1mm になるまで伸ばす。
- ⑤打ち粉をしながら切って重ねることを繰り返し、三角形になるように切る。
- ⑥土鍋に水と昆布を入れ、沸騰したら昆布を取り出し、下ゆでしただいこん、かけ、豆腐を入れ、かけが浮き上がってきたら、器に盛ってにんにく味噌を付けて食べる。

レシピ・写真提供：岩手県農林水産部農業普及技術課

日本民家園だより vol.99

発行：令和 6 (2024) 年 1 月 4 日

川崎市立日本民家園 URL <https://www.nihonminkaen.jp/>

〒214-0032 川崎市多摩区枳形7-1-1 TEL 044 (922) 2181 FAX 044 (934) 8652

交 通 小田急線「向ヶ丘遊園」駅下車南口より徒歩13分

開園時間 [3～10月] 9時30分～17時 [11～2月] 9時30分～16時30分(入園は閉園30分前まで)

休 園 日 毎週月曜日(祝日の場合は開園)、祝日の翌日(土日・祝日の場合は開園)、年末年始 ※臨時休園あり

入 園 料 一般550円、高校・大学生330円(要証明書)、65歳以上330円(川崎市在住の方無料、要証明書)、中学生以下無料

