

比企のそば

第21期 暮らしと健康学部 課題研究B班



そば畑にて

後列左から 岩寄順一（編集）、山口のり子、○木村輝美、○島田多賀子、◎竹間國男
前列左から 瀧本 豊（書記）、平野雅子、加藤君子、大野広子、関口幸枝
篠田清美（会計）鈴木秋子、猪鼻ヒロ、水島和子
◎：リーダー ○：サブリーダー

目次

1. まえがき
2. そばの豆知識
3. 比企のそば栽培農家訪問
4. そばの種まきから収穫まで
5. そばの挽き方（製粉方法）
6. そばの効能・効果・健康・アレルギー
7. そばの種類
8. そば打ち体験
9. 比企のそば店一覧表
10. 比企のそば店巡り
11. 活動記録
12. おわりに



そばの花

1. まえがき

地球温暖化により、世界で異常気象となり様々な作物の被害が報告されている。その被害に対応するために、輸入に頼っている日本は食糧自給率向上が求められており、国内産の製造食品、お米と野菜中心の良い食事を心がける。食べ残し（賞味期限）の食品ロスを減らす対策が求められている。

近年では、外食産業が栄えてインスタント食品が食べられる様になり、昔からのおふくろの味が年々少なくなった様に思った。

昔は、地元の土地に生産されたそばや大豆を調理して、手作りの味噌や醤油を食べてきた時代と比較し、昔はなかった病気の症状が多発しており、食生活と健康の問題が注目されている。

日本を代表する食べ物として、そばは長い歴史を持ち、日本への伝来は奈良時代以前といわれているが、古くはそばがきの食べ方が主流で、江戸時代から日本人は麺類を好んで良く食べ、そば切りという現在のスタイルが確立された。地域により食べ方や種類も様々ではあるが、特にそばは日本人にとって身近な食文化だと思った。

そばの供給量は年間 11~14 万トン程度でこのうち国内産のそばは 3~4 万トンが供給されており、そばの自給率は 3~4 割程度で、輸入国は中国、アメリカ、ロシアの 3 カ国で占められている。（農林水産省調べ）

年々、国内産のそばの収穫量は異常気象や天候に左右されやすく、生産量が少なくなる状況下で、私たちは身近な題材として比企地区周辺に絞り、素朴でありながら奥深いそばの魅力を探訪しテーマを「比企のそば」と題し、食べて（試食）、学んで（講義）、見て（見学）、作って（栽培）、実践（そば打ち）しメンバー全員（男性 4 名、女性 10 名）で楽しく、活動する事とした。

2. そばの豆知識

(1) そばの始まり

そばは米より古く、当初飢饉に備える非常食が目的であった。今では日本が世界に誇る麺の食文化の一つであるが、長い歴史の中でおかゆからそばもち、そば切りと様々な変化を経て今の麺のかたちが確立された。麺のかたちとなって、実はまだ 450 年ほどしかたっていない。しかし、麺になったそばは長い年月の中でも多彩な変化を遂げてきた。今後も様々な変遷を経ていくのではないか。

(2) そばの作付面積と収穫量の推移（日本農業新聞の記事より）

2023 年産のそば（乾燥子実）作付面積の 66,700 ㌦となり、過去 70 年で最大だったことが農水省の調べで分かった。背景にはコロナ禍後の外国人観光客や外食機会の増加による需要の高まりに加え、全国産価格の高騰による国産への回帰がある。ただ、記録的な猛暑などの影響で、10 ㌦当たり収量が減少し、収穫量は前年に比べ 1 割減少した。

2023年の作付面積は、前年産から2%（1,100㍎）増え、1950年産の68,000㍎以来の広さ。最大産地の北海道で田での転作が進み前年産比4%（900㍎）増加。都府県も同0.5%（200㍎）増えた。

一方、10㍎当たり収穫量は、53キロで、前年度から13%（8キロ）減少し、収穫量も前年産比11%（4,500トン）減の35,500トンとなった。

地域別にみると、北海道と東北が大きく減少し、それぞれ前年比25%（4,600トン）減の13,700トン同15%（1,120トン）減の6,130トンとなった。

北海道は、7月下旬から8月上旬にかけての高温で蜂などの活動が制限され、結実不良が生じたことや、8月上旬の大雨による倒伏が原因である。東北は少雨が影響した。表1の都道府県別の収穫量を見ると、北海道が最大である。表2はそばの作付面積過去70年で最大であった。

都道府県	収穫量
北海道	3,050トン
長野県	2,960トン
山形県	2,250トン
栃木県	2,240トン

表1

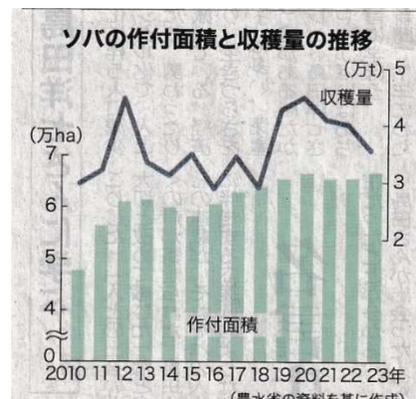


表2 日本農業新聞社説より

3. 比企のそば栽培農家訪問

- ・日時 令和6年3月27日
- ・訪問先 そば栽培農家 神山昌美氏（滑川町）

(1) 目的説明

課題研究のテーマを「比企のそば」にすることを説明し、そばの栽培について、専門の農家にそばの種まきから収穫までを教えていただきたい旨を伝えた。



神山氏



神山氏と研究班メンバー

(2) そば栽培の流れ



(3) 圃場準備

冬に堆肥を施し、トラクターで2,3回耕す。そばは連作が可能であるが、同じ場所で作付けするのではなく、全ての土地で収穫できる訳ではないので、場所を変えて数か所の土地に分けて栽培する。



① 種まき

作付面積は約10ha。

春と秋の年2回収穫することができ、春は桜の咲いた後に種まき

をする。種の数量は500kgくらいである。夏は8月25日以降に種まきを行う。そばの種類は北早生そばを使っている。種を播いて2,3日で芽が出てくる。

② 収穫

春に播いたそばは7月中旬ごろ収穫でき、夏播きは11月ごろ収穫できるが湿害に弱く、また害虫（ヨトウムシ）によっては全く収穫できない時があった。

③ 乾燥

はながらを取り除き磨く、ブレンドしながら乾燥しホコリ、ゴミを飛ばして製品となる。

④ 保管

袋に入れ（一袋約22.5kg）、美味しさを保つため15℃以下の冷蔵庫に保管（そばは保存が可能である）

そば栽培の補助金を受けるためには、農業協同組合の検査を受ける必要がある。

⑤ 出荷先

ときがわ町のそば店（橋倉屋）、滑川直売所に出荷している。

(4) そばの特徴

国産そばは、全体の30%である（その内の18%が北海道産）。現在はアメリカが主となっている。そばの単価は変動しやすいが、栄養価が高く、またタンパク質や食物繊維、ビタミンB1、B2が豊富である。

但し、アレルギーには注意が必要で、じんましんが出ることもある。手打ちそばは風味や食感に違いがあり、それが良さとも言える。

大型のコンバイン等の農機具が揃っている。乾燥機、保管庫などまるで工場のようなであった。



※P3とP5の写真については、神山氏の承諾を得て研究班で撮影

4. そばの種まきから収穫まで

そば専門農家から栽培について話を聞き、春播きは受粉に不安がという声もあったが、自分達で種まきから収穫までやってみようということになり、遊休農地を借用し、メンバー全員で種まきから脱穀まで行った。

(1)種まきから発芽 4月11日



(2)開花 5月29日



(3)刈り取り 7月17日



※収穫は、ミツバチの姿が無く残念ながら予想の半分以下でした。

5. そばの挽き方(製粉方法)

収穫した玄そば（収穫されたままで殻付きのもの）は、製粉作業を行い私たちに馴染みのそば粉となり、製粉ツールは、石臼や製粉機（ロール式）によるものが有る。石臼による方法は温度上昇があまりないので風味が失われにくいとの利点があるが、製粉の生産性は低い。玄そばは、殻付きのまま製粉する方法と、殻を唐臼（からうす）により取り除き、実だけを製粉する方法がある。

そば粉は、殻ごと製粉する方法は少し黒みがかかった全粒粉そば粉です。そば粉のみ十割使用した十割そばや、二割程度中力粉を混ぜた二八そばはよく町で見かけるが、一番粉のみを篩（ふるい）にかけ使用した更科そばも有名である。

(1) 製粉のやり方（一例）

① 石抜き

玄そばに混入した石や土の塊を「石抜き機」で除去する。

② 磨き

玄そばに付着した塵（ちり）等を「循環式精米機」を使用し適当な時間通過させ付着した塵を除去する。表面がピカピカになる。

③ 製粉作業 1

製粉機の度合いを大きめに設定し製粉。出てきたものを篩にかけ殻を取り除く（篩の下には一番粉）

(2) 製粉作業 2

製粉機の度合いを細かめに設定し製粉。出てきたものを篩にかける。

(3) 製粉作業 3（必要により実施）

製粉機の度合いを細かめに設定し製粉、出てきたものを篩にかける。

(4) ブレンド

製粉作業 1～3 の篩を通ったものを混ぜ合わせる。



製粉作業

6. そばの効能・効果・健康・アレルギー

メンバー全員が、そばの知識を深めるために、管理栄養士の磯田あや子氏にそばの効能やそばがきづくりの講義をお願いした。

(1) 主食（穀物）の栄養素の比較

表3は、ゆでそば、ゆでうどん、ご飯、食パンの主に主食として食べられる物の比較で、この表は5年ごとに書き換えられているが、現時点で最新の数字となる。食パンの数値も良好ではあるが、食パンは脂質が多く、後でのべるGI値が高い為、数値的には良いが総合的に判断すると、ゆでそばの方が健康効果は高いと推測される。

	ゆでそば	ゆでうどん	ご飯	食パン
ルチン	10 g	—	—	—
炭水化物	25.0g	21.5g	37.1g	46.4g
たんぱく質	4.8 g	2.6 g	2.5 g	8.9 g
脂肪	1.0 g	0.4 g	0.3 g	4.1 g
ビタミン B1	0.05mg	0.02mg	0.02mg	0.05mg
ビタミン B2	0.02mg	0.01mg	0.01mg	0.05mg
カリウム	34mg	9mg	29mg	22mg
マグネシウム	27mg	6mg	7mg	18mg
エネルギー	139kcal	95kcal	156kcal	248kcal

表3 100gあたり

(2) そばの栄養素の特徴

① そばは健康食品

米や小麦より良質のリジンなどの必須アミノ酸が多い。ビタミン B1、B2 が食パンと共に多く含まれていて、脚気予防効果がある。ポリフェノールのルチンはそばのみに含まれており、抗酸化作用があり、動脈硬化等の生活習慣病の予防が期待される。食物繊維やミネラルも多く含まれており、生命維持に欠かせない食品である。

② そばはダイエット食品

低カロリーで食物繊維も多く、満腹感が得やすい。ビタミン B1、B2 も含み食物繊維もあるため便秘改善等、身体の調子を整える効果がある。

③ 健康効果

そばは成人病予防効果があり、心臓病・動脈硬化の予防・高血圧の予防と緩和・消化器系のがん予防・糖尿病予防効果がある。

(3) ルチンの効能

そばはルチンの宝庫、ルチンとはポリフェノールの1種で抗酸化作用があり、血管壁の厚みや弾力を作ると考えられる為、毛細血管の強化・高血圧の予防や緩和・動脈硬化の予防・炎症の抑制・筋力低下の予防に効果がある。そばの葉や花・茎・実に含まれ、お浸しとして食べても摂取できる。

(4) G I 値 (グライセミック・インデックス)

G I 値とは食後血糖値の上昇を示す指標の事で、高ければ急激に血糖値が上昇し、低ければ穏やかに上昇する為、食パン・白米は太り易く、そば・玄米は太りにくい事を表す。(表4)

食品	G I 値
食パン	91
白米	84
うどん	80
コーンフレーク	75
パスタ	65
そば	59
玄米	56

表4

(5) そば湯

そば湯に含まれる栄養素はタンパク質・ルチン・ビタミン類があり、水溶性の為ゆで汁の中に溶け出す。お店によりそば粉を足してポタージュ状の物を出してくれるところもあり楽しめる。袋入りの乾麺にも十割そばを採用している商品もあり、その中にはそば湯も推奨しているものがあるが、それ以外の効果は望めない。

(6) そばアレルギー

①そばアレルギーのアレルゲンはそば粉の中のタンパク質である。ルチンはポリフェノールの一種であり、現在のところアレルギーに直接関与しているかは不明である。アレルギー反応は①喫食（そばがき、そば饅頭、そば茶などを飲食する）
②吸入（そば殻入り枕の使用等でそば粉を吸い込む）
③接触（ごく微量でもそば粉に触れるなど）により起こるので、アレルギーのある方はこれらを避ける。

またそば・うどんを併売する店では同じ釜でそば・うどんを茹でる場合も多く、アレルギー物質が混入する可能性があり、注意が必要である。

(7) そばの実の構造

図1はそばの実は外側から果皮（外皮）、種皮（甘皮）、胚乳、胚芽（子芽（しが））、という階層で構成されているが、製粉する際は中心部から碎けてこなれていくのが特徴である。製粉したそば粉は製造過程で粉になる順に一番粉（内層粉）、二番粉（中層粉）、三番粉（表層粉）、四番粉（木粉などと呼ぶことがある）となる。



磯田講師

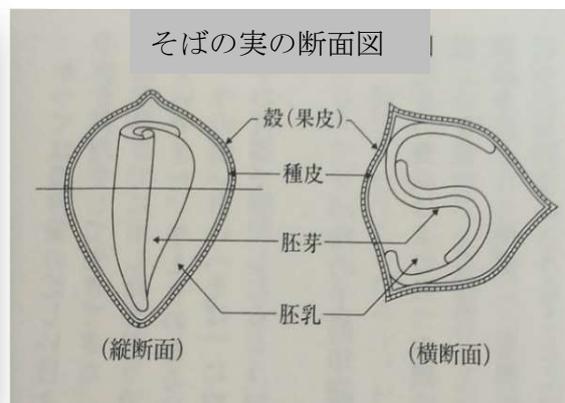


図1 そば学大全から引用



そばの講義



そばがきの実演

7. そばの種類

そばの種類	そばの特徴
更科そば	さらしな粉で打ったそばで、真っ白な麺で、上品な味わい
砂場そば	甘くて濃いめのつゆ
ざるそば	そばに海苔がかかっている
もりそば	そばに海苔がかかっていない
新そば	収穫されてからおよそ1～2か月以内のそば粉で打ったそば
十割そば	そば粉100%で作られたそばで風味豊か
二八そば	そばの基本でそば粉8割、小麦粉2割で作られたそば。バランスが良い
田舎そば	全粒粉で打ったためで黒っぽい麺、風味が強い
変わりそば	そば粉とつなぎ粉に他の材料を加えたもの（抹茶や柚子の皮を練りこむ）
やぶそば	そばの実は緑色の甘皮で覆われている物を粉にするため香りが強い

表5

8. そば打ち体験

市内にある農林公園の調理室において、そば打ちの経験のある市民大学21期生伊藤健司氏に講師を依頼し、一連のそば打ちから試食までの講義をお願いした。講義の内容は、繊細なそばの説明から始まり、そば打ちの手順や注意点について詳しく説明を受けた。

そば粉は課題研究で実施した春に種から植えたそば粉を使用、つけ汁は時間の関係で事前に講師宅で試作頂き体験時に使用した。

(1) そば粉をこねる（水回し）

そば打ちの核心とも言える工程「水回し」である。

レシピ通りのそば粉とつなぎ粉に水を加えて混ぜ合わせ、手でこねていく。

初めは粉っぽくまとまりにくいだが、こね続けることで、次第にしっとりとした塊になっていく。

この工程は、そばの風味や食感を左右する作業である。

(2) そば生地を練る（練り）

水回しのできたそば粉を、さらに練り上げ、この工程を「練り」と言う。そば生地を滑らかで弾力のある状態にするための重要な作業である。

そば生地の状態は、最終的なそばの仕上がりに大きく影響するため、大変な作業であり、集中力が求められる。

(3) そば生地を伸ばす（延し）

練り上がった生地に打ち粉をひき、麺棒を使って薄く伸ばす。そばの太さを均一にするための技術が求められる。(2mm程度が理想)

(4) そばを切る (切り)

伸ばしたそば生地を畳んで、そば包丁を使って切っていく。均一な太さに切ることが、そばを作るためのポイント。ゆっくり丁寧に切ったが、麺の太さが不揃いでどうにか麺はつながっている状態だった。

(5) そばを茹でる

鍋に 100°C に沸かした湯に、そばを鍋の中に入れ茹でる。茹で時間(10 秒~15 秒)はそばの種類や太さによって異なる。(事前にボウルに氷水を準備する)

(6) そばを味わう

茹で上がったそばを氷水で締め、ザルに上げて水分を切り、打ちたて、ゆで立てのそばを何もつけずに食べる。

塩・ワサビを少量付けて食べるのも味わいも奥深く、いろいろな食べ方の種類があるのがそばの醍醐味。

そばの香り、食感、のど越しを通してじっくり味わう事が出来た。最後のメには栄養価の高いそば湯を食すのも、そば打ち体験ならではの魅力で、そば作りの奥深さを知り貴重な体験であった。



研究班及び伊藤氏



延ばしの行程



切ったそばを1人前分に取り分ける



ゆでたてそばの盛り付け

9. 比企のそば店一覧表

No.	店名	住所
1	あさひや	東松山市沢口町 7-6
2	朝日屋	東松山市高坂 964-3
3	小高	東松山市正代 887
4	そば屋敷花月庵	東松山市上野本 195-1
5	きごころ	東松山市下野本 1044-2
6	更科	東松山市五領町 15-10
7	松月庵	東松山市本町 2-1-8
8	寿々木	東松山市今泉 85-3
9	つかもと	東松山市白山台 16-3
10	月見屋	東松山市神明町 2-12-25
11	つるや	東松山市松葉町 3-7-16
12	日の出家	東松山市岩殿 242
13	増田屋	東松山市下唐子 1431-4
14	満つ乃手打ちそば	東松山市本町 2-2-36
15	やまだ商店一掌庵	東松山市石橋 344
16	會津野茂三郎	滑川町月輪 979-1
17	麦の香	滑川町土塩 554-1
18	増田屋	嵐山町川島 2391-4
19	増田屋	嵐山町菅谷 581-7
20	うさぎ庵	小川町下里 990-1
21	そば処ごうど	小川町奈良梨 952
22	更科そば店	小川町小川 3-10-10
23	田舎蕎麦里山	小川町高谷 202-1
24	松栄庵	小川町高谷 1169-8
25	しむら	小川町大塚 74-5
26	そば処勝呂	小川町勝呂 444
27	大栄庵	小川町越塚 641-10
28	武州めん	小川町小川 500-1

No.	店名	住所
29	ベリカフェつばさ・遊	小川町大塚 1186
30	よしもと	小川町大塚 875-4
31	吉田家住宅	小川町勝呂 423-1
32	泉の里	川島町吹塚 755-1
33	日本そばつくだ	川島町八幡 5-5-1
34	新房増田屋	川島町中山 1424-7
35	増田屋	川島町上伊草 1602-3
36	むさしや	川島町戸森 381-1
37	吉庵	川島町吹塚 764
38	きそば三幸	吉見町久米田 365-1
39	手打ちそば道場 大心堂	吉見町大和田 1109
40	たなか	吉見町江綱 1192-1
41	高橋売店	吉見町北吉見 329
42	年りん	吉見町中新井 242-1
43	八丁	吉見町北吉見 1465-4
44	百穴発掘の家	吉見町北吉見 3 2 6
45	よし味 (よしみ)	吉見町大串 596-1
46	手打ちそば楓	鳩山町石坂 525-1
47	ふくいち	鳩山町赤沼 1516-8
48	手打ちそば満作	鳩山町松ヶ丘 3-2-1
49	いこいの里大附そば道場	ときがわ町大附 425
50	とき庵	ときがわ町西平 751-1
51	戸隠そば成木屋	ときがわ町日影 212-3
52	橋倉屋	ときがわ町桃木 6-1
53	ほ	ときがわ町桃木 432
54	萬蔵そば尾張屋	ときがわ町桃木 180
55	そば処奥沢	東秩父村奥沢 56
56	すきふね	東秩父村御堂 441
57	みはらし農産物直売所	東秩父村御堂 441

そば店巡りをしたそば店

表はメンバーで探したそば店一覧表 (2024年7月時点の調査)

★はメンバーでそば店巡りをした個所です。

地図は埼玉県のホームページ 比企地区の概況より



10. 比企のそば店巡り

課題研究メンバー14人を3班に分けて、それぞれ比企地区のそば店を1班あたり4店舗から5店舗を食べ歩いて、聞き取り調査を実施し、店の特徴などの調査を行った。店それぞれにそば、つゆに特徴があると感じた。

- 1班：東松山市、滑川町、ときがわ町
- 2班：吉見町、東秩父村、鳩山町、ときがわ町
- 3班：小川町、嵐山町、川島町

(1) <東松山市>

①「やまだ商店 一掌庵」 (東松山市石橋 344)

- ・当店の一押し：ざるそば
- ・そばの産地：純国産そば
- ・そばの割合：十割そば、二八そば
- ・そばつゆ：かつおだし、醤油、みりん
- ・コメント：茶色の猫が出迎えてくれた。店内はテーブル席になっていて、居心地は良く、そばと天ぷらは美味しい。



やまだ商店 一掌庵



②「満つ乃」 (東松山市本町 2-2-36)

- ・当店の一押し：季節の天盛りそば
- ・そばの産地：ブレンド
- ・そばの割合：企業秘密
- ・そばつゆ：かつおだし
- ・コメント：店内は座敷席になっていて、やや狭い。野菜天ぷらのみで、特にサツマイモは厚切りである。ほかの天ぷらもサクサクで美味しいと感じた。そばは夜の2時ごろから仕込みを始め、よく足でこねる。コシがあるそばの印象。そば湯は、そば粉をといて作っているのので、ほかの店にはないと自信が伺えた。そばつゆもたっぷり入っていて満足。



満つ乃



③「日の出家」 (東松山市岩殿 242)

- ・当店の一押し：季節の天ぷらそばセット
- ・そばの産地：北海道産
- ・そばの割合：二八そば
- ・そばつゆ：かつおだし
- ・コメント：季節の天ぷらそばセットは、とてもおいしい。6月は稚鮎とうどのセットがおすすめ。店は、大きいテーブル席と広い座敷席がある。そばは短め。途切れることなくお客さんが来る。店の感じはとても良い。



日の出家



④「きごころ」 (東松山市下野本 1044-2)

- ・当店の一押し：田舎そば、せいろ
- ・そばの産地：北海道十勝
- ・そばの割合：二八そば、十割そば
- ・そばつゆ：かつおだし
- ・コメント：開店前に店の主人に話を聞くことができた。店の前でカメを飼っていて、その話をしてくれた。

そばは、お湯でこねて一晚寝かせておくことで粘りが出る。つゆは割烹料理店出身なので、つゆを3か月寝かせている。濃いめで美味しいつゆになっている。そば、つゆの量は共に少なめである。



きごころ



(2) <滑川町>

①「会津野茂三郎」 (滑川町月の輪 979-1)

- ・当店の一押し：すべて、特に盛りそば
- ・そばの産地：会津
- ・そばの割合：外一（蕎麦10割小麦粉1割）
- ・そばつゆ：かつおだしと大根の絞り汁
- ・コメント：駐車場が狭く、店は座敷席のみで古民家風。

そばは、細切りでコシがある。そばつゆはかつおだしと、大根を絞ったつけ汁が美味しかった。御主人は個性的な方で、初めて訪れた人から話を聞き出すのが上手い。店のモットーは、挽きたて、打ち立て、ゆでたて。



会津野茂三郎



②「麦の香」 (滑川町土塩 554-1)

- ・当店の一押し：もりそば、肉汁うどん
- ・そばの産地：北海道 深山
- ・そばの割合：外一
- ・そばつゆ：かつおだし、いわし
- ・コメント：お店はそばとうどん、雰囲気もととてもいい。テーブル席とカウンター席、座敷席もあり、つゆはバランス良くそばに絡み、かき揚げも貝柱、エビも入っていて本格派。バランスが良く美味しく頂いた。



麦の香



(3) <ときがわ町>

①「橋倉屋」 (ときがわ町桃木 6-1)

- ・当店の一押し：たわら天ざるそばセット
- ・そばの産地：滑川町 (そば栽培農家 神山氏)
- ・そばの割合：二八そば
- ・そばつゆ：かつお節、鯖節
- ・コメント：埼玉の契約農家さんの玄そばのみをひきぐるめ (1番粉から3番粉までをすべて含んだそば粉) にした。香り豊かな二八の純手打ちそば、つゆはかつお節、鯖節をふんだんに使い、醤油は川島町にある「金笛醤油」と合わせ強い旨味、しっかりとした濃いめのつゆが特徴で、美味しかった。おろしぶっかけそばがユニーク。



橋倉屋



(4) <吉見町>

①「八 丁」 (吉見町北吉見 1465-4)

- ・当店の一押し：十割そばと天ぷら
- ・そばの産地：北海道
- ・そばの割合：十割そば
- ・そばつゆ：かつおだし
- ・コメント：店内は広く、天井も高く古民家風で綺麗で雰囲気は良い。カウンターと小上がりがある。そばと天ぷらの量が多く、揚げそば、氷小豆のサービスがある。



八 丁

②「年りん」 (吉見町中新井 242-1)

- ・当店の一押し：全品
- ・そばの産地：長野
- ・そばの割合：二八そば
- ・そばつゆ：かつおだし
- ・コメント：店は、テーブル席とカウンター席。雰囲気は良い。
そばは細く、量が多い。製麺所が同じ敷地内にある。ヨーグルトのデザートがついてくる。



年りん

(5) <東秩父村>

①「そば処奥沢」 (東秩父村奥沢 56)

- ・当店の一押し：そばと天ぷら
- ・そばの産地：戸隠
- ・そばの割合：二八そば
- ・そばつゆ：かつおだし
- ・コメント：店は古民家をリノベーションしてあり、座敷席になっている。古いタンスや甲冑が飾ってある。そばは細打ちでコシがある。そばの量はやや多め、野菜の天ぷらも安くて美味。



そば処奥沢

(6) <鳩山町>

①「ふくいち」 (鳩山町赤沼 1516-8)

- ・当店の一押し：天ぷらそば
- ・そばの産地：秩父
- ・そばの割合：二八そば
- ・そばつゆ：かつおだし
- ・コメント：店内は広く、テーブル席と座敷席があり、そばは細切りで、天ぷらはサクサクして美味しい。メニューにそばがきがあって食べてみたら、とても美味しかった。



ふくいち

(7) <ときがわ町>

①「とき庵」 (ときがわ町西平 751-1)

- ・当店の一押し：季節の野菜天ぷらそば
- ・そばの産地：毛呂山町
- ・そばの割合：全粒粉そば
- ・そばつゆ：かつおだし
- ・コメント：店内はテーブル席と座敷席があり、全粒粉そばのため色が濃い。そばは太めで、量と硬さは普通。器に特徴があり、どれも同じものはない。そば湯はドロツとして、非常に濃い。季節の天ぷらはとても美味しい。



とき庵

(8) <小川町>

①「そば処 勝呂」 (小川町勝呂 444)

- ・当店の一押し：4種類（もり、ざる、鴨汁、鴨南ばん）
- ・そばの産地：北海道（旭川）
- ・そばの割合：二八そば
- ・そばつゆ：かつお節、宗田節
- ・コメント：メニューは4種類のみ、卵焼きなどの副菜付、そばがなくなりしだい閉店。古民家の大きな門がまえが目印。※埼玉新聞社のグルメガイドに紹介された。



そば処勝呂



②「松栄庵」 (小川町高谷 1169-8)

- ・当店の一押し：全品
- ・そばの産地：北海道
- ・そばの割合：二八そば
- ・そばつゆ：かつおだし、こんぶだし
- ・コメント：店主一人で対応、そばの量が多く、食後にコーヒーサービス。大盛は追加料金無し、普通盛が大盛程度



松栄庵



(9) <嵐山町>

①「増田屋」(嵐山町 581-7)

- ・当店の一押し：全品
- ・そばの産地：北海道
- ・そばの割合：二八そば
- ・そばつゆ：かつお節
- ・コメント：天婦羅はサクサクして、そばも美味しい、すぐに満席になる。
(インゲン・茄子・かぼちゃ・さつま芋・海老)



増田屋



(10) <川島町>

①「泉の里」 (川島町吹塚 755-1)

- ・当店の一押し：すったて（郷土食） そば、うどん
- ・そばの産地：北海道
- ・そばの割合：二八そば
- ・そばつゆ：かつお節
- ・コメント：すったて（ゴマ、味噌、玉ねぎ、みょうが、大葉、大根等の具材を自分好みで作ることができる）が特徴、11月より呉汁（大豆）もあり、TVで昼飯旅に2度紹介される。



泉の里



②「新房 増田屋」 (川島町中山 1424-7)

- ・当店の一押し：すったて（郷土食） そば、うどん
- ・そばの産地：長野県
- ・そばの割合：二八そば
- ・そばつゆ：かつお節
- ・コメント：すったては具材いっぱいのつけ汁が特徴。（ゴマ、味噌、豆腐、玉ねぎ、みょうが、大葉、オクラ、めかぶ）



新房 増田屋



11. 活動記録

活動日	活動内容	場所
令和6年3月13日	テーマ名の検討（案 比企そばの歴史探訪）	講堂
令和6年3月20日	活動方針の計画書(案)の作成・検討・承認	研修室4
令和6年3月27日	比企地区そば店のリスト作成、そば栽培農家を訪問	研修室4
令和6年4月11日	春そばの種まき作業(種まきから発芽)	大谷
令和6年5月29日	講義 そばの栄養と効能について	研修室4
調査期間(1班) 令和6年5月～7月	担当地域 東松山市・滑川町【5店舗抜粋】 満つ乃・日の出家・きごころ・会津野 茂三郎・麦の香	各地域店舗
調査期間(2班) 令和6年4月～7月	担当地域吉見町・ときがわ町・東秩父村・鳩山町 【5店舗抜粋】八丁・年りん・とき庵・そば処 奥沢・ふくいち	各地域店舗
調査期間(3班) 令和6年5月～7月	担当地域 小川町・嵐山町・川島町 【5店舗抜粋】 そば処 勝呂・松栄庵・増田屋・泉の里・新房 増田屋	各地域店舗
令和6年7月17日	収穫体験(刈り取り 全員)	大谷
令和6年7月24日	天日乾燥・脱穀・唐箕各班で現地で試食店舗の資料のまとめ	大谷研修室4
令和6年8月21日	実践 そば打ち体験(試食・評価)	農林公園
令和6年10月30日	課題研究まとめ・提出	研修室4

12. おわりに

私たちは、比企地区のそばについて、そばの講義、栽培農家訪問、各地域のそば店を巡り、メンバーで種まきから収穫そば打ち体験までの活動と成果を得ることができた。「そば」の栄養と効能及びアレルギーについて、そばは健康食品であり、ダイエットや成人病の予防効果があることがわかった。また、そば栽培農家へ訪問し、そばの種まき、収穫、製粉から販売に至るまでお聞きし、大変な苦労や努力が必要と感じた。この課題を完成させるに当たり、多くの方々のご協力をいただきましたことを厚く御礼申し上げます。

調査にご協力いただいた方

- ・滑川町 そば栽培農家 神山昌美氏
- ・そばの効能・効果・健康・アレルギーについて 管理栄養士 磯田あや子氏
- ・そば打ち体験 21期国際文化学部 伊藤健司氏

参考文献

- ・そばの豆知識 日本農業新聞記事
- ・オールガイド食品成分表 2024 実行出版編集部 2024.3.15 発行者名小田良次 印刷所 (株)加藤文明社印刷所
- ・NHKテキスト 趣味どき! そばを極める 誰でも簡単 そば打ち・蕎麦料理 2023年12月号
- ・日本と世界のソバ文化 そば学大全 俣野敏子 講談社学術文庫 2022.8.12
- ・蕎麦をめぐる状況について 農林水産省農産局地域作物課のホームページより 2024年4月