

ソバ (ソバムギ)

牧 幸 男

12月是一年の最後の月である。紫式部は

年くれて 我が世ふけゆく 風の音に 心のうちの すさまじきかな

と年の暮れを詠った。「年が暮れ、自分の人生もまたその分だけ老けて行く。風の音を聞けば、我が心のうちにも風も吹き、寒々とするようだ。」の内容だが、現在の自分の姿を重ねると、心が覗かれるような気がする。年の暮れへの思いは、昔も今も変わらず、「歳終しわの月」の言葉が本当にふさわしい。

年の暮れには「年越蕎麦」が話題となる。昔は、長野県内では行われない行事だった。マスコミで取り上げるようになり、最近はなんとなく生活習慣になりつつあるが、その意味はあまり理解されていないが、常識的なことだと思っていれば良い。この行事は、そば殻の灰で古い金属を磨くと垢がよく落ちるので一年の垢を落とす、金銀細工で飛び散った金粉をそば団子が良く吸着するので、来年も金銀がたくさん集まるようにと縁起を担いだこと、そばは細く長いことから、延命・長寿を願ったものであるとする説、そばが切れやすいことから、旧年の厄災を切るという説、暮れの勘定取りが忙しかったので、ソバで簡単に食事を済ませたことが発端と言われている。

ソバの原産地は諸説があるが、現在中国雲南省北部の三江併流と呼ばれる地域とされている。

ソバの日本への伝来は縄文時代(B C14000 頃～B C10 世紀)で、ワシントン大学の塚田松雄教授は、島根県飯石郡原町から10,000年前の蕎麦の花粉が発見され、高知県高岡郡左川町では9,300前、更に北海道でも5,000前の花粉が出ていると記述している。文献上の栽培記録は菅野真道(741～814)等編纂の『続日本紀』(797)に722年7月に発せられた詔に「今夏無雨苗稼不登 宣令天下国司勸課百姓 種樹晚禾蕎麦及大小麦、蔵置諸積以備年荒」とあり、早害に備えるために、晩稲(遅く実る稲)や蕎麦、大麦、小麦を植えて備荒対策とするように指示を出している。これが、わが国で蕎麦の栽培について書かれた最初と言われている。

ソバは広く各地に栽培されている草質の柔らかな無毛のタデ科の一年生草本である。茎は直立して分枝し、高さ40～70cm程、円柱形で中空、淡緑色でしばしば赤色を帯びる。葉は互生し、長い柄が有、心臟形である。夏または秋に、茎の先や葉腋から枝の先に短い総状花穂を出し、白色あるいは淡紅色の小花をつけ、小花枝の基部には小包がある。果中の「胚乳*」からそば粉を作り、食用とする。

注*：胚乳とは種子植物の種子を構成する組織の1つ。

ソバの特徴は、栽培が高冷地でやせ地の多い長野県に適し、播種してわずか75日ほどで結実することから、貴重な救荒植物のひとつとなっていた。このため生産量も多かったが、稲作技術の進歩により開田が進んだことなどから栽培面積も減少した。しかし、最近ソバも見直され、庶民の食べ物が高級な食べ物になりつつある。時代も変わったものだ。更に、ソバの花盛りの風景が観光のポスターに取り上げるなど、ソバの地位も向上している。

蕎麦の花 散りてしまえば 幾山の 奥の穂高は 雪真白なり 塩原義人
信濃では 月と仏と おらが蕎麦 小林一茶

ソバの名前の由来は、「古名の蕎麦の略である。ソバは稜を示し、ソバムギは角のあるムギの意味である。」と牧野富太郎博士は述べている。漢名は蕎麦きょうばくである。別名は和蕎麦すけひと、甘蕎麦や方言にソマ、ソバ、ソワ、ソハ等がある。更に、植物名の由来に深根輔仁(生没不明)撰『本草和名』(918)や源順(911～983)著の『倭名類聚』(932)には和名に普波牟岐をあてている。また、橘成季(生没不明)撰『古今著聞集』(1254)には「そまむぎ」と、貝原益軒(1630～1714)の『日本釈名』(1699)にソバムギト伝フ意、マコトノ麦ニア



ソバの胚乳



ソバの花

ラズ、味ムギニツギテヨキ味也ト伝フ意、民ノ食トシテ麦ニツゲリ。」の記述がある。学名は *Fagopyrum esculentum* で、属名は *fagus* ブナと *pyrosu* 穀物の合成語、種小名は食用の意から、ブナの実に似る食用の穀物となる。

薬用には、腫物に蕎麦粉と食塩を混ぜ水でこねて貼る、茎葉の灰を洗濯や洗髪に使ってきた。最近では豊富なミネラルを含んでいること、便秘解消や動脈硬化、糖尿病、脳梗塞等、生活習慣病の予防に優れた力を発揮してくれる記述があるが、知識程度でよいだろう。

参考にソバに関する栄養素について、主な主食の一覧表を添付する。(単位:mg)

栄養素	ソバ	白米	うどん	主な作用
ルチン	9	0	0	毛細管を強くする作用、VCの吸収促進
VB1	0.05	0.026	0.02	解糖系やクエン酸回路のエネルギー代謝の一部で補酵素として働く
VB2	0.02	0.013	0.01	糖質、タンパク質、脂肪の代謝、エネルギー生産に関する酸化還元酵素の補酵素
K	34	37.7	9	細胞内の液の浸透圧を調節して一定に保つ
Mg	27	9.1	6	酵素の活性化、筋肉の収縮や神経情報の伝達、体温・血圧の調整
植物繊維	2	0.39	0.8	腸内環境の改善

蕎麦を食用にしている国は多く、2020年の国連食糧農業機関(FAO)の統計では、世界の生産量は約181万tとなっている。生産量の第1位がロシアで89万t、第2位が中国で50万t、第3位がウクライナで10万t、第4位がアメリカで9万t、第5位がブラジル7万t、日本は第6位で約5万tとなっている。食べ方はロシア・東欧のカーシャ(粥状やスープにして食べる)、ブリヌイ(そば粉入りのパンケーキ)、フランスのガレット(粉にしてパンを焼く)、麺形にしたものはイタリアのピッツォックリや朝鮮の冷麺が知られる。中国では *hélemiàn* 餛飩麵/餛飩面(丸い穴からところてんのように押し出した麺)など様々な形で利用している。外国旅行をしていると、時折ソバを加工した食品を食べることがある。



松本市内のソバ畑

我が国の食の利用は、鎌倉時代に中国から挽臼が渡来するまで、古くは粒のまま粥にし、あるいは蕎麦粉を蕎麦掻き(そばがき、蕎麦練りとも言う)や、蕎麦焼き(蕎麦粉を水で溶いて焼いたもの等にして食していた。現在のようなそばの形(蕎麦切)になったのは、長野県木曾郡大桑村の定勝寺に残る「番匠作事日記」(1574)に仏殿等の修理の作業員に「徳利ーツ、ソハフクローツ 千淡内」および「振舞ソハキリ 金永」の記述が蕎麦切を振舞のがた最初の記述と言われている。その他、若い茎や葉は、新芽野菜(スプラウト)としてサラダの具、焼酎の材料に、更に蜂蜜にした場合黒色で鉄分が多く、独特の香りを持つ蜂蜜に人気がある。さらに食用以外には、蕎麦殻は枕に利用している。

そばに関しては一言居士が多く、私の知人に蕎麦本来の味を楽しむには、自分で栽培すること。そして蕎麦切の本来の味は小麦粉使わず100%そば粉を使うことだ。使用する蕎麦粉の一部を非常に細かくして、通常のそば粉と混合し打てば100%そば粉の蕎麦切を作ることができると言って、その蕎麦切りを食べさせてくれた。

年越蕎麦については、前述したが、一年の厄災を断ち切るという意味では、翌年に持ち越さないように除夜の鐘が鳴り始めるまでには食べ終わるようにしていた。

蕎麦は昔から長野県は良く知られ、藪蕎麦、更科級蕎麦、戸隠蕎麦等長野県を代表する蕎麦名が、各地で蕎麦屋の屋号として使われている。

また、次の言葉も長野県と蕎麦の関係が分かる。

- ・そば時や 月のしなのの 善光寺(一茶)、
- ・信州信濃の 新蕎麦よりも 私しゃお主のそばが良い(俗謡)

花言葉は「懐かしい思い出」「喜びも悲しみも」「あなたをすくう」である。

