

祖谷そばができるまで。

1 種まき



祖谷地方では、ジャガイモの収穫を終えた畑にそばの種をまく「夏まき」。夏休みでうれしそうなお子どもたちの姿が見られる8月頃に種をまきます。

2 開花



山の秋が身に染みる9月頃、一面白い花で覆われるそば畑。そよ風に揺れる夢のような花畑。

3 刈り取り・天日干し



朝夕がめっきりと冷え込む10月頃、そばの刈り取りです。刈り取ったそばはハデ木に掛け、晩秋のお日様に干して一ヶ月間乾燥させます。

4 脱穀



乾燥が終われば、実を落とす脱穀です。昔はむしろの上に乾燥させたそばを広げ、唐竿(からざお)という道具でたたきようにして、そばの実を落としました。

5 粉ひき



嫁と姑がそば粉をひくと、仲が良いと風味の良い細やかな粉になり、仲が悪いと自分の方にばかり引っ張ろうとして荒いそば粉になったとか。

6 そば打ち



ひいたそば粉に水を入れて手でこねていきます。水はおいしいと言われる祖谷のわき水。祖谷で食べるとさらにおいしく感じるのは、水が良いからに違いありません。

7 のばす



台の上に打ち粉をふり、まずは手のひらで円盤状につぶします。それから麺棒でうすく延ばしていきます。90度麺棒の向きを変え、生地をまた麺棒にくると巻き付けて延ばすをくり返すと、生地は正方形に近づいてきます。

8 そば切り



こねた丸めをくり返し、麺棒でのばし、折りたたんで包丁で切ります。名人の力加減、早業には目を見張ります。

9 できあがり



沸騰したお湯に、そばをほぐし入れ、お湯が再び沸騰したら差し水をします。おいしく、どこかつかいかい祖谷そばのできあがり。



例えば、「そば米」はそばの実を塩ゆでして、からをむき、乾燥させて作ります。この「そば米」を使った「そば米雑炊」は、祖谷地方の有名な郷土料理です。

山の手でそばが必要なのは、貯蔵性が良いことも上げられます。そば米、そばねり、麵そば、そば団子、そば粉とさまざまな形にして食されてきました。そばの豊富な食文化が山の暮らしを彩ってきたのです。

古くから山の常食であった「蕎麦」。阿波志によれば、「瘠田之を播く、養は灰を以てす」とあり、米の実らないやせた畑にそばを植えたことが分かります。その畑の多くは焼畑で、祖谷では昭和四十年頃まで焼畑が行われ、祖谷のそばは「焼畑の蕎麦」として知られていました。

「祖谷そば」は、それぞれの家庭で作られてきたもので、本来はつなぎの粉を一切入れず、麺が太く切れやすいのが特徴でした。今では、それぞれの店により、食感を工夫していますが、そば本来の風味が立つのは今も昔も変わりません。

「祖谷そば」には、山の歴史や暮らし、思い出も詰まっているのです。大自然が詰まっているように思える「祖谷そば」。

理。その始まりは、平家の落人たちが、都をしのいで正月料理に作ったとも言われています。

祖谷のソウルフード

