

農 業 学 習 書

蕎 麦



北海道幌加内高校蕎麦テキスト編集委員会

目次

| | |
|---------------------|----|
| 序章 蕎麦の学習に当たって | 1 |
| 第1章 幌加内とそば | |
| 第1節 そばの歴史 | |
| 1 ソバの原産地 | 2 |
| 2 日本への伝播 | 2 |
| 3 そばの文化 | 3 |
| 4 幌加内とそば | 4 |
| 第2節 作物としてのソバ | |
| 1 ソバ属植物の分類と分布 | 8 |
| 2 栽培植物としてみたソバの特徴 | 8 |
| 3 ソバの品種と主要特性 | 9 |
| 第2章 ソバの栽培から調製まで | |
| 第1節 ソバの栽培 | |
| 1 ソバの特性 | 15 |
| 2 ソバの栽培技術 | 17 |
| 3 夏ソバの栽培 | 19 |
| 第2節 幌加内町での栽培様式 | 22 |
| 第3節 そば粉 | |
| 1 そばの製粉工程 | 25 |
| 2 そば製粉のポイント | 26 |
| 3 製粉方法の違い | 27 |
| 4 そば粉の性質 | 27 |
| 5 そば粉の種類 | 28 |
| 6 そば粉の見分け方 | 29 |
| 7 そば粉の保管方法 | 29 |
| 8 つなぎと割り粉の役割、選定 | 30 |
| 第4節 そばの成分と健康 | |
| 1 そば粉の一次機能—栄養など | 31 |
| 2 そば粉の二次機能—味覚など | 32 |
| 3 そば粉の三次機能—健康とのかかわり | 32 |
| 第3章 そばの調理 | |
| 第1節 つゆと茹で | |
| 1 そばとそばつゆの作り方 | 34 |
| 2 汁の作り方 | 35 |
| 3 茹で方 | 36 |
| 4 薬味 | 36 |
| 第2節 そばの種類 | |
| 1 そばのいろいろ | 36 |
| 2 そば料理のいろいろ | 37 |

| | |
|-------------------|----|
| 第4章 そば店舗 | |
| 第1節 開業準備 | |
| 1 事前準備 | 38 |
| 2 内部条件 | 38 |
| 3 外部条件 | 38 |
| 4 開業する必須条件 | 39 |
| 5 開業する理由 | 40 |
| 6 開業する時期 | 40 |
| 7 組織と役割 | 40 |
| 第2節 店舗運営 | |
| 1 オープンまでの日程 | 42 |
| 2 開業手続き | 43 |
| 第3節 店舗の在り方 | |
| 1 店について | 44 |
| 2 店造りの考え方 | 45 |
| 3 立地、入居条件 | 45 |
| 第4節 営業 | |
| 1 接客 | 46 |
| 2 経理 | 47 |
| 3 資金繰り | 48 |
| 4 苦情処理 | 49 |
| 5 メニュー構成と値段の例 | 50 |
| 第5節 商品開発 新たなる可能性 | |
| 1 メニュー構成の考え方 | 51 |
| 2 参考資料 | 52 |
| 第5章 食品衛生 | |
| 第1節 食品衛生とは | |
| 1 食品衛生の目的 | 53 |
| 2 食品衛生の現状 | 53 |
| 第2節 食品衛生の役割 | |
| 1 営業者の責任 | 54 |
| 2 食品衛生責任者とその役割 | 55 |
| 3 食品の安全確保に関わる法令 | 57 |
| 研究レポート | |
| 1 ソバの種子観察 | 59 |
| 2 ソバの生育観察 | 60 |
| 3 ソバの花器（2種類）観察 | 61 |
| 4 病害虫と雑草の観察 | 62 |
| 5 収量調査・観察 | 63 |
| 6 黒化率と水分調査・観察 | 64 |
| 7 一番・二番・三番・四番粉の観察 | 65 |

序章 蕎麦の学習に当たって

幌加内町は、ソバの作付面積・生産量は日本一である。そうした環境の中に位置する本校の農業教育の目標は地域産業を担う人材育成にある。したがって農業教育の中でも地域作物の研究を進めることは大きな課題であった。

幌加内町にソバが導入された背景には、1970年（昭和45年）に打ち出されたコメの生産調整政策（減反政策）で本町の水稲の作付面積が2,125haであったが、その作付面積の26%を上回る556haを休耕しなければならなかった。さらに翌年（1971年）は転作面積が58%を超え全面休耕して出稼ぎに行く農家も増加した。しかも耕地が長期間休耕すると荒れるため、国は単純休耕地には転作奨励金を支給しない方針を示したので、それに対応するために、稲作に代わる土地利用型の作物への転作を図ることが迫られたのであった。その場合一般作物の播種・移植作業と競合しないこと、更に生育期間も短く本町の気候にも合っていた省力作物であるソバを導入してきた歴史がある。本校でもこうした歴史を踏まえて教科「総合実習」・「課題研究」・「学校設定科目」にソバの学習を取り入れたのである。食用作物としてのソバは雑穀として取り扱われているが、今日ではそばブームの中で日本人だれもが愛する「食」として取り扱われ経営面でも1次・2次・3次産業を一環した6次産業化作物として重要視されている。

本学習書ではソバの歴史、栽培、加工、販売（店舗経営）の基礎・基本を学ぶこととあわせてそば打ち技術（段位取得）を目標している。そのための農業学習書「蕎麦」「そば打ち技術編」を作成することにした。

本テキストの中では「ソバ・蕎麦・そば」の表記に関しては以下のように扱うこととする。

「ソバ」（カタカナ）・植物か農作物、種子としての表記

「蕎麦」（漢字）・歴史か文献のなかの取扱い、店名・地名・山名などの固有名詞または時代的に漢字がふさわしいと判断した場合

「そば」（ひらがな）・上記以外は原則的に「そば」を使用した。ただし参考文献や引用文などは主として原文に従った。したがって同一文書内でも「そば」「蕎麦」がそれぞれに混在している場合がある。

第1章 幌加内とそば

第1節 そばの歴史

1 ソバの原産地

ソバの原産地については従来いろいろな説があったが、科学的な研究が進められて、中国南部とする説が有力となってきた。これは1926年にロシアのバビロフ博士が発表した論文『栽培植物の起源中心』によるものである。その後、信州大学で開催された「第六回国際ソバ・シンポジウム」において発表されたDNA分析によって、中国南部→中国北部→朝鮮半島→対馬→九州という伝播ルートが明瞭に浮かび上がった。

栽培については考古学的に見て、紀元前4~5千年前からエジプトのナイル河流域、古代バビロニアのユーフラテス・チグリスの両河流域、インドのインダス河流域、中国の黄河流域などにそばが栽培されていたとみられる跡やそばの種子が発見されている。

2 日本への伝播

日本が大陸と陸続きであった頃、大陸から移り住んできた先住民がアジア内陸原産のソバの種子を播いたに違いないと言われている。『続日本紀』によると、722年の頃ソバは救荒作物として植え付けを勧めたことが記されている。ということは、ソバはそれ以前に中国から朝鮮半島を経て導入されたと推測できる。ソバの栽培は、少なくとも約3千年前の縄文晩期に始まったと見られている。縄文時代晩期(紀元前900~50年)の遺跡である埼玉県岩槻市の真福寺泥炭層遺跡からソバの種子が見つまっている。蕎麦がいわゆるめん類として普及するのはようやく江戸時代になってからである。

それまでの蕎麦は、つなぎの方法を知らなかったため、めん線状に成形できず、そば練りかそば団子にして食するほかなかったが、寛永年間(1624~1645年)、朝鮮僧元珍がつなぎに小麦粉を使用することを南都東大寺に伝授して以来、蕎麦はめん類として急速に普及するに至ったのである。これは、当時は「そばきり」という名称で呼ばれた。江戸の元禄の頃からぶっかけそばが流行るにつれて、それと区別するため、汁につけて食べるそばを「もり」と呼ぶようになった。これはそばを高く盛りあげる形から生まれた呼び名だが、その盛りつける器から「せいろ」「皿そば」など、器の名前が転じて呼ばれる場合もあった。

せいろとは蒸し器のことで蒸籠と書く。昔は、そばを茹でずに蒸し器で蒸して食べており「せいろ」と呼ばれていた。「ざるそば」は江戸中期、深川洲崎にあった「伊勢屋」でそばを竹ざるに盛って出したのが始まりであった。ソバの日本への伝来は奈良時代以前であることは確実である。『類聚三代格』には養老7年8月28日(723年10月1日)と承和6年7月21日(839年9月2日)付けのソバ栽培の奨励を命じた太政官符を掲載しているが、当時「曾波牟岐(蕎麦/そばむぎ)」(『本草和名』・『和名類聚抄』)あるいは「久呂無木(くろむぎ)」(『和名類聚抄』)と呼ばれていたソバが積極的に栽培されたとする記録は見られない(なお、『和名類聚抄』で、蕎麦(そばむぎ)を麦の一種として紹介している)。更に鎌倉時代に書かれた『古今著聞集』には、平安時代中期の僧・歌人である道命(藤原道長の甥)が、山の住人より蕎麦料理を振舞われて食膳にも据えかねる蕎麦料理が出