

# 100年フードデータベース

都道府県名	福島県		
100年フード名	山都そば		
認定部門	<input checked="" type="checkbox"/> 伝統部門 <input type="checkbox"/> 近代部門 <input type="checkbox"/> 未来部門		
発祥時期	<input checked="" type="checkbox"/> 伝承		
主な伝承地域	喜多方市山都町		
食文化ストーリー (歴史・文化・関連行事等)	<p>・飯豊連峰の南の裾野に広がる喜多方市山都地区の「山都そば」は、古くから米の代替食として、そして、冠婚葬祭時のもてなしのご馳走として、客人に振舞われています。特に結婚式の披露宴等の祝いの席では、客に蕎麦を振る舞う「後段の蕎麦」という習慣があり、その際、客人をもてなす側の人が「そば口上」という、蕎麦をほめる言葉におもしろおかしく節を付けて唄う習慣があります。</p> <p>・飯豊山は鎌倉時代より、信仰の山として崇められ、豊作祈願や成人儀礼のために、各地から多くの講中が参拝に詣でていました。登山口である川入地区の手前にあったアツタ坂の茶屋では、昭和の初めころまで、手打の生そばを提供しており、会津地方のそば屋の始まりと言われていました。</p> <p>・「山都そば」は、製粉歩留りを7割以内に定めているため、他の地域よりも白っぽいそば粉が挽かれます。そばの実の内層部分が多い白っぽいそば粉は、粘りが少ないため、こねるとき小麦粉や山芋などのつなぎが必要となりますが、山都ではつなぎを一切使わず、湯ごねと水ごねを併用しながら、そば粉だけでこねるため、やや白っぽく透き通った色合いで、しこしことした独特の歯ごたえがあるのが特徴です。</p> <p>・山都地区では、新そば以外にも、そばをおいしく食べていただくために様々な工夫をしており、冬期間に降り積もった高密度の雪を利用した雪室（雪を使った低温貯蔵施設）で貯蔵したそばの実を挽いて打った「雪室そば」は、年間を通じて収穫期のそばに近い風味を楽しむことができます。</p> <p>・また、寒さが最も厳しい大寒から立春にかけて、そばの実を水温2～3度の川に浸し、その後引き上げ、さらに20日程寒風に晒して自然乾燥させたそばの実を製粉して打った「寒晒しそば」は、そのおいしさから、江戸時代に将軍家へ献上されていたと言われていました。</p>		
特徴	食材	ソバ	
	製造方法・調理法	製粉歩留りを7割以内に定めており、つなぎを一切使わず、湯ごねと水ごねを併用しながら、そば粉だけでこねる。	
	道具・食器		
	種類・主な食べ方	<input type="checkbox"/> 米・餅・寿司 <input checked="" type="checkbox"/> 麺類 <input type="checkbox"/> 粉もん <input type="checkbox"/> 酒 <input type="checkbox"/> 茶 <input type="checkbox"/> 菓子 <input type="checkbox"/> 調味料 <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 魚介類 <input type="checkbox"/> 肉類 <input type="checkbox"/> 海藻 <input type="checkbox"/> 山菜 <input type="checkbox"/> 日常食 <input type="checkbox"/> 保存食 <input type="checkbox"/> 発酵食品 <input type="checkbox"/> 行事食 <input type="checkbox"/> 贈答品	
保護・継承の取組	<p>・一般参加可能な定期イベント 山都三大そばまつり</p>		
もっと知りたい 食べてみたい 行ってみたい方に	<p>【知】 【食】</p> <p>・飯豊とそばの里センター そば資料館</p> <p>・山都そばが食べられるお店はこちらをチェックしてください。</p> <p><a href="https://foodculture2021.go.jp/wp/wp-content/uploads/2023/10/%E5%B1%B1%E9%83%BD%E3%81%9D%E3%81%B0%E5%87%A6%E6%A1%88%E5%86%85MAP.pdf">https://foodculture2021.go.jp/wp/wp-content/uploads/2023/10/%E5%B1%B1%E9%83%BD%E3%81%9D%E3%81%B0%E5%87%A6%E6%A1%88%E5%86%85MAP.pdf</a></p>		