

そばの紹介資料 -旅のお供に……-

信州の高原の恵み

信州を代表する食 **そば**



旅先で本場の食を楽しむ事は、土地の歴史と文化を味わう事

日本三大そば「戸隠そば」とは…



岩手県のわんこそば、島根県の出雲そばと共に日本三大そばのひとつとされています。山岳信仰の栄えた戸隠には、古くから修験者が多く集まってきた。彼らの携行食料として、そばが戸隠にはいつてきたと伝えられている。当時のそばは、現在のそばきりではなく、そばがき（蕎麦がき）やそば餅のような形態であったと考えられている。



カラス天狗
山岳修験道を極めて飛行能力や神通力を身につけた修験者の究極は、不動明王の化身、「白狐に乗る、カラス天狗のような姿」として表現された。



修験者の携行食「そばがき・そば餅」



戸隠そばの典型である、ポッチ盛り、円形のざる、薬味の辛味大根



戸隠高原で食べるからこそ、味が活きる！

信州各地の「名物そば」の紹介

名称	地域	特徴
富倉そば	飯山市富倉	つなぎに山ごぼう（主にオヤマボクチ）の茸毛（葉の繊維）を使った蕎麦。
凍りそば	信濃町柏原	茹でた蕎麦を一口大に丸め、ざるに並べて夜間外に出しておく。凍結したものを昼は日に当て、これを繰り返して乾燥させる。
須賀川そば	山ノ内町須賀川	富倉そばと同じオヤマボクチをつなぎに用いたコシが強い蕎麦と、そばがきの一種で長野県選択無形民俗文化財の「はやそば」が特徴。
霧下そば	戸隠地区	昼夜の気温差が激しく霧の発生する場所で獲れたソバやそば粉やそれで作った蕎麦だけを指す。
善光寺 門前そば	善光寺 周辺	「門前そば」や「寺町そば」とも言われ、善光寺表参道周辺で営業している店が出される蕎麦

現在の「そば」のルーツ

現在食べられている麺線状のそば（そば切り）は信州から始まったといわれ、それ以前は団子状の「そばがき」や「すいとん」、薄く焼いた「お焼き」、「煎餅」などとして食べられていた。そば切りの最古の記録は天正2年（1574年）、信州木曾にある定勝寺の記録にみられ（落成祝いにそば切りを振る舞ったというもの）、その発祥は戦国時代以前にさかのぼると思われる。



オヤマボクチの葉をつなぎにする富倉そば



伝統製法の凍りそば



善光寺の参拝後に食べたい善光寺門前そば

信州産のそば粉で手打ち「信州そば切りのお店」

「信州そば切り」の定義 ※以下の3項目全てに該当する手打ちそばのことを言います。

- ① そば粉は長野県産のみ使用。
- ② つなぎの割合は30%以下。
- ③ そば打ちの全ての工程が手作業。長野県で57店舗