

みんなは食べる？
年こしそば

～なぜ年こしそばを食べるのかな～



豊島区立池袋第一小学校 4年

久郷 咲友

も

く

じ

はじめに——1ページ
さっそく図書館へ——2ページ

1杯目

なぜ大みそかにおそばを食べるのかな。
年こしそばを食べる意味ってなあに?——3ページ

2杯目

年こしそばを食べる風習はいつから
あるの?——9ページ

3杯目

そばやうどんは何からできているの?——22ページ

4杯目

自分でそばやうどんを打つことは
できるの?——32ページ

5杯目

年明けうどんってどんなうどん?——39ページ

6杯目

日本にはどんなご当地そば・うどんが
あるのかな?——43ページ

おいしい調べる学習
だよね〜。

7杯目

年こしそば・年明けうどん
知ってる? 食べてる?



おわりに——50ページ

参考文献——51ページ

はじめに 一私か「年こしそば」を調べようと思ったきっかけ

大みそか(12月31日)の日は特別な日です。祖父母宅に親せきがみんな集まって、食事をしたりおしゃべりをしたり、とても楽しい時間を過ごします。残念ながら去年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、みんなが集まることはできませんでした。いつもなら大掃除が終わって、お正月飾りが玄関や部屋の中にきれいに飾ってある中で、にぎやかに過ごします。新しい年をむかえる準備をばっちりして、みんなでテーブルを囲みます。テーブルにはいろいろなごちそうが並びます。



食事の最後に「年こしそば」を食べます。

「おそばってどんな味がするの?」とおそばを食べられない私はみんなにおそばの味を聞いてみます。

でも「うまく表現できないなあ」と答えられてしまいます。

私はがっかりします。

そうだ! 今年の調べる学習はおそばにしよう! 「年こしそば」について調べてみようかな。

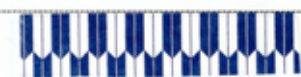
私はおそばが食べられません。そばアレルギーだからです。みんなが年こしそばを食べるときに私だけ年こしうどんを食べます。

なぜ年をこすときにおそばを食べるのかな? そばを食べなくても年をこせるのかな? 年こしそばのなぞから広がったそばやうどんのことを調べていきたいです。

さっそく図書館へ!

インターネットはすぐに調べられてとっても便利!

でも、図書館へ行って図鑑や本から答えを見つけ出すのは宝さがしみたいで面白いよ。さっそく図書館でそばやうどんについて書かれている本を借りてみよう!



そば丸

ときどき登場だよ!



うどん小町

うどんのことならなんでもまかせて!

上の写真は令和3年5月3日父撮影。

今年の調べる学習のスタートは5月! 例年よりも早いスタートです。どうして!? それは…。

5月のゴールデンウィークは、残念ながら緊急事態宣言が出され、ステイホーム。お家時間は調べる学習と向き合うチャンス!



夏休みに、調べる学習の内容を深めていきます! たくさんのお本や資料を読みあさりしました!!

令和3年8月1日 父撮影

1杯目

なぜ大みそかにおそばを食べるのかな。

年越しそばを食べる意味ってなあに？

1年の終わりの日、12月31日におそばを食べる私の家族や親せき。みんな「年越しそば」とその日に食べるそばをそうよんでいます。なぜ大みそかにおそばを食べるのかなと私は疑問に思います。大みそかに、おそばを食べる意味はあるのかな？意味があるのにちがいない！さっそく大みそかにおそばを食べる(年越しそば)意味についてさぐっていろいろと思います。



私は、大みそかにおそばを食べると新しい年の1年間病気にならないで元気に過ごせる言い伝えがあるのかなと予想しました。

まず、百科辞典(*)を使って調べました。

調べるキーワード|年越しそば| 百科辞典には以下のように書かれていました。抜き出して記します。

「としとしそば 年越しそば

大みそかの夜に、そばを食べる風習。また、そのとき食べるそば。細く長いそばにあやかって、寿命をのばし、家運をのばそうと縁起をかついだもの。逆に、そばが切れやすい

ことから、その年の苦勞や災いを切り捨てる」とする意味があるという説もある。」

百科辞典で調べて分かったことをまとめます。

「寿命をのばす」「その年の苦勞や災いを切り捨てる」の2つの意味が年こそばにこめられているようです。

私は百科辞典のほかに行事の本やそばの本にも大みそかにおそばを食べる意味について書かれていないかなと思い調べてみることにしました。10冊の本で調べました。

①「大晦日に食べる今の年越しそばの由来には、そばのように細く長く生きられるようにとの願いをこめた説、金・銀の糸職人が作業場にちった金粉や銀粉をねったそば粉で集めたことから、お金をもたらす縁起のものとしたという説など、さまざまな説があります。」*2より

②「細く長いことから長生きを願うものですが、金箔師が散らばった金箔をそば団子にくっつけて集めたことから、金をかき集める縁起の良い食べ物とされました。」*3より

③「長いツバのように、長生きをしようという願いがある。」*4より

④「年越しそばの由来には、いろいろな説があります。そばの細長い形から、寿命が細く長くありますようにと願って食べたという説や、細工師が飛び散った金粉を集めるのにそば粉を使ったため、そばは金を集める縁起物と考えられ、新年の金運を願ったという説などがあります。そばの細長い形は長寿をあらわし、そばの実の形は、邪気をはらう縁起のよいものと考えられていました。」
米5より

⑤「そばはほろろ長いので、長生きや家が長くさかえることをねがい、食べるようになったといわれます。」米6より

⑥「年越しそばで長寿祈願、年越しそばは、大晦日の晩、そばを食べると長生きできるという風習。」米7より

⑦「『そばのように、細く長く長生きであるように』という願いが込められている。」米8より

⑧「年越しそばは、『そばのように細く長く生きよう』
『切れやすいそばのように、一年の苦勞や災いと縁を切ろう』という意味。」米9より

⑨ 年越しそばのゆらいは細長いそばを食べて細く長く生きられるようにというねがいがこめられているという説があります。また、金や銀の細工をする職人がそば粉のねったもので作業場にちらばった金粉をあつめたことから、新年の金運をねがったという説もあります。

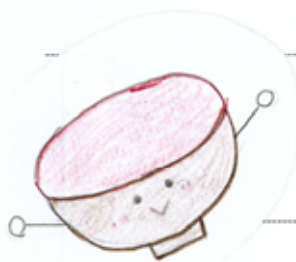
＊10より

⑩ 年越しそばは「細く長く、来年も幸せを「そば」からかき入れる」という意味があります。そして、薬味にねぎを入れるのは、この一年の労を「ねぎ」らう、ということから来ています。

＊11より

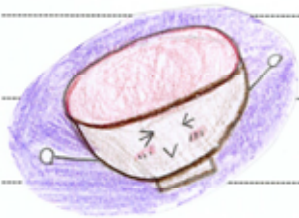
⑨の本の中に細工職人がそば粉をねったものでちらばった金粉を集めるイラストがあったよ!!
複写(コピー)させていただきました!

イラスト…＊10より



寿命をのばす
という説が
多かったね!

以上の冊の本を読みくらべてみると「年こしそば」を食べる意味は大きく分けて3つあることに気がつきました。



お金にかかわる内容には黄色
長生きや健康にかかわる内容には緑色
苦勞を切るなどの内容には赤色で線を引いたよ!!

1つ目：寿命をのばす

2つ目：お金をもたらす

3つ目：苦勞を切り捨てる

年こしそばを食べることには大事な意味がこめられていることに気がつくことができました。毎年なんとなく年こしそば(私はうどん)を食べていましたが、これからは3つの意味のことを願いながらしっかりと食べていくことも大切なのかなと考えることもできました。

1つ目の「寿命をのばす」といった意味は年こしそばをしっかりと食べていけば元気にすごせる気がして想像することができですが、2つ目の「お金をもたらす」は糸町職人のエピソードを知らなかったので想像できませんでした。

散らばった金粉をそば粉をねったもので集めていたことを知って面白かったです。なんでそば粉をねったもので集めたのかな？

私がセロハンテープでペタペタとはりつけて集めることと同じ感覚だったのかなと思いました。

本に「そばのように糸細くて長く生きられるように」と書いてあり、私が年こしそばのかわりに食べているうどん(年こしうどん)も糸細い方が良いのかなと思いました。ということは、年こしそうめんの方が年こしうどんより糸細いので良いのかなとも思いました。

年こしそばを食べる意味について調べていく中で、このような大事な風習はいつから日本にあるのかなと新しい疑問もわいてきます。調べてみよう!

1 杯目

なぜ大みそかにおそばを食べるのかな。

年こしそばを食べる意味ってなあに?

そばを食べることには3つの意味がありました。

①寿命をのばす ②お金をもたらす ③苦勞を切り捨てるの3つです。日本人は年をこすときに幸せを願って年こしそばを食べてきたことに気がつくことができました。日本人は年こしそばに意味をこめて付き合ってきたとも分かりました。

ごちそうさま



でした。

2杯目

年こしそばを食べる風習はいつからあるの？

年こしそばにこめられた意味には、諸説ありますが、3つの意味がありそうだとすることが1杯目の疑問で分かりました。年こしそばを食べることに大事な思いがあることを知って私は、年こしそばを食べる風習はいつごろからあるのかなと思いはじめました。



^{おそば}
曾祖母は大正生まれでした。曾祖母が生きていたとき、いっしょに年こしそばを食べました。曾祖母も当たり前のように年こしそばを食べていたので大正時代には年こしそばはあったのかなと予想しました。

年こしそばがいつ頃から食べ始められるようになったのか、何冊かの本を調べると、「江戸時代」と書かれていることが多いことに気がつきました。いくつか紹介します。

「大晦日にそばを食べるのは江戸時代からの風習です。」米3より



「江戸時代」という言葉にむらさき色で線を引いたよ!

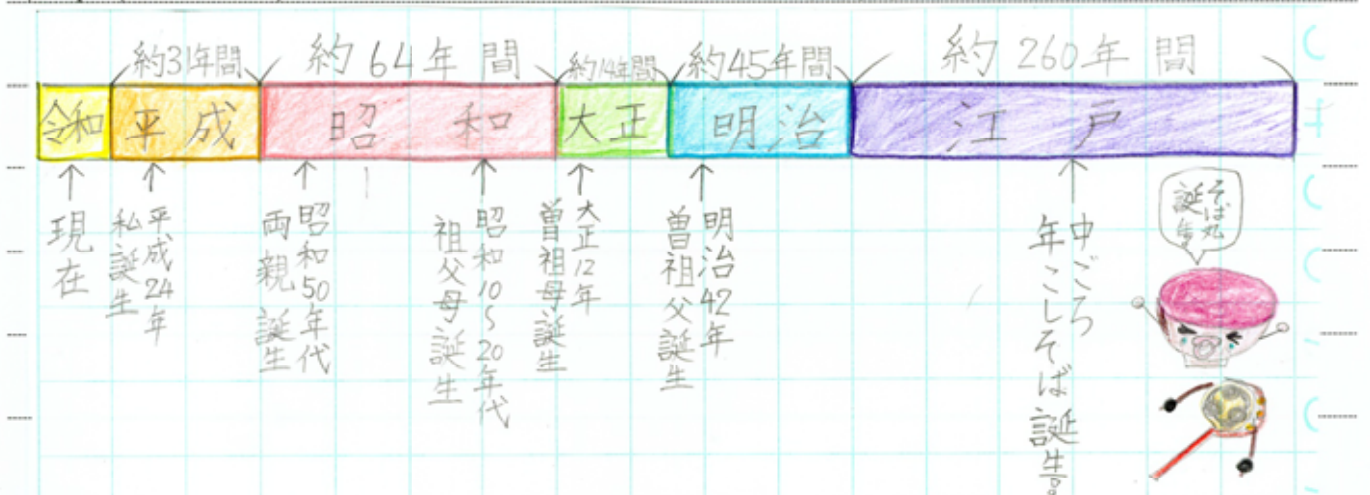
「大みそかにそばを食べる習慣は江戸時代にはじま
とされます。」*6より

「地域によって異なるが、大みそかに、年こしそばを食べ
ようになったのは江戸時代から。」*8より

「大晦日の夜には、年越しそばを食べる風習があります。
江戸時代の商家で、いそがしい月末に、夜おそくまで働いた
使用人たちにそばをふるまう『三十日そば』の風習が
今にのこったと考えられます。」*2より

「大みそかに年越しそばを食べる風習は、江戸時代の
中ごろからといわれています。」*5より

年こしそばの風習は、どうやら江戸時代に始まった
ようです。でも江戸時代といわれてもピンときません。
簡単な年表をつくってみると下のようになります。



このように書き出してみると、年こしそばを食べる風習は
かなり前からあり、300年以上食べられてきているという
ことが分かりました。そしてこの風習がいろいろな時代を
経て令和の今にも受けつがれているということが
分かります。ずっと食べ続けられてきたということは、日本人
にとってそばは大切な食べ物で年こしそばを食べる
風習も大切なんだなと思いました。



ずいなあゝ日本人!
ずいなあゝ年こしそば!
年こしそばは何百年も人々と
一緒に年をこしてきたんだね。

年こしそばの風習が生まれた江戸時代はどのような
時代だったのかな。江戸時代の人々のくらしの中で
どのようにしておそばが食べられていたのか知りたく
なりました。

そこで家にあった『江戸の長屋の朝昼晩 江戸売り声で
タイムトリップ!』(米12より)という絵本を読んできました。
この本は以前調べる学習の副賞としていただいたもの
です。

江戸時代は1603年から1867年まで続き約260年間

ありました。とても平和な時代だったようです。江戸の町は当時の世界最大の都市と書かれてありました。町の人々は、ひとつの建物をくぎって住む共同住宅である「横割長屋」で生活していたそうです。そして江戸の町でそばは屋台で売られていたようです。屋台でそばを売っている様子がこの本の29ページにえがかれていたので複写させていただきました。



〈気がついたこと〉

- ・かんばんに「ニハそばうどん」と書いてある。(手書き)
- ・せまそういすがないのかな?
- ・風りんがある。夏なのかな?
- ・風通しがよさそうなつくりになっている!

屋台店は、ひょいとかついて移動できるかたんなつくりのものが多かったそうです。江戸の人々の生活を記録した『守貞謄稿』という本があることをこの本で知りました。祖父が持っていると聞いて、見せてもらうことにしました。見せてもらったら昔の字がたくさんあり、私人では読めませんでした。

祖父に預けしてもらいながらうどんそばについて書かれてある最初の部分を読んでみました。1行ずつ番号をふって意味を書きます。

1~2行目:京坂(京都や大坂)ではうどんを好む人が多く、また売る店もうどんを主として売っていて、「温飯屋」という。しかもうどん屋でそばもかねて売っている。

3~4行目:江戸はそばを好む人が多く商人もそばを主として売っていて、(そば屋で)うどんをかねて売っている。だから「そば屋」という。

『守貞漫稿』を読んで私は、江戸(今の東京)ではそばを好む人が多くいて京都や大坂ではうどんを好む人が多くいたことが分かりました。同じ江戸時代でも場所によって好みが分かれていたんだなあと思っておどろきました。もしかしたらそばよりうどんを好んでいた江戸時代の関西の人々は私と同じように「年越しうどん」を食べていたのかなあと想像がふくらみました。

初登場



うどん小町

関西はうどんが人気よ!

江戸はやっぱりそば!



そば丸

また、『守貞謾稿』には、「[★]ニハ蕎麥ハ寛文四年ニ始ル云々。即價十六錢ヲ云也。」とそばのねだんについて書いてありました。そば一杯分のねだんは、16文(銭)だったそうです。「ニハそば」と呼ばれていたのは、 $2 \times 8 = 16$ のかけ算から「にはちじゅうろく」の「にはち」をとったそうです。祖父が「しゃれたよ」と教えてくれました。『江戸の長屋の朝屋晩』の中の屋台のイラストに「ニハそばうどん」と書かれていたのはねだんのことだったのだと気づくことができました。

次に私は、江戸時代のお金のことについて、『<<歴史ごはん>> 食事から日本の歴史を調べる』(※14より)の本をもとに学ぶことにしました。

江戸時代は、金貨(両)と銀貨(匁)と銅貨(文)の3種類のお金が使われていたそうです。位の高い人たちは金貨や銀貨を使っていましたが庶民は主として銅貨(銭貨)を使っていたようです。

物のねだんとかちも江戸時代の約260年の間で変化してはいますが、1800年ごろでは1文が20円だったそうです。そこで私は、そば1杯分(16文)はいくらぐらいかなと思い計算してみることにしました。

(1666年ごろ)

★「ニハそばは寛文4年に始まる。すなわちねだんの16銭をいう」という意味になる。

$$\langle \text{式} \rangle 20 \times 16 = 320$$

答え 320円

そば1杯分のねだんは320円だということが分かりました。そばの他に江戸の町ではどのようなものがいくらで売られていたのか知りたくなり、調べてみることにしました。

江戸の町で代表的に売られていたもの (仮20円 両8万円)

| 商品 | 時代 | 江戸時代だと? | 今だと…? |
|----|------------|---------|-------|
| 食 | そば | 16文 | 320円 |
| | 天ぷらそば | 32文 | 640円 |
| 事 | にぎりずし(1かん) | 8文 | 160円 |
| 魚 | サバ (1枚) | 300文 | 6000円 |
| | タイ | 3両 | 24万円 |
| 野 | キュウリ(10本) | 16文 | 320円 |
| 菜 | ダイコン(1本) | 8文 | 160円 |
| | キジ | 300文 | 6000円 |
| 鳥 | ツル (1羽) | 2両 | 16万円 |
| | スズメ | 16文 | 320円 |

私は調べて、鳥が売られていたことをはじめて知りました。そしてスズメを買って何にするのかなど疑問に思いました。なお、この表は※4の本を参考にして私が作りました。また江戸時代のお金についてくわしく調べたいと思います。

江戸のお金について

私は江戸時代のお金についてくわしく知りたくなったので
3冊の本を使って調べてみることにしました。

日本で初めて貨幣制度を統一させたのは徳川家康だそう
です。金貨・銀貨をつくる場所「金座」「銀座」を設けて全国で
使える貨幣を流通させました。



「うまいだ円形金貨。
小判一枚は「両」という金額。
時代にもよるけれど、これ
一枚で大人1人が年間に
食べる量といわれる米
「石」が買えたほどの
価値があったという。」
*15より

銀貨にもいろいろな種類
があるそうです。
1両小判の4分の1に当たるのは
一分銀で重さで単位が決
まるのは銀貨だそうです。

「江戸時代の代表的な銭貨。
1枚1文に当たる1文銭と
4枚に当たる4文銭の
2種類がある。4文の
寛永通宝1枚で串団子
1本が買えた時代も
あったといわれる。」*15より

江戸時代で主に使われていたお金は上の3種類です。
金貨や銀貨のお金は価値の単位が大きく庶民の日常生活
ではそれほど使う機会がありませんでした。そこで「銭貨」が
江戸と上方★16がたでも共通で使われました。」*16より

★16 上方…今の関西のこと

金貨や銀貨は庶民の日常ではあまり使わないということが分かりました。このことからそばは銭貨が使われていたということも分かりました。また、小判1枚で大人が1年に食べる量のお米が買えることや、4文の寛永通宝1枚で串団子1本買えることにおどろきました。そして小判はそんな価値があるんだとも思いました。

米々の本に3種類のお金の写真がのっていたので複写させていただきました。



江戸では小判、関西では銀貨が主に使われていたよ。また銭貨は共通で使われていたんだよ!!



江戸時代の人々の暮らしの中でそばがどのように食べられてきたのか少しずつ分かってきました。調べていくと江戸時代のそば屋の屋台のレプリカが江東区にある深川江戸資料館にあるということを知り、見学することになりました。



🚗 行ってきました!!

深川江戸資料館 🏠



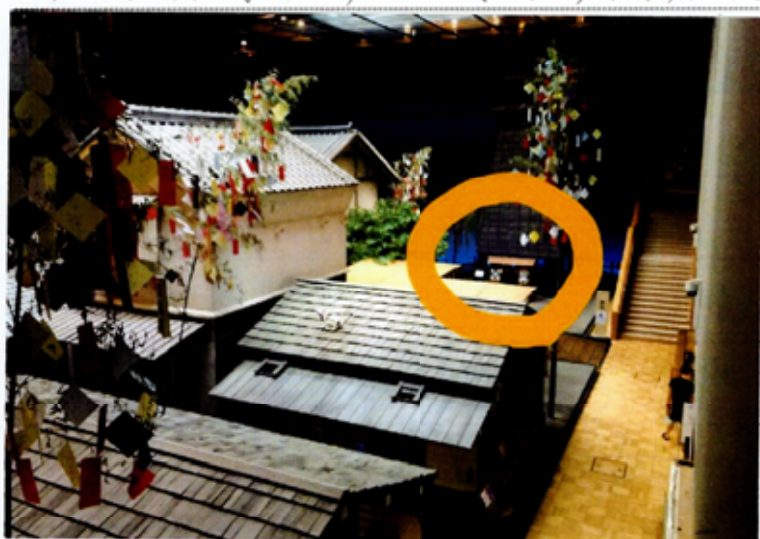
深川江戸資料館の前で
写真をとったよ!

令和3年7月11日 父撮影

^{いらかわ}
私は江東区白河にある
深川江戸資料館へ行き

ました。この施設には、江戸時代の長屋や屋台などが再現
されています。

受付をすませて階段を下りると江戸の町が広がっていました。
そして「これが江戸の町なみたんだ」とおどろきました。



階段上から見えたけしきは
左の写真のとおりです。

遠くには「二八」とかかれた
そば屋の屋台が見えました!
左の写真は7月11日父撮影

私はさっそくそば屋の屋台を見に行きました。屋台についての説明は次のページのとおりです。江戸時代の大人の平均的な身長は低かったようで(男性155cm、女性145cm)それに合わせて屋台がつけられたのかなと思いました。

ボランティアスタッフ 小澤さんに **インタビュー!**

ボランティアスタッフの小澤さんにそば屋の屋台についていくつか質問しました。

Q1?



そば屋の屋台は実物大ですか。

私

A1



実物大です。そば屋の屋台だけでなく長屋などもほとんど実物大です。

小澤さん

Q2?



一人でかっいていたのですか。

A2



かなり重いから3人くらいで右側と左側と屋根にわけてかっいていたのでないかな。

そば屋の屋台は少し広いひよけ地といって防火用の空き地にお店をかまえていたことが分かりました。でも実際に火事が起きたらお店はちがう場所に移さないといけなかったということも分かりました。



左側にはおはしと
うつわと風鈴と
そば・うどん玉があり
ます。うつわの大き
さは2種類ありまし
た。具になる油あげも
ありました。



このページの
全ての写真は
7月1日
父撮影

左



深川江戸
資料館の
右様子は
資料編にも
まとめます。資料編の
1〜3ページを
参照



右側にはかまや
湯切りの道具など
がありました。
かまの近くには
菜ばしもおいて
ありました。



2 杯目

年こしそばを食べる風習はいつからあるの？

年こしそばを食べる風習は江戸時代に始まったということが分かりました。江戸の人々はそばを好んで食べていたようです。また、そばは屋台で食べられ、江戸の町は屋台でにぎわっていたそうです。「二八そば」といって十六文(約320円)で気軽に食べられていたようです。深川江戸資料館ではそば屋の屋台の実物大を間近で見ることができました。思ったより屋台が小さくおどろきました。実際に見ることで屋台で気軽にそばやうどんを食べる江戸の人々の様子を想像することができました。年こしそばを食べる風習は日本人と長い間付き合ってきました。だから私は年こしそばを食べる意味や風習をつなげていきたいという気持ちになりました。

ごちそうさま



でした。



江戸時代から何百年の時代を経て年こしそばは食べられてきました。この風習が令和に受けつがれていて私はすごいなあとおどろきました。江戸時代の関西の人々がそばよりもうどんを好んでいたことを知りもしかしたらその時代の関西の人々は私と同じように年こしうどんを食べていたのかもしれないと想像しました。うどんのことも調べたくなりました。

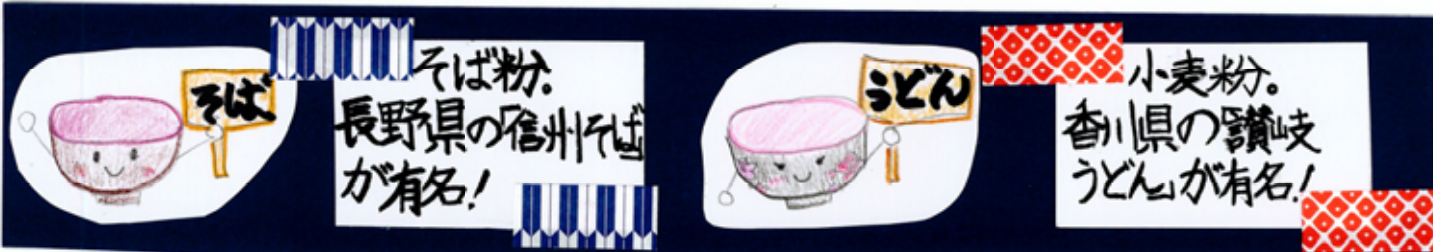
3杯目

そばやうどんは何からできているの？

原料や歴史を調べてみよう！

年越しそばを食べる意味や風習を調べていく中で私は、そばやうどんのことをもっと知りたいなと思うようになりました。

私が知っているそばやうどんのこと。2つずつしか知りません。原料と名産地です。



そば粉や小麦粉からそばやうどんなどのめん類になるまでの植物のときの姿や、日本ではいつから栽培されてきたのか調べていきたいと思います。

祖父母宅の近くに小麦畑がありドライブしたことがあります。まずはうどんの原料の小麦から調べて分かったことをまとめます。



うどんは小麦からできている？



左の写真は令和3年5月4日、東京都東久留米市にある小麦畑の様子です。小麦畑を見たとき、「小麦がたくさん生えてる！これがうどんやパンの原料なんだなあ」と思いました。小麦のことをもっとくわしく調べたいと思います。

小麦 大調査!

小麦ってなあに?

小麦はお米の仲間で雑糧の穀物。

★人間が主食とする作物。

世界4大穀物の1つ

世界中の人々が主食や家畜のえさにしている穀物。
生産量の多い順に
コムギ、ネ、トウモロコシ、オムギがある。



いつから栽培されているの?

小麦は人類最古の作物の一つ。
1万年以上前に西南アジア地方で栽培されはじめた。

11000年

いつから小麦は日本にあるの?

日本には、4~5世紀ごろ朝鮮半島から伝わった。
弥生時代から食べられていたがめん類として食べられるようになったのは奈良時代から平安時代



小麦粉の種類は何の量で分けられているの?

小麦粉はふくまれているタンパク質の量や性質などによって種類が分けられている。
タンパク質が多いほど水と混ぜたときに「グルテン」という質が多くなって強くなる。



種まきはいつ?

春小麦は春に種をまいて9月にかりとり。冬小麦は秋に種をまいて次の年の6月にかりとり。日本は冬小麦が多い。
私は冬小麦を見たよ~



麦がじょうぶに成長するために...

芽が出たら、履足や機械でふみつける麦ふみをする。麦ふみをする事で根がじょうぶになって養分をよく吸収するようになる。

観察して分かったこと!

もっと実は少ないと思っていたけれど思ったよりぎっしり詰まっていた。
小麦は単子葉類だということも分かった。

このイラストは令和3年5月4日に麦畑へ出かけたとき手入れしていたおばさんからいただいた麦の穂をみながら自分でスケッチしました。ほぼ原寸大です。
また小麦の説明は米18~20の本を参考にまとめました。

小麦畑を手入れしていたおばさんに質問しました。

Q なにをしているのですか。

A 畑の雑草ぬきだよ。カラス/エンドウがたくさん生えて取るのが大変だよ。

Q この小麦はまだまだ成長するのですか。

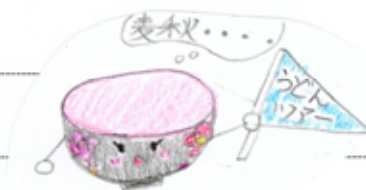
A しないよ。このままの背丈で6月ごろになると緑から黄色に変わるよ。変わったら収穫するんだよ。麦刈っていうんだよ。

Q 収穫も手作業ですか。

A いや今はコンバインで刈り取るよ。昔は全部手作業だったんだよ。

Q おばさんはうどんは好きですか。

A 好きだよ。自分でうどんを作るよ。



Q おばさんは年こそばではなく年こしうどんを食べるのですか。

A そうだよ。こらへんみんなうどんを食べるんじゃないかな。6月になったらまたおいで〜! 麦の色が変わっているよ!

おばさん、ありがとうございました!

変わったよ! 🍷🍷 小麦の色

私は5月に小麦畑へ出かけたとき、手入れをしていたおばさんに「6月に

なったらまたおいで」とさそわれたので6月6日に小麦畑へ行ってみました。



5月と6月の写真を比べてみると小麦の色が緑から黄色(黄土色)に変わっていることがよく分かります。

6月はおばさんに会えなかったけれど、麦秋を見ることができました。麦秋という言葉があまりピンとこなかったなので、次のページに麦秋の説明をのせたいと思います。

4枚の写真は令和3年5月4日(左側)、令和3年6月6日(右側)共に父撮影。

麦秋ってなあに？

ムギの刈りとりの季節のことを「麦秋」という。秋という字を使うけれど6月。この季節になると麦の穂が黄色く色づいて麦畑がまるで秋みみたいな風景になるから麦秋と書く。

ノゲってなあに？



麦の穂のツンツンした部分をノゲという。とがったノゲでも光合成をしてデンプンをつくらせている。ノゲをとがらしてスズメなどの鳥に食べにくくするという意見もある。

次は、そばの原料になるソバについて調べようと思います。本当は信州そばで有名な長野県へ出かけてそば畑を見る予定でしたが緊急事態宣言が発令されてしまい、都外に出ることができず、祖母のアドバイスで東京都調布市にある神代植物公園の中にあるそば畑を見に行くことにしました。



そばはソバからできている？

長野県へ出かけられず困っていると祖母が「東京にもそば畑はあると思うよ。東京都の調布市にある深大寺というお寺の近くはおそば屋さんがたくさんあるわよ。」と教えてくれました。さっそくインターネットで「深大寺 そば畑」とキーワードを入れて調べてみると調布経済新聞（「chofu.keizai.biz」）のサイトに、深大寺の近くの神代植物公園の中にそば畑があると分かりました。

行ってきたよ! そば畑

そば畑は神代植物公園の中の水生植物園にあります。次の案内図は神代植物公園で配布されていたパンフレットの縮小コピーです。地図の右下が水生植物園です。



東京都立神代植物公園
Jindai Botanical Gardens
ツバキ 神代都鳥
22-00060 21.08.09
一般 ¥500 当日限り有効
券・兼・遊・舎
東京都神代植物園
一般 ¥500
22-00060 21.08.09



そば畑

大人は有料で500円ですが、都内在住・在学の小、中学生は無料です。



くきが赤いね

次のページでカバについて調べたことをまとめます。

この4枚の写真は令和3年8月9日 父撮影。

ソバ 大調査!

ソバってどんな植物?
ソバはタデ科の植物。タデ科の作物はソバだけ。虫の被害は少ない。(ネキリムシはのぞく)
「タデ食う虫も好き好き」
ソバのこと

いつから栽培されているの?
ソバの原産地は中国の雲南。ソバという植物が生まれたのは紀元前4000~2000年ごろ。

いつからソバは日本にあるの?
縄文時代に中国、韓国をへて日本に伝わった。戦国時代にはソバ粉を湯でかきませたそばがきを食べていた。

ぐんぐんのびるよ ソバ
ソバは、コメやムギの半分以下の約75日でしゅうかくすることができる。土に栄養がなく作物ができてくれない土地でもつくることができる。



そば、ソバの実調理!
ソバの実にはかたいからがついている。そのからをとった実を、そのままゆでたり粉にしたりして調理する。そばはソバの実を粉にしてめん作りに使う。



観察して分かったこと!
ソバのくきは根元の部分は赤く、上の方は緑色。小麦と違いソバは双子葉類ということが分かった。
葉の形はハート型だった。


令和3年
8月9日 母撮影



ソバのイラストは*21の14・15ページのイラストや令和3年8月9日東京都調布市にある神代植物園の中のソバ畑で見たソバを観察してかきました。また、ソバの説明は*21~23の本を参考にまとめました。

小麦とソバについてくわしく知ることができました。調べていくとソバよりも小麦の方が古くから栽培されていることに気がつきました。私はうどん(小麦)とそば(ソバ)の歴史について知りたくなりました。

お誕生日はいつ?   **小麦** 紀元前7000年ごろ、メソポタミアで栽培されたのが始まりだね!

 **ソバ** 紀元前4000~2000年ごろ中国の雲南というところで栽培されたのが始まりだよ!

| 名前 時代 | うどん(小麦) | そば(ソバ) |
|----------|---|----------------------------------|
| 縄文 弥生 | 小麦が伝来 栽培 | ソバの実が伝来 栽培 |
| 奈 奈 | この時代の小麦粉は貴重品だったので貴族や僧侶などの上流階級のおやつとして食べられていた。 | ぞうちい、そばがきもちのような形で食べられていた。 |
| | 形もいろいろあって細長いものを「索餅」といった。これが日本で「むぎなわ」と訳されてめんの原点となった。 | 古代人のそばの食べ方は粒のままおかゆやぞうちいにした粒食だった。 |
| 良 | 「うどん」という名前は唐菓子のひとつである「餛飩」が、こんらん、うんろんとなまって最後に「うどん」という漢字になった。 | ★そば粉に熱いお湯を加えて練るだけ。 |
| | 生地を平たく広げてのはし、それから包丁で切る。「切り麦」が作られるようになる。 | |
| 鎌 倉 | そうめん、うどんが食べられていた。 | |


そばがきの作り方

〈作り方1〉
 ◀おわんにソバ粉と熱湯をいれて、はしなどでよく練る。

〈作り方2〉
 ▶なべにソバ粉をいれ、水をそそぎ、かるくませあわせる。なべを強火にかけ、すりこぎをつかい、いきおいよくかきまぜる。


▲そばがき

◀ねばりがでるので、なべをほかの人にしっかりとぎってもらい、しばらく冷たいお湯にさらして、完成。



この表は米22、24、25を元にして作成しました。

そばがきの作り方は米22の11ページを複写させていただきました。

| | | |
|------|---|--|
| 江戸初期 | 主な街道の茶店でうどんやそばめんが売られるようになった。  | 練ったそば粉を細長く切った「そば切り」(現在のそばの形)が発明された。発祥地は山梨県とも長野県ともいわれている。 |
| 江戸中期 | 上方(現在の関西)ではうどん屋でそばもかねて売っていたが、うどんほど人気はなかった。 | 江戸にそば屋ができて江戸の町民にそばが広まった。 |
| 江戸後期 | きしめんが食べられるようになった。 | 屋台などの外食文化で関東ではそばが好まれるようになった。 |

小麦やソバの歴史を調べて分かったこと

①小麦もソバも日本にはもともとない植物で外国で生まれて日本に伝わった!

みんなは知ってた?



ジャン・MAPIは*22 P10より

②小麦の方がソバより早くから栽培されていた!

小麦…紀元前7000年ごろ

ソバ…紀元前4000~2000年ごろ

小麦はソバの先輩、ソバは小麦の後輩。
小麦はソバの先輩、ソバは小麦の後輩。

「ソバという植物が生まれたのは、紀元前4000~2000年ごろだ。


中国南部が原産地で小麦は紀元前7000年ごろには、メソポタミアで栽培されていたといわれている。」*22 P10より



③日本に伝来して栽培されたのは同じ時期

④「めん」の形として食べられるようになったのは小麦(うどん)の方がソバ(そば)より早い!

小麦(うどん)……鎌倉時代

ソバ(そば)……江戸時代

私が食べられるうどん/うどんの原料の小麦はそばの原料のソバよりも3000年以上早くに栽培されていました。小麦とソバが日本に伝来してめんになったのも小麦(うどん)の方が早いということも知り少しうれしくなりました。

3 杯目

そばやうどんは何からできているの?

原料や歴史について調べてみよう!

そばは、ソバという植物から、うどんは小麦という植物のそれぞれの実を粉にしてつくられていることが分かりました。ソバや小麦を実際に見てソバはくきか少し赤いこと小麦は意外と実がぎしりつまっていて、想像していたよりも背が高い植物でおどろきました。両方とも外国で栽培されて日本に伝わった植物でめんになったのはうどん(小麦)の方が先だったのです!

ごちそうさま



でした。

4杯目

自分でそばやうどんを

打つことはできるの？

小麦の方がリバよりも先に栽培されていて、めんのかんになって食べられるようになったのもうどん(小麦)の方が先でした。そばアレルギーで、うどんしか食べられない私は少しうれしくなりました。そばよりも歴史が長いうどん。今年の大みそかは自分でうどんを打って食べたいなと思いました。自分でそばやうどんを打つことはできるのかな？



私は打つことはできると思います。材料や道具があればできると思うな。

そばやうどんについて書かれている本を読んでいるとき、*22の本に「むかしは家でもお店でもそばやうどんは手でつくっていました。今では家でめんをつくることもあまりなくなり、お店でも機械でつくるめんのほうが多くなっています。」とありました。読み進めていくと手打ちめんのつくり方がのっていたので、本を参考にまとめたいと思います。



手でこねた生地を包丁で切って
つくるめんを「手打ちめん」といよ!

昔は家で作ったものはほとんど
「手打ちめん」だったそうよ! すごいね!



手打ちめんのつくり方

＜材料 そば＞(2人前)
 ソバ粉... 120g
 小麦粉... 80g
 水... 80ml
 打ち粉... 少量

＜材料 うどん＞(2人前)
 小麦粉... 200g
 水... 90g
 塩... 10g

粉にする



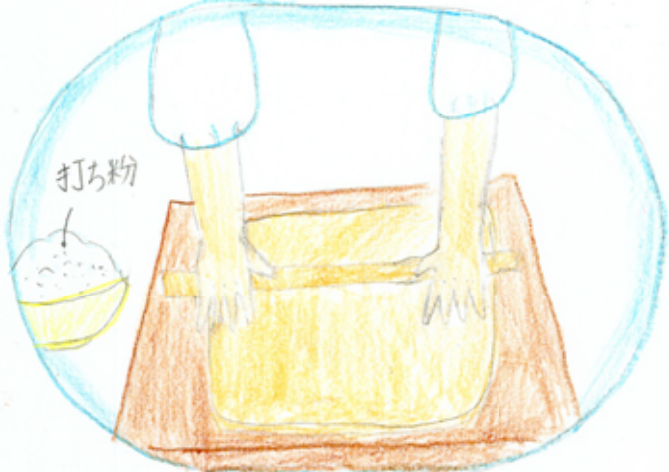
左のイラストは石うすです。黒い穴のところにソバの実を入れるよ！小麦は精米所にしたのんで粉にするそうす。石うすは江戸時代からあったみたいす。ふるいぬ！

ませてこねる



粉と水などをませ合わせてこねるときには、こね鉢を使います。こね鉢はとちの木などをくりぬいた木製だそうす。まわりにうるしがぬられています。こね鉢の中で材料をませてよくこねます。

のばす



練った生地をめんぼうを使って広くうすくのばします。そのときに使う板をのし板といいます。

切る



左のイラストのそば切り包丁という包丁でのばした生地を切ります。生地はおりたたんでから切るよ！十分に打ち粉をしながらたたむんだって！



私は、手打ちめんのつくり方を知って
まずは自分で手打ちめんをつくることに
挑戦したくなりました。ただ家には、専用
の道具や機械がありません。インターネット
で手打ちめんをつくることのできる場所を
さがしてみました。すると池袋にある
^{ほくとうせいふん}
「北東製粉」というところでそば・うどん
打ち体験ができることが分かり、予約を
して8月12日(休)に出かけることにしました。

令和3年8月12日

母撮影



くいざ、手打ちうどん! 場所: 北東製粉(豊島区
南池袋1-15-22)

日時: 令和3年8月12日 13:00~

〈材料 暖かい時期の場合〉

→小麦粉(中力粉)…500g

・塩…18g (食塩水をつくっておく)

・水…207g

うどんに適した小麦粉は中力粉

水の量は季節や気温などによって調節するそうです。

食塩は岩塩ではなく海塩(にがり)がいいようです。

さっそくつくってみよう!



① 混ぜ合わせる

(1) 食塩水は小麦粉に均一に混ぜるように3回に分けて加えます。指先を立てて水回しを行います。

(2) 軽くねりあわせを行います。

(3) 生地目標温度は25度前後です。

🌸小麦粉の生地は温度にびん感で温度が高いとやわらかく、低いとかたくなります。



② 足ふみ

(1) 生地を厚手のビニール袋に入れます。

(2) わながたら三つ折りにしてふみます。作業を2回繰り返します。



ふみおわったら20~30分

ねかせます。団子状のかたまりにしてまたねかせます。

☑️ 1~2時間

⊗ 2~3時間



③ 手打ち(延ばす)

(1) めんぼうで全体が均一の厚さ(2~3mm)になるように延ばします。

(2) 延ばす方向を変えながら全体が正方形になるように延ばします。

(3) めん帯の表面がかんそうしないように手早く延ばし必要に応じて打粉をふります。

↑ 1回目にねかせている様子



④折りたたむ

- (1) 打ち粉をしながら生地を折りたたみます。
- (2) 3分の1にパタンパタンと折ります。びゅうぶだたみにします。



混ぜ合わせたり足ふみをしたりするところは浅野先生、のはしたり切ったりするところは原島先生に教えていただきました。



⑤切る

- (1) 小間板をのせてできるだけはばをそろえて切ります。
- (2) 包丁で3mm程度に切ります。
- (3) 押し切りになります。(小間板に包丁をしっかりとつけて真下に切る。)



包丁は意外と重くて切るのが大変だったよ!



⑥めんをのばす

- (1) 切っためんを広げます。
- (2) 余分な打ち粉をはたきます。
- (2) 切り口が下になるように束ねます。



束ねるのむずかしいー！
自分だけのオリジナル手打ちめん
早く食べたいな……。

ジャジャーン できあがり!!!



<うどん打ち体験の感想>

うどん打ち体験をしてむずかしかったことは生地を切ることです。包丁が重いので思うように手を動かさず、同じはばに切れませんでした。けれど太さがちがうことで手作り感が感じられました。うどん打ちは楽しかったです! 原島先生が「今は年越しそば」

に対処して年明けうどん、というのも食べられているんだよ。」と教えてくださいました。年明けうどん? 新しい疑問もわいてきました!



<ゆでるのにチャレンジ!>

うどんをおいしくゆでるコツも教えていただきました。

- ① 大きななべにお湯をたっぷりなたぎらせます。(お湯の量は一度にゆでるめんのお5~10倍にします。)
- ② めんをばらして入れはしてほぐします。

③ ゆであがったらザルにとります。ゆで時間の目安

④ ボウルに水とめんを入れて  3mm×3mm (厚さ×はば) で7~8分だよ!

ていねいにもみあらいをします。(めんがひきしまる。



盛りつけていただきます!

天ぷらといっしょに!
おいしかったよ!

つるつる
もちもち~!



この2枚の写真は令和3年8月12日母撮影

<お味はいかが?>

自分で打ったうどん。細かったり太かったりめんのはばはいろいろ
でした。ふだん食べているうどんより食感(歯ごたえ)がしっかりあり
これが「よし」なんだなあと思いました。とてもおいしかったです。

4 杯目

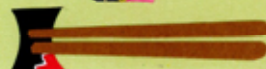
自分でそばやうどんを打つことはできるの?

そばやうどんは自分で打つことができると分かりました。
道具の準備は必要ですが、材料をきちんと用意し、手順を
守って行えば手打ちうどんを楽しむことはできます。私は
うどんを打つのは初めてだったので北東製粉さんのうどん
打ち体験に参加して専門の先生にコツを教えてください
ました。自分で打ったうどんはとてもおいしかったです。

ごちそうさま



でした。



5杯目

年明けうどんってどんなうどん？

北東製粉のうどん打ち体験に参加したときにうどん打ちを教えてくださいました原島先生から年明けうどんがあることを聞き、「年明けうどん」ってどんなうどんなのか気になりました。年明けうどんについて調べたいです。



年が明けた後に食べるうどんのことかな。年こそはは細く長く生きられますようにという願いをこめて食べる意味があったので、年明けうどんは太く長くという願いをこめて食べるうどんかなと思います。松の内に食べるうどんだと予想しました。

そばやうどんについて書かれている本を読みましたが年明けうどんのことはどの本にも書いてありませんでした。そこで、インターネットを使って調べてみることにしました。

年明けうどん <www.toshiakeudon.jp>

石丸製麺 <<https://www.storeisimaru.co.jp>>

日本文化研究ブログ <<https://jpncculture.net>>

という3つのサイトを参考にして年明けうどんについてまとめたいと思います。本にはのっていませんでしたがインターネットにのっていてうれしかったです。

<分かったよ!年明けうどんのこと>

- ・1月15日までに食べる。(年の始めに食べる)
- ・うどんの上に^{あか}紅い具をのせる
- ・トッピングの「紅」は紅いものであればなんでもよい。(梅干し、人参、海老の天ぷら、蒸し海老、カニ玉、いくら、紅しょうが、トマト^{など})
- ・人々の長寿や幸せを願う。
- ・香川の讃岐うどんが発祥。
- ・白いうどんの上に新春を祝う紅い具をのせるのはえんぎがいろいろとされている。
- ・年明けうどんは平成21年(2009年)に始まった。



年明けうどんは年こしそばと比べて歴史が浅い。つい最近生まれた習かんでした。私は2012年に生まれたので私が生まれる3年前に始まったことを知って、おどろきました。



また、令和3年1月7日発行の読売KODOMO新聞に年明けうどんが特集されていました。新聞の一部です。(※26)

いくらがトッピングされているうどんを食べてみたいです。

新聞によると「2009年の年明け、香川県・善通寺で除夜の鐘とともに年明けうどんを参拝客にふるまったのが最初の活動」だったようです。また、「一年の幸せを願って、元日から15日までにうどんを食べる新しい習慣だ」と書かれていました。

私はそばアレルギーなので毎年「年こしうどん」を食べています。年をこすときも、こしたあともうどんを食べることになります。でもうどんは好きなのでうれしいです。

新聞にご当地の年明けうどんが紹介されていました。どんな年明けうどんがあるのかな？



うどんの写真は
*26より

さぬきの年明けうどん
あん入りの餅が入った香川の雑煮をヒントに開発された。「15日までは、香川のうどん店で食べられるところがあります」と大塚さん。

四万十ツガニうどん
四万十川のツガニ(モクスガニ)を出汁にした濃厚なうどん。赤い貝はもちろんツガニ。

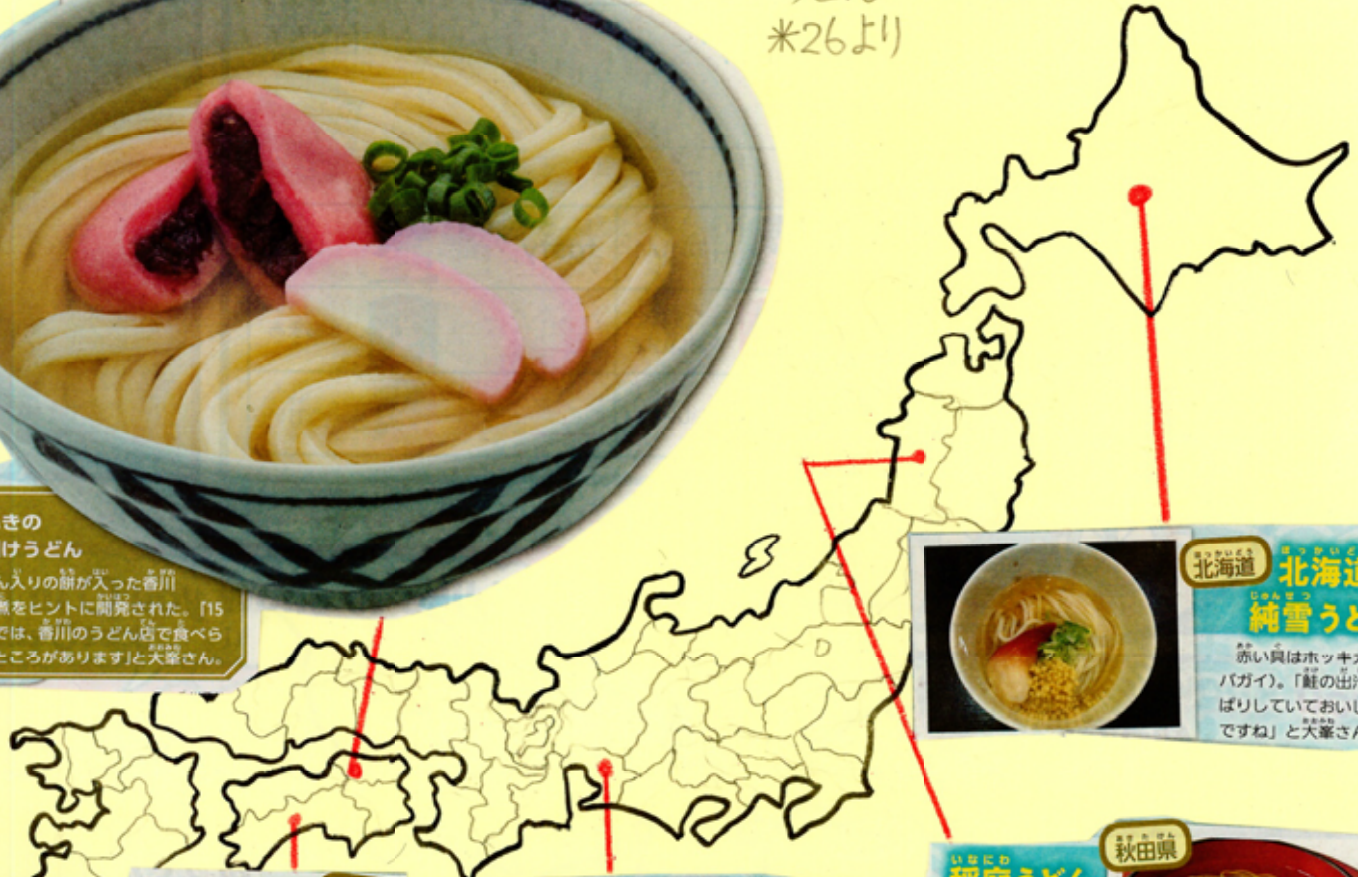


ガマゴリうどん
愛知県はアサリが水揚げ量日本一。そのアサリを出汁に使った愛知県蒲郡市のうどん。赤い貝はかまぼこ。



北海道 純雪うどん
赤い貝はホッキガイ(ウバガイ)。「麺の出汁がさっぱりしていておいしかったですね」と大塚さん。

秋田県 稲庭うどん
日本三大うどんのひとつで、細い麺が特徴。赤い貝は梅の花の形に切ったニンジンとかまぼこ。



5 杯目

年明けうどんってどんなうどん？

年明けうどんは平成21年(2009年)に香川県の善通寺で除夜の鐘とともに、参拝客にふるまったのが始まりです。

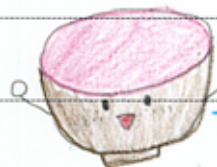
1月1日から15日までに食べるうどんで、具に、^{あか}「紅いものをのせる決まりがあります。地域によっていろいろな紅い具がトッピングされていました。その中で私が気になったのは香川県のもちりさぬきうどんです。歴史が浅い年明けうどんですが、この習慣を広げ、つなげていきたいと思います。年明けうどんを食べて、長寿や幸せを願いたいです。

ごちそうさま



でした。

年明けうどんについて調べていくときに各地の年明けうどんが紹介されていました。もしかしたらそばやうどんも日本各地にいろいろな種類があるかもしれないと調べたくなりました。本やインターネットを使って全国のそば、うどんを調べたいと思います。有名なものを集めるぞ！都内で食べられる全国の有名なうどんをさがして食べに行きたいな！



そばは本でさがしてみよう！

どんなうどんがあるのかしら...！早く食べたいわあ！



—ご当地うどんを食べたいな！—

年こしそばや年こしうどんにかぎらず、どんなそばやうどんがあるのか有名なそばやうどんを調べてMAP作りに挑戦したいと思いました。せっかくなので有名なうどんを食べることもしたいと思いつきました。しかし、新型コロナウイルス感染予防のため、都外の移動ができません。そこで、近くで食べられるご当地うどんをさがして、父に連れて行ってもらうことにしました。



MAPの前に...! うどん小町からの
豆知識!

豆知識

うどんは作り方によって、2種類に分けられる。

一つは『手のべ』もう

一つは『手打ち』だ。



手のべ



手打ち

※24によると「麺を細くする方法」として、「生地を
とにかく手で細長くのばして、って麺をつくる方法が

『手のべ』だ。また、平らにのばして広げた生地を包丁で細く
切るのが『手打ち』だ。」とある。また、うどんの仲間にきしめん
やほうとうがある。太さのちがいでうどん、ひやむぎ、そうめんと
呼び名もかわるのよ!

小町

ソバは沖縄などの
教員をのぞいてほとんどの
都道府県で栽培されているよ
寒さにも強く、火山灰などの
やせた土地でも育つよ!
そばは青色で線を引いたよ!



小麦は北海道が最もさかんに栽培され、他には福岡県、佐賀県などの九州地方や群馬県、埼玉県、茨城県などの関東地方が主な生産地だよ!
うどんはピンク色で線を引いたわ!



このページの写真は、うどんは米24の本を、そばは米22の本を複製させていただきました。ただし、讃岐うどん、稲庭うどん、むさしのうどん、吉田うどんはそれぞれの年月日で撮影しました。



ろくべえ

②⑧ 長崎県



地獄そうめん

②⑦ 熊本県



きりたん



むっさり

②⑥ 大分県



山かけそば

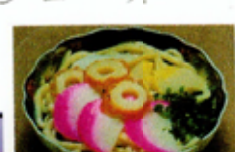


おしぼちよ



鯛めん

②④ 香川県



しっぽくうどん



かけうどん

②② 広島県



鯛そうめん

②① 島根県



わりごそば

②⑩ 岡山県



にゅうめん

①⑧ 京都府



にしんそば

①⑨ 兵庫県



皿そば

①⑦ 滋賀県



どじょうにゅうめん



焼きそばそうめん

①⑥ 福井県



越前おろしそば



讃岐うどん R38.18 父撮影

②⑨ 鹿児島県



田舎そば

③⑩ 沖縄県



そうめん
ソフトウー

③⑩ 沖縄県

②③ 山口県



苺そば

②② 広島県



そば

②⑩ 岡山県



そば

①⑨ 兵庫県



そば

①⑧ 京都府



そば

①⑦ 滋賀県



そば

②④ 香川県

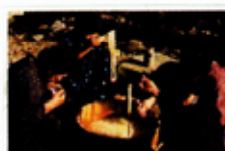


そば

②⑤ 徳島県



そば



たらいうどん



そばめんの節の汁



祖谷そば

日本のそば うどんMAP

④秋田県

 稲庭うどん
 R.3.9.18 父撮影

⑤山形県

 ひっぱりうどん

板そば

 板そば

⑤岐阜県

 鴨うどん

⑬長野県
 ⑧群馬県
 ⑦栃木県
 ⑮岐阜県
 ⑨埼玉県
 ⑪山梨県
 ⑩東京都
 ⑭愛知県
 ⑫静岡県

⑭愛知県

 きしめん

⑭愛知県

 じじきり

②青森県

 そは"かけ

つづけ


⑥新潟県

 へぎそば

⑥新潟県

 霧そば

⑬長野県

 戸隠しそば

②青森県

 あずきはっとう

②青森県


②青森県


④秋田県


⑪山梨県

 うどん

みみ


ほうとう


吉田うどん
 R.3.9.5 父撮影


①北海道

 キウジン
 天そば

①北海道


③岩手県

 柳はっとう
 ひつみ
 ひもか

⑧群馬県

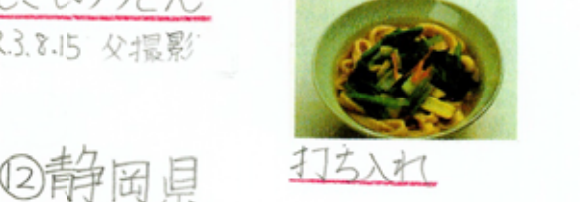
 おきりにみ

⑩東京都

 ひもかわのしこみ

⑨埼玉県

 むさしのうどん
 R.3.8.15 父撮影

⑨埼玉県

 手打ちうどん

②静岡県

 打ち入れ
 なすそうめん

柳はっとう


わんこそば



⑦栃木県

 大根そば



どじょうむぐり


手打ちうどん


打ち入れ


なすそうめん


うどんめぐり

| | 写真 | うどん名前(店名) | 評価 | 感想 |
|-----------------|---|---------------------------------|------------|-------------|
| R.3.8.12 母撮影 |  | さゆうどん | 食感 3.5 | 太さがまはらで |
| | | 手打ちめん | 太さ 2.5~3.5 | 手打ち感があり |
| | | 北東製粉 | 味わい 3.5 | おいしかった。 |
| R.3.8.15 父撮影 |  | むさしのうどん | 食感 4.2 | かめばかむほど |
| | | <small>東京都 埼玉県</small> のうどん | 太さ 3.2 | 小麦の味がして |
| | | うちたて家 | 味わい 4.0 | よく味わえた。 |
| R.3.8.18 父撮影 |  | 讃岐うどん | 食感 4.0 | 太さは冷凍うどん |
| | | 香川県のうどん | 太さ 3.2 | とほほ同じだが |
| | | かるかや | 味わい 4.0 | こしは強かった。 |
| R.3.9.5 父撮影 |  | 吉田うどん | 食感 5.0 | 今まで食べた |
| | | 山梨県のうどん | 太さ 3.3 | うどんの中で1番 |
| | | <small>やまなし</small> 月見里 | 味わい 4.5 | こしが強かった。 |
| R.3.9.18 父撮影 |  | 稲庭うどん | 食感 | 太さは細かったが |
| | | 秋田県のうどん | 太さ | こしは、あった。手のペ |
| | | 秋田 <small>まかべや</small> 眞壁屋 | 味わい | なので少し平たかった。 |

上のうどんめぐりの表は父と一緒に4つの地域の有名なうどんを食べに行きそのときの感想や食感などを比べてまとめたものです。北東製粉で教えていただいた手打ちめんを入れて全部で5種類のうどんを食べることができました。数字の基準は、コンビニの冷凍うどん(食感3.0、太さ3.0、味わい3.0)にしました。食感はこのことです。

6 杯目

日本にはどんなご当地そば・うどんがあるのかな？

—ご当地うどんを食べたいな！—

日本には、それぞれの地域の特徴をいかしたそばやうどんがあることを知りました。また、「日本のそば・うどんMAP」を作ったことで、そばやうどんでも各地で食べられ方がちがうことに気が付きました。私は沖縄県の少し変わった名前の「そうめんぷらとらー」を食べてみたいなと思いました。

実際にはまだたくさんのご当地そばやうどんがあるかもしれませんが、新型コロナウイルスの感染がおさまたらいろいろな場所に出かけて、ご当地うどんを食べたいです。

ごちそうさま



でした。

そばやうどんのことが少しずつですが分かってきました。

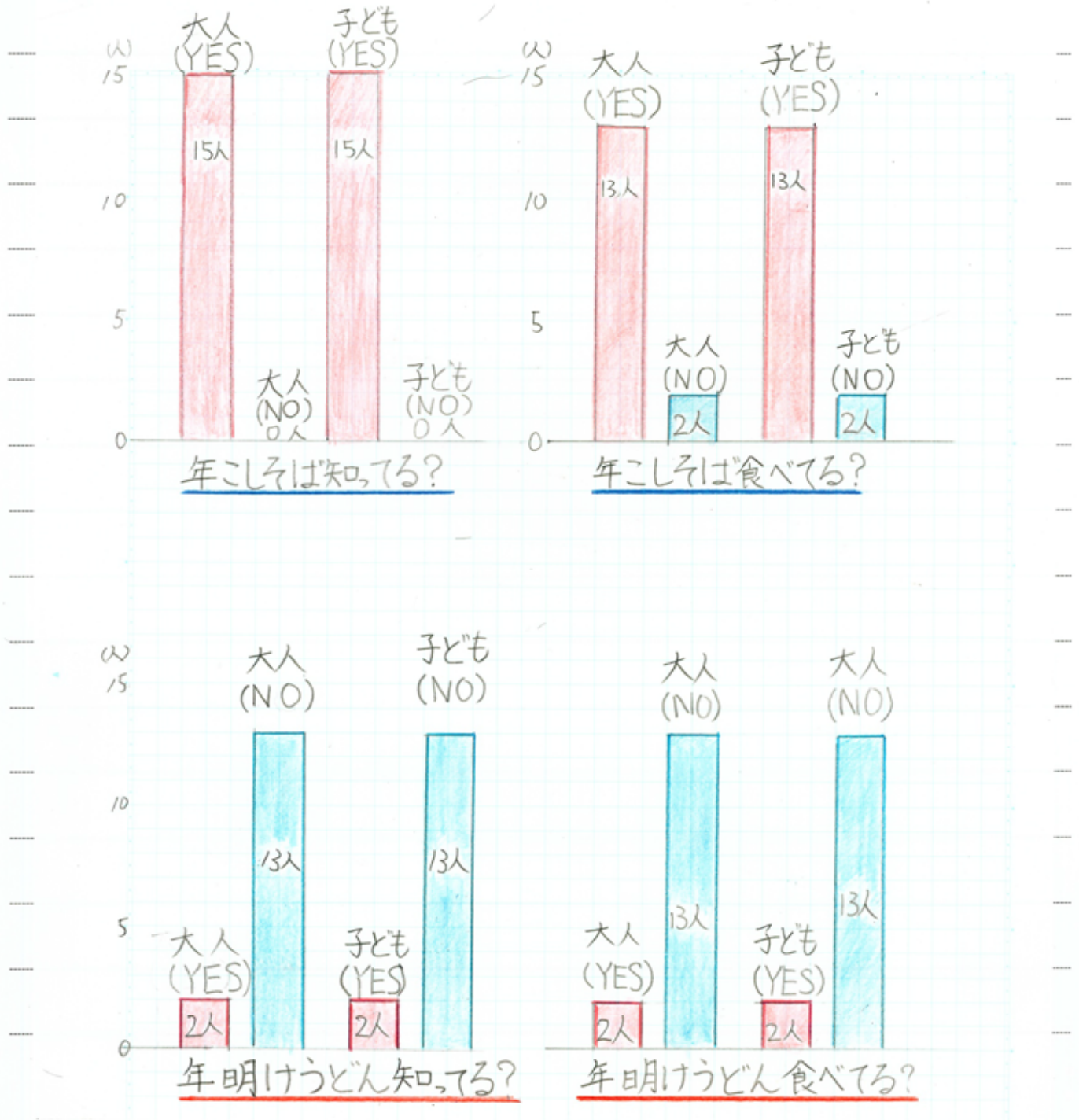
年こしそばからはじまった私の疑問は、やがて年明けうどんのことまで広げられました。最後に、私の身の回りの人は年こしそばの風習や新しく始まった年明けうどんの習慣をどれくらい知っているのか気になり、調査したいと思います。

7杯目

年こしそば・年明けうどん

知ってる? 食べてる?

年こしそばや年明けうどん、私の身の回りの人はこのことをどれくらい知っていて、食べているのか気になり、聞いてみることにしました。大人15人、子ども15人合わせて30人にアンケートをとりました。結果は下のほうグラフにまとめました。



っまり!

私の身の回りに
年こしそばを知らない
人はいないのだ!

グラフにしてみても分かったよ!

- ・大人も子どもも年こしそばを知らない人はいなかった。
- ・年こしそばを知っている人でも、あまりそばを好まないという理由で食べない人もいた。(中には私と同じ年こしうどんを食べる人がいた。)
- ・歴史の浅い年明けうどんでも知っている人、食べている人が数人いた。(大人と子ども計4人)
- ・歴史のある年こしそばの方が年明けうどんと比べて明らかに知っている人、食べている人が多い。

7 杯 目

年こしそば・年明けうどん

知ってる? 食べてる?

年こしそばを自分の身の回りで知らない人はいないということが明らかになりました。大みそかの行事の中に年こしそばを食べる風習はきちんと受けつがれていることがはっきりし、少しうれしくなりました。年明けうどんも歴史を重ねることで知っている人や食べる人がふえるかもしれません。もしかしたら、香川県の人に聞いてみると調査結果は変わってくるかもしれないとも思いました。年こしそばは知っている人も食べている人も多い、年明けうどんは知っている人も食べている人も少ないということがグラフを作成してよく分かりました。

ごちそうさま



でした。

おわりに

今年の調べる学習は、そばやうどんについて調べてまとめました。

大みそかにおいしそうに年こしそばを食べる家族や親せきをうらやましく思っていた私。「なんで年をこすときにそばを食べるの?」といった最初の疑問から調べる学習は始まりました。年こしそばを食べる意味は主に3つあり、どれも幸せを願って食べてきたそうです。年こしそばを食べる風習は、

江戸時代から始まったことが分かり私は深川江戸資料館へ足を運びました。そばの屋台の実物大を見ました。屋台は私の身長より少し高いくらいで江戸時代の人々の身長に合わせて作られたことも分かりました。

次に私は、そばやうどんの原料について調べました。ソバのくきが赤いことにおどろき、小麦は5月と6月で緑から黄色に変わったことに感動しました。またそばは、「そばがき」という食べ物から、やがてめん形のそばになったこと、うどんはめん形の形になる前は、お菓子として食べられていた歴史があることを学びました。

うどん打ちの体験では思ったよりも生地が固く、のはずのが大変だったことが印象に残っています。太さがばらばらの手打ちめんになりましたが、しっかりとした歯ごたえがあって最高においしかったです。ご当地そば、うどんMAPを作って、日本各地に工夫のあるそばやうどんがあることを学ぶことができました。

最後のアンケート調査では年こしそばを知らない人はいないという結果におどろきました。年こしそばは日本人が古くから大切にしてきた行事と結びついています。私は年こしそばの風習をこれからも大切にしていきたいという思いと年明けうどんの新しい習慣もお正月を祝う気持ちと結びついているのでつなげていけたらいいなという思いを強くいただき調べる学習の結びとします。

これからも伝えていきます。50年こしそばを食べる意味と風習を。

〈参考文献〉

- *1 『総合百科辞典 ポプラディア新訂版④ (ち・つ・て・と)』
坂井宏先 2011年1月 株式会社ポプラ社
- *2 『旬ってなに? 季節の食べもの冬』 本多京子 2019年3月 株式会社
汐文社 P.20より
- *3 『しばわんこの和のころ』 川浦良枝 平成16年4月15日
株式会社白泉社 P.16より
- *4 『学習に役立つわたしたちの年中行事 (12月)』 芳賀日出男
2006年4月25日 株式会社クオ P.15より
- *5 『坂本廣子のつくろう! 食べよう! 行事食 ③月見から大みそか』
坂本廣子 2013年12月27日 株式会社少年写真新聞社 P.39より
- *6 『伝統行事がわかる図鑑 ④冬のしきたり』 新谷尚紀 2011年3月
株式会社ポプラ社 P.13より
- *7 『しばわんこの今日は佳き日』 川浦良枝 平成19年1月25日 株式会社
白泉社 P.18より
- *8 『和食の教科書』 江原絢子・針谷順子・高増雅子 2016年2月
株式会社文溪堂 P.99より
- *9 『日本のくらしの知恵事典』 岩崎弘明 2008年9月30日
株式会社岩崎書店 P.35より
- *10 『季節を知る・遊ぶ・感じる 12月のえほん』 長谷川康男 2017年
10月21日 株式会社PHP研究所 P.20より
- *11 『イラストでわかる日本の伝統行事・行事食』 上野良治
2017年1月30日 株式会社合同出版株式会社 P.216より
- *12 『売り声図鑑① 江戸の長屋の朝昼晩 江戸売り声でタイムトリップ!』
宮田章司 2018年6月 株式会社絵本塾出版

- *13 『守貞謾稿第一巻』喜多川守貞 平成4年9月30日 東京堂出版
- *14 『<歴史ごはん>食事から日本の歴史を調べる 第3巻 安土・桃山〜江戸時代、
志村直人 2019年2月21日 株式会社 くもん出版 現代の食事
- *15 『衣食住から行事まで江戸のくらしがわかる絵事典 あなたも江戸博士に
なれる!』宮本たお 2004年3月5日 PHP研究所
- *16 『お金のことがよくわかる事典 知っておきたい価値・しくみ・使い方』
岡本和久 2019年7月2日 PHP研究所
- *17 『小学館 こども大百科キッズペディア』山川史郎 2012年2月22日
株式会社 小学館
- *18 『すがたをかえる食べもの③麦がへんしん!』香西みどり 2017年3月7日
株式会社 学研プラス
- *19 『日本人の知恵を学ぼう! すがたをかえる食べもの つくる人と現場
③麦』服部栄 養料研究会 2019年12月15日 株式会社あすなる
書房
- *20 『そだててあそぼう(7)』吉田久 2002年6月10日 社団法人
農村漁村文化協会
- *21 『そだててあそぼう(8) ソバの絵本』俣野敏子 2002年6月10日
社団法人 農村漁村文化協会
- *22 『発見! 体験! 日本の食事③そば・うどん 栽培から食べるまで
を体験しよう』次山信男 2004年2月 株式会社ポプラ社
- *23 『学研の図鑑 LIVEeco 食べもの』木村真冬 2019年4月30日 株式会社学研プラス
- *24 『つくってあそぼう(23) うどんの絵本』小田聞夕 2007年2月28日
社団法人農村漁村協会

*25 『おくむらあやおふるさとの伝承料理(2) 打ったり練ったりそば・うどん』
奥村彪生・2006年2月25日 社団法人農村漁村協会

*26 読売KODOMO新聞 2021年1月7日発行

<利用したサイト>

調布経済新聞 ⇨ chofu.keizai.biz

年明けうどん ⇨ www.toshiakeudon.jp

石丸製麺 ⇨ <https://www.storeisimaru.co.jp>

日本文化研究ブログ ⇨ <https://jpnculture.net>

<利用した図書館>

豊島区立 中央図書館 ⇨ 豊島区東池袋 4-5-2

豊島区立 池袋図書館 ⇨ 豊島区池袋 3-29-10

北区立 中央図書館 ⇨ 北区十条台 1-2-5

北区立 上十条図書館 ⇨ 北区上十条 3-3-9

板橋区立 東板橋図書館 ⇨ 板橋区加賀 1-10-15

<利用した施設>

深川江戸資料館 ⇨ 江東区白河 1-3-28

神代植物公園 ⇨ 調布市深大寺元町 5-31-10

北東製粉 ⇨ 豊島区南池袋 1-15-25

結

この調べる学習をまとめるにあたり、
いろいろな方々にお世話になり
ました。ご協力いただいた皆さま
ありがとうございました。

2021年 9月 久郷 咲友

資料編

深川 江戸資料館

1~3ページの写真は
令和3年7月11日 父撮影



深川江戸資料館



か 00252

観覧券

小中学生

一般 50円

1人1回につき



江東区 深川江戸資料館

掘割

町を火事から守るための建物で、最上層には半鐘がつるされており、火の手が上がると番人がこれを鳴らして町に知らせます。



どこからか…
鶏や雀の鳴き声、
あさり売りの声、
雨戸を開ける音、
時を知らせる鐘の音…
聴こえてきませんか？



漬物が
す。
小料理屋

水上タクシー

猪牙舟

この木は
春には綺麗な
桜が咲くニヤン

火除け地

火事の時、火が次々と燃え移るのを防ぐために設けられた広場。水茶屋、天ぷら屋・二八そばの屋台が集まっています。

長い家を建て仕切っただけの庶民の住む家。江戸では多くの人々が長屋住まいました。ここでは下の5家族が暮らしています。

- ① 棒手振 政助
あさり・しじみのむきみを天秤棒でかついで売るのが仕事
- ② 春米屋の職人 秀次
妻と小さな子どもの3人暮らし
- ③ 船宿の船頭 松次郎
猪牙舟や荷船を扱う船頭
- ④ 三味線の師匠 於し津
読み書き、手習い、裁縫も教えている
- ⑤ 木場の木挽職人 大吉
妻と二人暮らし。壁には高売道具の大鏡がかかっている

長屋







小麦畑の色の変化

左…令和3年5月4日 父撮影
右…令和3年 6月6日 父撮影



神代植物公園 そば畑

東京都立
じんだいしょくぶつこうえん

神代植物公園

Tokyo Metropolitan
Jindai
Botanical
Gardens



指定管理者 公益財団法人 東京都公園協会 2020.2 発行

神代植物公園案内図

- | | | | |
|---------|-------------------|----------------|------------------------------|
| 案内所 | 案内所 咨询处 | バスのりば | バス乗降場 巴士站 |
| トイレ | 男用室 女用室 洗手间 | 自転車置き場 | 自転車置き場 自行车停车场 |
| だれでもトイレ | 誰でもトイレ 无障碍厕所 | AED(自動体外式除細動器) | AED(自动体外除颤器) AED(自动体外除颤器) |
| オストメイト | オストメイト 人工肛門洗手间 | 軽食・喫茶 | 軽食 喫茶 简餐供应处 |
| 授乳室 | 授乳室 哺乳室 | 売店 | 売店 商店 |
| おむつ交換台 | おむつ交換台 尿布布交換台 | 休憩所 | 休憩所 休息处 |
| 駐車場 | 駐車場 停车场 | 喫煙所 | 喫煙所 吸烟处 |
| | | 有料区域 | 有料区域 收费区 |
| | | 無料区域 | 無料区域 免费区 |



この水生植物園は深大寺周辺から流れてくる水が集まって湿地帯になっていたところに、木道などを整備して公開したものです。
池と水路にはアシ、オギ、マコモ、コガマ、セキショウなどの水辺の植物が生えていますが、他にカキツバタ、ハナシロウブ、ミクリ、コウホネ、アサザ、サクラソウ、ミノハギ、サワギキョウなどが植えられています。



令和3年 8月9日 父撮影



うどんを作ってみよう

北東手打ちそば教室

<http://www.hokuto-kona.net>

《基本の材料（5人前）》

小麦粉（中力粉） 500g
水 200～220cc程度
食塩 20g程度
打ち粉 適量

（主な道具）

木鉢・延し台・麺棒・そば切包丁
こま板・まな板・はかり・計量カップ

①水回し・擦り合わせ

中力粉に3回に分けて食塩水を加える。素早く指先で攪拌します。食塩水はすべて使い切り、弱い力で擦り合わせをする。一つにまとめビニール袋の中に入れる。



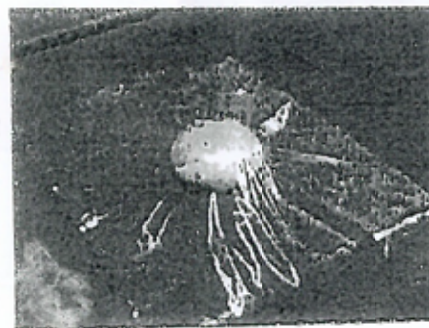
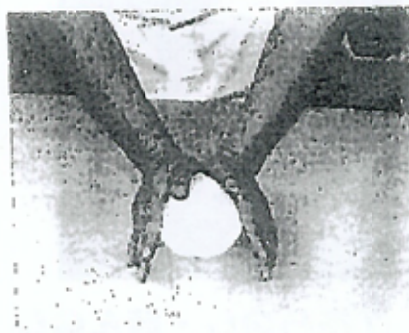
②足踏み・寝かし

まとめた生地を足裏の外側で踏みグルテンを形成する（5～10分間）。
生地を寝かせる。



③菊もみ・へそ出し・寝かし

内側に折り込むようにして、しわを中心にあつめます。
両手で絞込み空気を抜き、団子状にした生地を寝かせる。



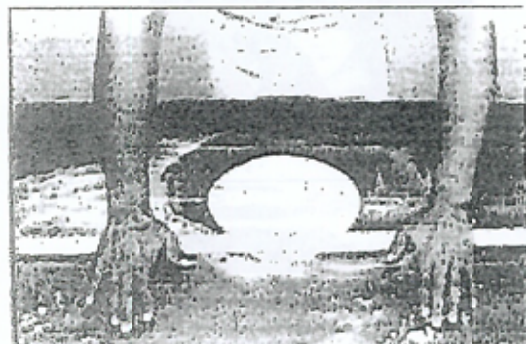
④延し-1

両手で生地全体を一回り大きな円を作る。



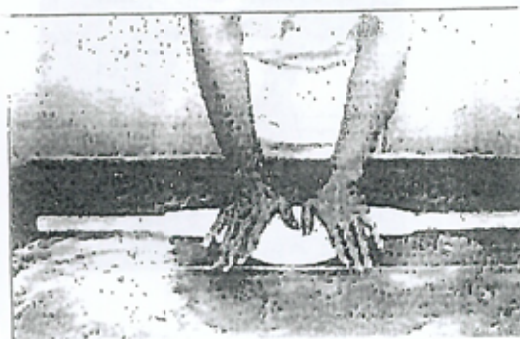
⑤延し-2

麺棒で角を作る。



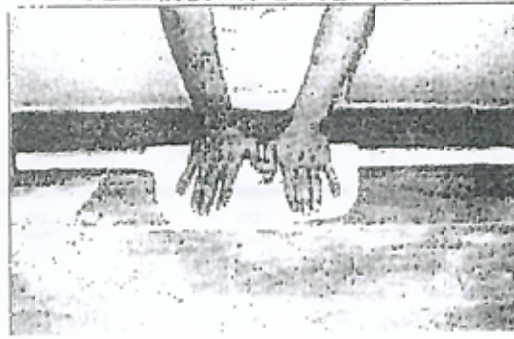
⑥巻き延し-1

生地の厚みを整え、4角から生地を巻き取り、巻き延しをする。



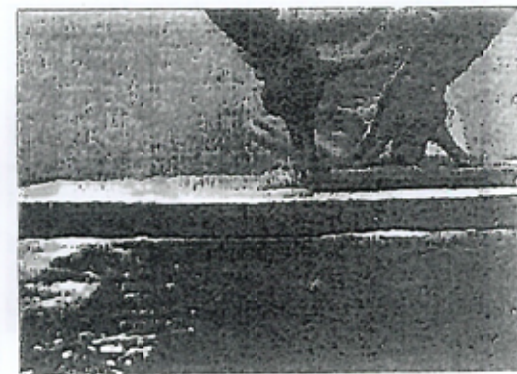
⑦巻き延し-2

生地の厚みを整え、4辺から生地を巻き取り、巻き延しをする。
3mm前後の厚さに延ばす。



⑧包丁切り

折りたたんで3mm前後に包丁で切る。



そばを作ってみよう

北東手打ちそば教室

<http://www.hokuto-kona.net>

《基本の材料（5人前）》

| | |
|----------|---------|
| そば粉 | 350g |
| 小麦粉（強力粉） | 150g |
| 水 | 250cc程度 |
| 打ち粉 | 適量 |

（主な道具）

木鉢・延し台・麺棒・そば切包丁
こま板・まな板・はかり・計量カップ

②練り

生地の上に艶が出るまで練鉢に練鉢に擦りつけるように練る。



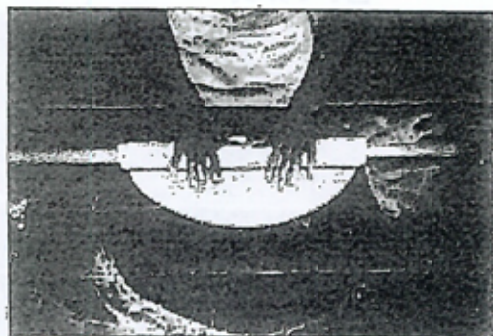
③薺もみ・へそ出し

内側に折り込むようにして滑らかな生地を作り、両手で絞込み空気を抜く。

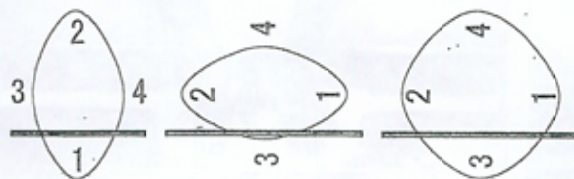


⑥四つだし

丸く延ばした生地を手前から麺棒で巻き取り、押し転がして角を出す。四方向から巻き延しを行い、正方形を作る。



* 1～4の番号順に手前に置き延ばしていく。



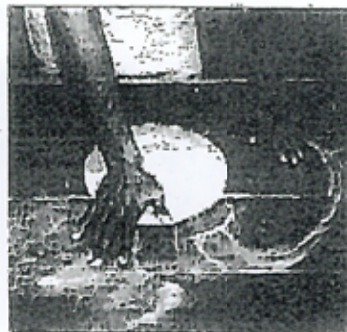
①水回し・擦り合わせ・つやだし

そば粉と割粉を良く混ぜ3回に分けて水を加える。素早く指先で混ぜ、擦り合わせをする。次につやだしをしてピンポン球位の塊を作り、一つにまとめる。



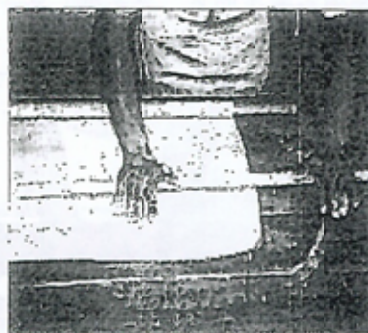
④丸だし-a

生地を打ち台に移し、手の平で丸く延ばす。



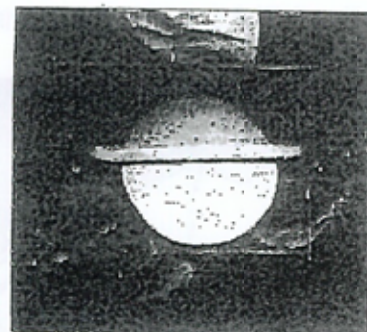
⑦あらのし・ほんのし

生地の厚さのムラを整える。粗のしを終えた生地をより均一に。



⑤丸だし-b

麺棒で傷をつけるようにしてひと回り大きな円を作る。



⑧包丁切り

こま板をあて、延ばした生地の厚さと同じ幅になるように包丁で切る。



● **製粉方法**

- ・ロール挽き ————— 細かい溝をきつたロールを回転させそばの実を通し、挽砕する方法で効率的ですが高速で回転させる為、香り・水分が飛びやすい。
- ・石臼挽き ————— 低速回転で石臼の面と面で挽きつぶしていくので熱が発生しにくいので香り・水分も飛ばない。味、つながりもよく、粒の大きさ（粒度）にばらつきができ弾力性（食感）もです。

● **そば粉と割粉（わりこ）**

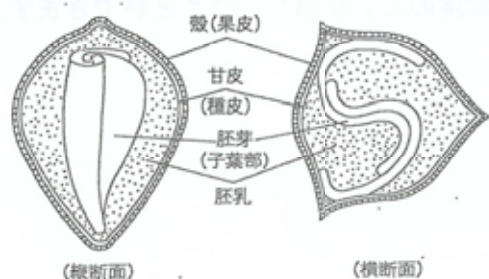
そばの実の中心部分がもろく砕けやすく、外側に向かうにしたがって硬くなっているため中心から粉になっていきます。色は中心の方が白く外側はやや黒くなります。

- ・玄そば ————— 殻のついたままのそばの実。
- ・そば抜き ————— 玄そばの果皮（殻）を取り除いた実。
- ・一番粉 ————— 柔らかい胚乳の中心部の粉。色が白く風味はないがほのかな甘味がある。
- ・二番粉 ————— 一番粉にならなかった胚乳・胚芽部分。そばらしさと風味に優れ、色は淡い緑黄色。
- ・三番粉 ————— 二番粉を取り分けた残りの部分から挽き出される粉。甘皮の一部も入る為、色も濃いそば本来の香りが一番強く栄養価も高いが、繊維質が多く味や食感は劣る。
- ・挽きぐるみ ————— 胚芽から甘皮まで丸ごと挽きこんでいるので、そば粉のうちで栄養価は最も高い。
- ・打粉 ————— 生地を延ばす時に使用する粉で麺棒や延し台に生地がつかない様にするそば粉の一種。
- ・割粉 ————— そばのつなぎ用の粉（小麦粉）。一般的に強力粉。
- ・甘皮 ————— そばの胚乳部を包んだ薄い皮、種皮ともいいそばの殻（果皮）を取り除いたすぐ下にある。新そばの時は緑色をし、水溶性のタンパク質に富み香りが高くそばをつなぐ力が強い（そばの風味は甘皮と胚乳からくるとも言われている）

● **そばの栄養**

そばの実の内の約70%が炭水化物で構成されており米や小麦より粒が細かく消化されやすいと言われていています。植物の種のうち胚芽（成長すると芽になる部分）栄養素が豊富含まれており栄養価が高い、そばの子葉は非常に大きくS字状に曲がった形で胚乳内に食い込んでいる為、お米（白米）と違い子葉だけを予め除去できないので製粉時に時に自然と栄養価が高くなります。特に注目の成分が「ルチン」という成分で別名「ビタミンP」とも言います。ルチンは毛細血管を強化して動脈硬化などの血管のトラブルを予防し、血圧を安定させる効果が期待できます。

【そばの実の構造】



● 薬味の栄養

そばに欠かせないネギやワサビなどの薬味はそばの味を引き立てるだけでなく、栄養的にも理にかなった組み合わせです。そばに含まれているビタミンB1は、ネギに含まれる辛味成分〔硫化アリル〕とともにとると吸収がよくなり、効果が体内で持続します。イライラや頭が働かないときなどネギをたっぷり使ったそばがおすすめです。またワサビに含まれる〔シニグリン〕は血流をよくして代謝を高め冷え性に効果があります。

● そば湯・そばがき

そば粉に多く含まれるルチンやビタミンB1は水溶性の為、茹で湯に溶け出してしまいます（実際には数%程度の溶出）。そのため栄養価の面でも「そば湯」は欠かせません。ただし、そば湯を飲むときに一緒につゆを多量に飲んでしまうと高塩分になる可能性があります。そばがきは、更科粉で作るよりも挽きぐるみや全粒粉などで作った方が風味もよいうえ栄養価も高いです。

● そばの太さ

そばの太さについては江戸時代より職人の間で約束事が決められていたと言われております。その太さは1.3mm。これはそばの生地1寸（3.03cm）の幅を基準単位として1.3mmに切るかで一本当りの太さ・切り幅を決めたものです。この基本の1.3mmは生地一寸を23本で切った結果で「切りべら23本」という言葉で表します。店などによる違いは勿論ありますが職人の基準は23本と見てよいと思います。（「切りべら」とは包丁で切ったそばが延ばした生地の厚さより薄いことを指します。また「切りべら」の反対に「のしべら」という言葉があり、切り幅の方が延ばした厚さより太い時に使われます。平打ちと言われる「きしめん」がその代表です。）

● めんのコシ・のび

茹でたての麺は、表面が軟らかく（水分量が多い）中心部はまだ硬いままの状態（水分量が少ない）となっています。この水分量の差がコシとなるわけですが、水分が表面から中心部へと移動して全体が同じような水分量になると、伸びた状態となり、食感が低下します。（美味しい麺⇒外側：水分が多く（80%前後）もちもち感が最も強い。内側：水分が少ない（50%前後）弾力が強い）

● よいそば粉の見分け方

そば粉を握って手を開いた時に指の握った形のまま（固まりに角ができる）の粉でそれでいて、触ればすぐに崩れば水分も充分にありつながりやすいです。（握った時に形がすぐに崩れる粉は一般的につながりにくいと言われます。風味・味なども劣ります。）

● そば粉の保存方法

密閉の上、冷暗所で保管かできれば冷蔵庫での保管が希ましい。またあらかじめ割粉と混ぜ合せておくと小麦粉（割粉）がそば粉の劣化を守ってくれます。そば粉だけより鮮度のよい状態が保つことができます。

お持ち帰るになる生地（団子）について

生地（団子）は、本日より2日後までにうどん（麺状）にして下さい
* 腐敗する為、麺にできたら冷凍も可能です。

おいしいうどんの茹で方

- 自宅にある一番大きな鍋を用意します。
- 湯は多めに煮たぎらせます。
- 湯の量は一度に茹でる麺の量の5～10倍
- 麺をバラして入れ、軽く箸でかき混ぜてほぐす。
- 再沸騰したら、吹きこぼれない程度の火加減で茹でる。
(かき混ぜすぎると麺の表面が荒れてしまいます。)
- 茹で時間は3mm×3mm（厚さ×幅）で7～8分
(4～5mm×4～5mm)なら9～10分くらい。
- 茹であがったらザルにとる。(温かく食べる場合は水洗い
後、再び温めるので湯を沸かしておく)
- ボウルに水と麺を入れ丁寧に水気をよく切る。
(麺がひきしまり歯ごたえがよくなります)

◎ 温かいうどんを食べる場合

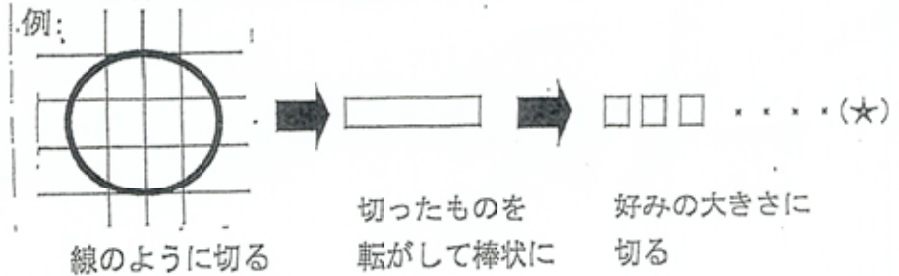
上記の様に一度、うどんを茹でおつゆを入れたどんぶりに
入れる前にもう一度、熱湯につけ温め
湯をしっかりきって下さい。
(茹で時間は1～2分短くてもよい)

■ 麺の保存 一人前ずつパックに入れたりラップに包む。

冷蔵——2～4日くらい。(水気を絞ったキッチンペーパー
等をかける)

冷凍——1ヶ月くらい可能。(食べる時は凍ったまま熱湯に
いれ茹でる)

● 麺棒等がなく生地を延ばせない場合



- ① ★を指などでつぶし平らに広げて野菜と一緒に煮込む
(ひつつみ、すいとん風)
また、きな粉・砂糖等をかける。(和菓子風)
- ② ★を転がして麺状にして茹でる。
(ショートパスタ風)
- ③ 砂糖・醤油・片栗粉・水をとろみがつくまで鍋で火にかける・★
★を転がし球状にして茹で、★をかける。
(みたらし風)
- ④ 好みの大きさに延ばしハム・チーズ・ケチャップ等をのせて焼く
(ピザ・ラザニア風) *塩分が少し多いです。
- ⑤ 好みの大きさに延ばし野菜・肉などを包んで焼く
(餃子) *塩分が少し多いです。

他にも色々アレンジしてみましよう！！

*うどんは茹でると80～90%の塩分は溶出します。①の様につゆで
煮込む場合は食塩が溶出する為、汁の味は薄目で調整しましょう！

Ken Dogu 北東製粉株式会社

粉・道具のご案内

そば粉 (税込・送料別)



田舎風石臼粉 500g/891円 1Kg/1674円

玄そばを殻ごと超スロー回転の石臼で挽いた懐かしい、色の黒いそば粉です。田舎そばに最適です。



手挽風石臼粉 500g/837円 1Kg/1566円

そばの抜き実を超スロー回転の石臼で挽いた香り高いつながりの良いそば粉です。挽きたて新鮮。そばがきにも最適。



石臼粉 500g/575円 1Kg/1043円

色調を考慮し一番粉から三番粉までを程よくブレンドしたそば粉です。標準的な石臼全粒粉です。



そば職人 500g/659円 1Kg/1210円

そばの実をスロー回転の石臼で挽いた挽きぐるみのそば粉です。作業性の良い代表的なそば粉です。



更科粉 500g/697円 1Kg/1287円

そばの実の胚乳部分のみを挽いた純度の高い一番粉。更科そば・変わりそばに適しています。



そば用打粉 500g/429円 1Kg/752円

手打ちそばの必需品。生地と打ち台・麺棒、生地どうしを付かないようにする粉です。

うどん粉 (税込・送料別)



白椿 500g/216円 1Kg/324円

最高の色沢。滑らかで粘弾性に優れた代表的な最高級手打ちうどん用粉です。



めん匠 500g/216円 1Kg/324円

生地のしなやかさが抜群です。艶のある色調と比類ない優れた弾力感があります。



香特雀 500g/216円 1Kg/324円

優れた粘弾性と風味を持った最高級手打ちうどん用粉。讃岐うどん特有の強いコシが特徴です。



うどん用打粉 500g/270円 1Kg/432円

手打ちうどん専用の打粉です。生地と打ち台・麺棒、生地どうしを付かないようにする粉です。

道具・その他 (税込・送料別)



めんつゆ 1本/162円

当教室で作った無添加の辛汁です。あなたの打ったおそばに合うはずです。



手打道具セット 特別価格52,000円

のし板 8,635円 こま板 3,630円

のし棒2本 2,860円 ねり鉢 13,200円

包丁 26,730円 粉セット 1,559円

セットですと4,614円お得です

製品の仕様は予告なしに変更する場合がございます

2020/10/21

北東製粉株式会社 Soba Udon

手打ち教室のご案内

前日までのご予約制 お1人様から開催いたします。

| | | |
|---------|--------------------------|---------|
| 月曜日～金曜日 | 10:00 13:00 18:00 | スタートの3回 |
| 土曜日 | 10:00 13:00 | スタートの2回 |
| 休み | 日・祝日 第1・3・4木曜日 正月 お盆 | |
| 所要時間 | 約2時間 | |
| 持ち物 | エプロン 手拭タオル タッパー (お持ち帰り用) | |

*令和2年1月より

初めての方は10:00・13:00の部のみに なります。

18:00の部をご希望の場合はご相談下さい。

- 体験コース 1回 3,660円 (材料費・税込)**
 講師のデモンストレーションをご覧頂いた後、講師の指導のもとご自分で4～5人前のおそばを打ち、お土産としてお持ち帰り頂きます。
- 実践コース 5回 15,710円 (材料費・税込)**
 初回は講師のデモンストレーションをご覧頂いた後、講師の指導のもとご自分で4～5人前のおそばを打ち、お土産としてお持ち帰り頂きます。
 2回目からは、講師の指導のもとご自分で打ち、お土産としてお持ち帰り頂きます。
 5回終了後、自由コースのメンバー登録をする場合は、5,230円(税込)お支払い頂きます。
 実践コースの有効期限は1年間です。
- 実践コース 10回 26,190円 (材料費・税込)**
 初回は講師のデモンストレーションをご覧頂いた後、講師の指導のもとご自分で4～5人前のおそばを打ち、お土産としてお持ち帰り頂きます。
 2回目からは、講師の指導のもとご自分で打ち、お土産としてお持ち帰り頂きます。
 10回終了後、自由コースへのメンバー登録は、無料です。
 実践コースの有効期限は1年間です。
- 自由コース 1回 2,090円 (材料費・税込)**
 実践コースを終了した方のコースです。

お打ちになった後に講師の打ったそばの試食があるのは、火曜の10:00と13:00です(試食代315円)
 うどん教室は、第1土曜の15:00と第2木曜の13:00のみ開催致します(月2回)





むさしのうどん
うちたて家

豊島区南池袋3-13-17
令和3年8月15日 父撮影



讃岐うどん
かるかや

豊島区南池袋1-28-1
令和3年8月18日 父撮影





吉田うどん
ヤマナシ
月見里

板橋区大山東町38-4
令和3年9月5日 父撮影



稲庭うどん
眞壁屋

豊島区西池袋 1-12-1
ESola池袋6F
令和3年9月18日 父撮影



終わり