

第78回 上伊那神社大会

～ 「高遠そば」 物語 ～

< 信州そば発祥の地・伊那ってな～に？ >

2023.7.26

長野県伊那文化会館小ホール

いいじま すすむ

飯島 進

信州そば発祥の地伊那そば振興会 会長
高遠そばの会 代表
伊那の食プロジェクト特別委員会 アドバイザー

講師 飯島 進

平成 27 より『信州そば発祥の地 伊那そば振興会』の会長を務める。同会は『会津には高遠から伝えられたことにちなみ名づけられた高遠そばがあるのに、なぜ本場であるはずの高遠で、そのそばが食べられないのか』といった声、そして高遠を訪れる人にも『手打ちのそばを提供したい』という地元飲食業の思いが、転作奨励作物としてそばを推奨したいという農協や行政の考えとも合致し、各家庭の中で引き継がれてきたそばの味や文化を外に向けても伝えていこうと発足した。



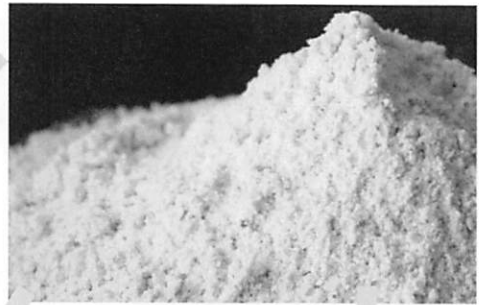
昭和 47～昭和 61 特許庁

昭和 61～平成 28 ヤマト理研(有)

平成 17～平成 18 高遠町議会議員

平成 18～令和 04 伊那市議会議員・議長

「そば」と「そば切り」って何が違うの？



そば切り
そばがき、そば団子
などに対して、麺状
のもの



そばがき、そば団子、ガレット
...

「ソバ」・「そば」・「蕎麦」って何が違うの？①

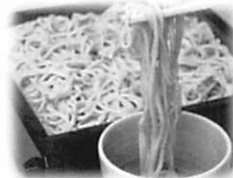
各新聞社、出版社では規定を設けて文字を使い分けています

「ソバ」



・ ・ 植物

「そば」と「蕎麦」



・ ・ 食品

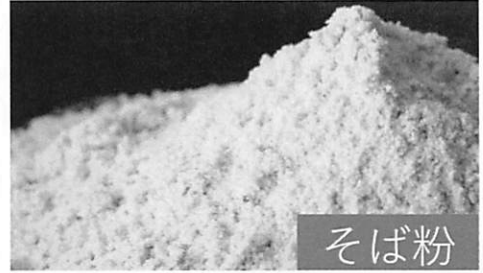
「ソバ」・「そば」・「蕎麦」って何が違うの？②



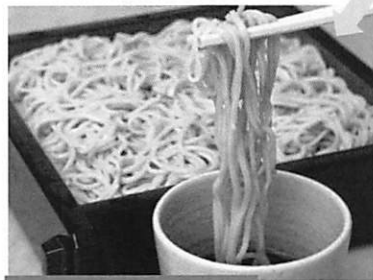
ソバ畑



ソバの実



そば粉



蕎麦(そば)



そば団子

そばがき、そば団子、ガレット
...

現在
そば ≡ そば切り

そばの起源はどこ？

中国四川省、雲南省とチベットの境界地域



そばの「野生祖先種」発見

そばの一番古い記録は？

722年（奈良時代）「**続日本記**」（しょくにほんぎ）

“元生天皇が、不作に対して大麦、小麦、**そば**を代食として栽培を勧める”

839年（平安時代）「**続日本後記**」
ソバの栽培を勧める

鎌倉時代（1185年頃～）

石臼が普及し、そば粉ができるようになる。

日本で広くそばが食されるようになる



5

伊那から始まった「信州そば」の栽培？

修験者の開祖「**役小角**（えんの・おずぬ）」

奈良時代の初め、修行の道中に伊那市荒井区「**内の萱**」へ立ち寄り、村人たちに温かくもてなされたお礼に、一握りのそばの実を渡し、厳しい環境でも収穫できる栽培方法を伝えた

出典：小林史麿著「行者そば物語」抜粋



- ・ 内の萱には「**行者そば発祥の地**」の碑が建立
- ・ 毎年「**行者そば祭り**」を開催している
- ・ 蕎麦粒岳（2330m） 空木岳・宝剣岳より木曾側

6

「そば切り」発祥の地はどこ？

信州・信濃が発祥（諸説あり）

戦国時代（室町時代末）から江戸時代初期頃

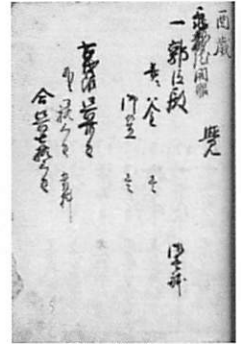
■そば切りに関する日本最古の資料 **定勝寺文書（1574）**

木曾郡大桑村須原にある定勝寺『番匠作事日記』

「振舞ソハキリ 金永」

「竣工祝いに千村淡路(あわじ)はソバ一袋を寄進し、
金永という人物は、そば切りを振舞った。」

この史料は現在のところ信濃ばかりでなく、そば切りに関する
わが国最古の史料とされている。 ???



番匠作事日記
(イメージ)

7

高遠藩には戦国時代にそば文化が？

高遠城の戦い <孤軍高遠城> 天正10年3月2日 (1582)
仁科五郎盛信 VS 織田・徳川連合軍
(2千~3千) (5万)

嶋村利正著「清流譜」志賀直哉が[※](暗夜行路・城崎にて)
「徳川家康が高遠城検分に立ち寄った際高遠の人は大根おろしの料理を
出した。大根おろしとはっきり伝わっているところからその料理が推察できる。」



「高遠に昔からある、大根おろしと味噌を
あしらった辛つゆの「山家そば」である」



8

年表 「そば切り」～「信州そば」

戦国時代

① 天正2年(1574)

定勝寺の改修作業の記録「定勝寺文書」に「振舞いソハキリ 金永」

② 天正10年(1582)

嶋村利正著「清流譜」に志賀直哉が「…徳川家康が高遠城検分に立ち寄った際、高遠の人は大根おろしの料理を出した…大根おろしとはっきり伝わっているところからその料理が推察できる。高遠に昔からある、大根おろしと味噌をあしらった辛つゆの山家そばである。…」

江戸時代

③ 寛永13年(1636)

高遠藩主・保科正之公、山形最上20万石の城主となる。

④ 宝永3年(1706)

松尾芭蕉の弟子、森川許六が編集した「本朝文選」(風俗文選)に「そば切りは、信濃の国本山宿より出でて、あまねく国々にもてはやされける」

⑤ 宝永6年(1709)

「奥院燈明役勤方覚帳」に、戸隠で祭礼時に「そば切り」が振舞われた。

信州そば発祥の地とは・・・?

(ほしなまさゆき)

高遠藩主 名君 **保科正之公**

徳川家康の孫・高遠そばが大好き
生誕(1611) 7歳(1617)～26歳(1636)

国替えの変遷 (高遠そばの食文化が全国へ)



1631年

高遠藩

保科正之公
高遠藩藩主
になる

1636年

山形
最上藩

高遠藩秘伝
「寒晒しそば」
が伝わる

1643年

福島
会津藩

「辛つゆそば」
「寒晒しそば」
が伝わる

江戸
家綱の後見役
四代将軍

江戸中期以降
江戸のそば文化に大きく影
響を与える

将軍家献上 300年 「暑中信州寒晒蕎麦」

- **高遠藩 1722年** (享保7) 高遠町図書館所蔵の内藤家資料「世乗(六)」
「それまで高遠藩では、11月中に塩引鮭を献上していたがこの年以降は暑中
のご機嫌伺いとして**寒晒蕎麦**1箱を献上するようになった」
- **高島藩 1789年** (寛政元年) 高島藩「郡方日記」9月25日
「これまで漬蕨が献上品だったが、その年から**寒瀑蕎麦**に替わった」



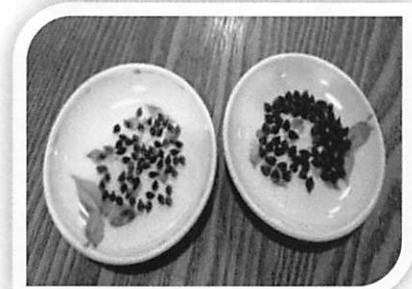
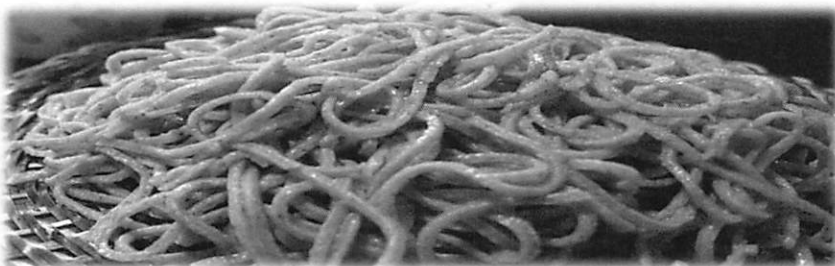
寒晒蕎麦・発祥の地
伊那・高遠藩



11

「入野谷在来そば」復活夢プロジェクト

- 2014(H26) 県・野菜花卉試験場で「高遠在来(浦)」の封筒発見 20g
- // 年末 播種後発芽したのがわずか**6粒**で収穫**42粒**との連絡あり
- 2016 7月20日 浦の圃場で譲り受けた300gの内**100g**を播種
- 9月28日 刈り取り作業、100gの種から約**18kg**収穫



- 2022 令和3年第33回全国そば優良生産表彰で最高位「**農林水産大臣賞**」受賞

12

信州がルーツの地方そば 1

- ・1636年保科正之公が最上山形に転封「寒晒そば」を伝えた。
- ・1643年会津若松に転封「高遠そば」の食文化を伝えた。

高遠そば



13

信州がルーツの地方そば 2

- ・1638年 松本藩主・松平正直 島根県・松江藩に転封

出雲そば



島根県松江・出雲地方には「割子そば」や「釜揚げそば」があります。二段三段に重ねた器にそばが入っていて汁をかけて食べます。

14

信州がルーツの地方そば 3

1706年上田藩主・仙石政明が但馬・出石藩(いづし)に転封

出石そば

出石の「皿そば」は信州そばと出石焼の皿が合体して生まれた。

一人前が5皿に載っていて薬味として生卵やとろろ等がついてくる。

(現豊岡市)



15

「高遠そば」は命をつなぐ食物だった！

高遠 **芝平** 地区 や 長谷 **浦** 地区では、

「そばが打てないとお嫁にいけない」

救荒作物

天候不順によって主食のコメなどが凶作となり深刻な飢饉を引き起こすことは珍しくなかった。

凶作の時に代用食のために栽培するソバ、ヒエ、アワなどは、天候異変に強く、荒地でも育成が可能で栽培が奨励された。

特にソバは干ばつでも育ち、短期間で収穫できることから山間部では貴重な食料として栽培が進められた。

高遠藩の記録によれば年貢米の代わりにソバで収納の記録あり

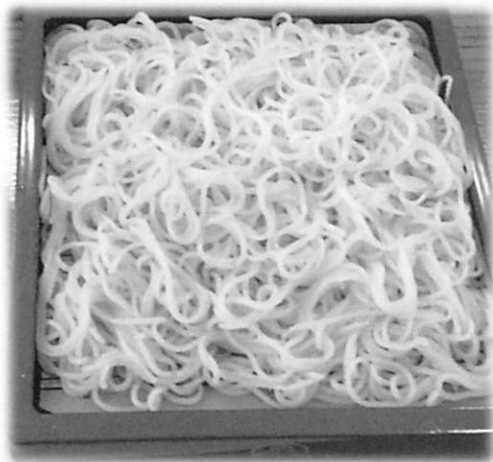
16

「更級」と「更科」の違いは？

「更級そば」 更級村はそばの集積地
(更級郡+埴科郡=更埴市)

「更科そば」 麻布十番「総本家更科堀井」
(信州更科蕎麦処・布屋太兵衛)

堀井家の伝によると、創業は寛政元年(1789年)。
初代は、信州特産の信濃布を商っていたのがそば屋
に転じたもので、領主・保科家の江戸屋敷から程近い
麻布永坂町に店を構えた。
看板は「信州更科蕎麦処 布屋太兵衛」。



「更科」とは、信州そばの集散地だった更級の「級」の音に保科家から許された「科」の字を当てたものと伝えられる。「総本家更科堀井」
(飯野・保科家)

17

信州そば発祥の地・伊那 入門クイズ

クイズ始めるよ！

- 一般社団法人 日本蕎麦協会 発行 そばデータブック 2020
(そば関係資料)2020 を基に作成しました。

令和2年12月 (一社) 日本蕎麦協会

18

クイズのまとめ

日本のそば自給率は25%

75%を輸入に頼る

中国70%、米国19%、ロシア7%

国内産そば生産No.1は北海道（60~70%）

長野県は北海道に次ぐNo.2のそば処

伊那市は県内トップクラスのそば処

（作付面積2位、収穫量1位）

“ 信州そば発祥の地・伊那 ” ～

“ 信州そばNo1の地・伊那 ”

を目指して

ご清聴、ありがとうございました。