



島根県 一 邑南町



邑南そば

2021年1月1日発行

邑南そば街道推進協議会(事務局)

〒696-0104

島根県邑智郡邑南町日和904

合同会社 邑南そば街道

TEL : 0855-97-0019

<https://ohnan-soba.com>

A級=永久

「美味しいそば」、「本物のそば」のあるところに人は集まる。

邑南町は、水の豊かな高原地帯にあり、盛んな農業とともに、豊かな食材・食文化に恵まれた町です。

「本当に美味しいものは地域にあって、その美味しさを知っているのは地域の人々である。彼らが誇りを持ってつくる食はA級であり、永久に残さなければならない」この理念をもとに、この地では「A級グルメ構想」と名づけた地域づくりに取り組んでいます。

この構想は、大都市に食材を販売するのではなく、素晴らしい食がある地域に、その食を求めて町の外から人々に来ていただく活動。

邑南町で古くから伝わり、育てられていたソバの品種が発見されたことをきっかけに、この邑南町独自のソバ栽培を地域に広げ、そば職人を育成する取り組みがスタートしました。

『邑南そば街道』は、人と人、人と食がつながり、より豊かなソバの産地と食文化の町となることを目指しています。

人と人をつなぐ、
そばの物語り。



A級グルメに相応しい 邑南そばの誇り

日本国内の在来種ソバの生産量はごくわずか。国内で使われるソバのほとんどは外国産が占めています。国内のソバ栽培は米作りには適さない山間地等で、地域の農家が長年守り育て、限られた消費がされていることがほとんどです。

鳥根県邑南町においても貴重な在来種ソバの栽培がされており、石見の国の三瓶の在来種である「三瓶在来ソバ」、邑南町の旧石見町西部の山間部で栽培される「東屋在来ソバ」などがあります。三瓶在来ソバは在来そばのコンクールにおいて受賞歴もあり、それらの品質の高い在来種を使用した『邑南そば』は、A級グルメの町で食されるに相応しく、味にも香りにもこだわっています。

『邑南そば』には、ソバの品質、職人の高度な技術、地産地消のこだわりを追求した、独自の定義が設けられており、この定義をクリアしたそばが『邑南そば』として提供されています。



邑南そばの定義

- 〈其ノ壱〉 邑南町で栽培された三瓶在来ソバ、東屋在来ソバ等の在来種ソバであること。
- 〈其ノ貳〉 うまみと香りを大切に、十割手打ちに適した収穫、調整、乾燥がされていること。
- 〈其ノ参〉 邑南町のそば店が提供する地産地消のそばであること。

邑南そばの定義



邑南町で栽培された三瓶在来ソバ、東屋在来ソバ等の在来種ソバであること。



東屋在来ソバ

小粒で角（稜）がくっきりと立ち、粒の揃いが良く、こし、旨味に優れている



三瓶在来ソバ

小粒で味も香りも力強く粘りがあり、一流のそば職人が目をつけるほどのもの



邑南そばで使用される

三瓶在来ソバと東屋在来ソバ

A級グルメの町・邑南町では、地域の気候風土に合せて守り育てられてきた、在来種ソバを贅沢に使用しています。他では味わえない『邑南そば』で使われている在来種は主に二種。

「三瓶在来ソバ」

三瓶在来ソバは、品種改良されることなく、昔から石見の国に自生しています。長い間その自然風土に適応してきた固有種であり、日本の代表的な在来種ソバのひとつです。

「東屋在来ソバ」

東屋在来ソバは、邑南町の旧石見町西部、狭隘な谷間に位置する日貫地区の中心地から、さらに急峻な小道を上がった山頂付近のわずかな赤土の農地で、昔ながらの手作業、ハデ天日干しの栽培が行われています。そば職人からは十割そばに適したソバとして評価されています。

天空のソバ畑で育つ 地域伝承の在来種

在来種ソバの栽培には天候の影響を受けやすいため収量も安定せず、改良品種と比べ栽培は難しいとされています。また、改良種ソバ等と交配が進みやすく、在来種ソバの栽培には周囲の農家が協力して取り組むことが不可欠。邑南町では町内の有志約二十名が邑南そば生産組合を発足し、在来種ソバの栽培面積の拡大に取り組んでいます。

邑南町で古くから栽培されている「東屋在来ソバ」を約半世紀育ててきた東国雄さん。幼い頃から、そばの文化風習がこの日貫地区の東屋集落には根付いていたそうです。

「昔からこの（東屋在来）ソバがあり、冠婚葬祭の時に食べていて、一番のごちそうだった。ソバを打って食べる。それが各家庭の風習としてあつてな」と朴訥と語る東さん。

「そばを打って伸ばすのは男の人がやる。こねて切るのは女の人がやる。美味



しいそばを作るために、みんなで研究して、やり方や、味を工夫しながら五十年続いてきました」

東さんのソバ畑は約百七十R。隠れ里のように周りを山に囲まれた農地において、東屋在来ソバは他の品種と交配することなく栽培されてきました。

「昔はソバの収穫がそこまでないけど、自分たちが食べる分くらいで。でも、だんだん東屋在来の名前が知られてきて、イベントの時やら、年越しそばには東屋ソバを出すようになってきた。栽培する人も増えて、みんなが東屋在来の味を覚えてくれた」

地元で長年栽培されてきた東屋在来種を使用した『邑南そば』が誕生し、その美味しさが認知されてきました。現在、貴重な在来種を後世に残していくこうと、次世代へ栽培技術が引き継がれつつあります。

「ソバを育てるのは、なかなか大変だ。食べるのはわけがないが、栽培には手間もかかるし、収穫して、粉にして、伸ばしてお客さんに出すまで一苦労だ。今、



(右) ソバの栽培に適した弱酸性の赤土の土壤。手間ひまをかけて作る東屋在来の玄ソバ
(左) 三瓶在来のソバ畑にたたく邑南そば生産組合のメンバー

東 国雄さん79歳。(取材当時)約50年にわたり日貫地区で東屋在来ソバを守り育ててきた



栽培農家が地域で六人くらいですけれど、この東屋在来ソバを基軸に、地域の人も一緒に『邑南そば』を作る仕組みができた。そして『邑南そば』の名前と味をみなさんに知ってもらって、地域でかわいがってもらっている」

東屋在来ソバの美味しさを一番知っているのは生産者である東さん。今までもこれからもソバ作りの探求心は続きます。

「味の違いの特徴がみえにゃあ、他と同じそばになってしまう。十人が十人、好める味を作っていかなきゃな。美味しいそばが食べれば良いけー」

優しく微笑みながらソバについて語る東さんの言葉には、長年育んできたソバへの愛情があふれていました。

邑南そばの定義



うまみと香りを大切に、十割手打ちに適した
収穫、調整、乾燥がされていること。



美味しさの要は

ソバを最大限に活かすこと

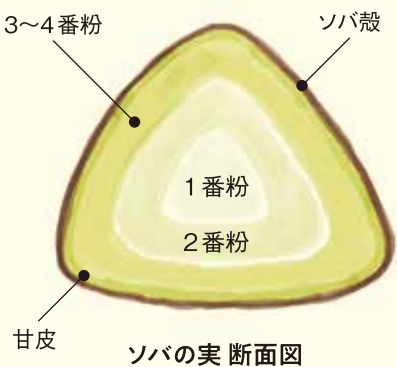
鳥根県といえば出雲そばが全国的に有名ですが、『邑南そば街道』では、味も香りもコシもある歯切れの良い、黒と白の中間色のそばが味わえます。

そばの種類は大きく三つ、「白っぽいそば（更科そば）」「黒っぽいそば（出雲そば）」「その中間」に分けられます。その違いは、ソバの実のどの部分を多く使用するかによって、見た目も味も、コシや歯切れも変わってきます。

ソバの実は、中心部分（芯）が真っ白で、「一番粉あるいは更科粉」と言われ、そばのコシを生むでんぷん質が多く含まれています。

ソバの実の芯から外側に向かうほど色は濃くなり、うまみや香り（アミノ酸や脂肪分）が増えていきます。外側に向かう順に、二番粉、三番粉、四番粉、そして甘皮があり、その外側に殻があります。

「出雲そば」は、殻ごと挽きぐるみに



ソバの実 断面図

した粉で打ったそばで、黒っぽく、味や香りは強いもののコシや歯ごたえは少なめ。一方「更科そば」は、芯の部分を主に使用したソバ粉で打つので、白く透明感があり、口当たりが良く、コシは強いものの、香りや味は薄目であることがほとんど。そのため更科そばの店の多くは「つゆ」で勝負する店が多いといわれています。

『邑南そば』は、その中間になる二番粉、三番粉など、中層の粉を主体にしたそばで、味、香り、コシのすべてにおいて、黒いそば、白いそば両方の「良いとこ取り」を求めたそば。そのため、ここ邑南では、

職人が最高のそばを打つために、ソバ農家による最適な成熟度合での収穫、その後の丁寧な乾燥と調整が施された玄そば、それを丁寧に製粉したソバ粉を提供する体制が作られています。

品質の高い在来種を贅沢に使用する『邑南そば』は、味も香りも濃厚。職人の高い技術が要求されるとともに、それに応えるソバ農家の努力と熱意に支えられています。



ソバの状態を見極め、素材の良さを最大限活かす熟練の技。邑南そば生みの親である岩谷さんは日々ソバと対話しながら、そば打ちに向き合う

邑南そばの定義



邑南町のそば店が提供する、地産地消のそばであること。

そばへの情熱から生まれた 邑南そば街道

『邑南そば』は、町内のそば店の協力をとともに、地産地消にこだわり、地域で栽培される在来種を使用しています。

その『邑南そば街道』プロジェクトの生みの親となる、石原さんと岩谷さんに、『邑南そば』構想の誕生秘話を伺いました。

石原「私は登山をした後に、美味しいそばと温泉を楽しむのが趣味の三点セットだね。十年ほど前に三瓶山に登った時のことです。下山して小屋原温泉に入っ

て、さて帰ろうとした時に美味しそうなおそば店を発見したんです」



「ビレッジプライド邑南」の代表理事を務める石原 晋さん。
そば好きが高じて邑南そば街道づくりに尽力

ところで、岩谷さんが『お気に召しましたでしょうか?』と奥から出てこられました」

『邑南そば』の原点とも言えるそばが二人の運命的な出会いのきっかけでした。以降、千蓼庵に通うようになった石原さん。

石原「邑南から三瓶まで行くのに二時間弱かかる。食べたくても月に二回程度

が営む『千蓼庵』でした。

せんりょうあん

石原「私はそば好きだから、黒い出雲そばも、白っぽい更科そばも、どちらも好きなんだけれど。本当に美味しいと思う、私が最も好きなそばは、外側の殻と中心の芯を抜いたそばなんです。しかし、なかなか近辺でお目にかかれなくて、そんなそばを食べたいと常々思っていました」

石原「千蓼庵に入っ、もりそばを一杯いただくと、まさに求めていた中層主体のそばで、本当に美味しかった。それで三枚目のおかわりを注文した

しか行けないので、もっと近くに店があればと、岩谷さんのお弟子さんに邑南町で店をやってもらえないかお願いした時期もありました。でもその時はうまく進まなくて」

岩谷さんの打つそばへの情熱は高まり続けました。地元の町長さんや商工会長さんも千蓼庵に連れて行き、邑南町でお店を出してもらえないかと、店舗候補の古民家を紹介するなど、熱烈なアプローチを続けました。次第に岩谷さんご自身も、そば店の経営と共に後継者を育てていきたいと考えるようになっていったそうです。

石原「岩谷さんとお話をし続けていくうちに、私の『岩谷さんに邑南に来ていただきたい』という思いと、町として『地域おこし協力隊制度を活用してソバ畑の拡大と共に、そば職人を育てたい』という思いと、岩谷さんの後継者育成の思いがうまく合いました。そして邑南町に岩谷さんの千蓼庵を開くことができたのです」

石原さんが岩谷さんの打つそばに恋焦



石見地方独特の石州瓦の風景が広がる日和地区。「ビレッジプライド邑南」や「食の学校」が集まる、A級（永久）グルメの中心的地域

がれて約十年。邑南町に千蓼庵がオープンすると同時に『邑南そば街道』プロジェクトが立ち上がります。そして邑南町に店を移して約一年が経ち、『邑南そば』は着実に広まってきました。

岩谷「あつという間の二年でした。『邑南そば』を広める取り組みで、新しいそば店が一店舗ずつ増え、あわせて在来種ソバの生産者と栽培面積が増えていきました。ただ栽培するのではなく、そば店に納得してもらえる品質のソバが栽培できるようにしてきました。そば屋が気に入るソバを作るところまで、今たどり着きました」



オレンジ色の暖簾が目印の「手打ちそば 千蓼庵」。「邑南そばの学校」も併設され、邑南そば職人の育成の場所としての役割も担っている

岩谷さんのこだわりである十割そば。ちょうど良い十割そばが打て、且つ香りとうまみのある厳しい基準を超えるソバ作りに、岩谷さんとソバ農家が一体となって取り組んでいます。

岩谷「十割そばが打てるようなソバ栽培を目指す農家が多く育ったのは、この一年間の大きな進歩です。そば職人が求める、全国に通用する、うまみと香りを兼ね備えたソバを使わせてもらっています。コロナ禍でどうなるかと思いましたが、新しいお客様に『邑南そば』のファンになっていただいて、リピーターも多くなります」

十年越しのそばへの強い思いが『邑南そば』を誕生させ、生産者と職人そしてお客様がつながり『邑南そば街道』づくりがはじまりました。そして今、邑南町A級グルメの新たな魅力として、より豊かに発展しつつあります。

(右)「手打ちそば千夢庵」店主の岩谷 克司さん
(左) 炭谷さん指導の下、本格十割手打ちそばを学ぶ。この「邑南そばの学校」からは、多くの受講者の方々がそば店の店主として巣立っていきました

邑南そばから広がる 地元企業とのつながり

地産の原料を使用する『邑南そば』は、そばにとつて欠かせない「かえし」の醤油も地元醤油店のもを使用しています。「垣崎醤油店」の店主・垣崎宏次さんの抱く醤油へのこだわりは、『邑南そば』のこだわりと通じるものがあります。

垣崎「以前は、外国産の大豆を使用して製造していました。ですが、より美味しい醤油を作りたいと、国産・島根県産の大豆を使用した醤油づくりに着手した頃に、岩谷さんと出会いました」。

『邑南そば』のかえしに使う醤油を探していた岩谷さんが、垣崎醤油店の醤油を味見すると「そばに使える」と確信しました。そして、邑南そばの各店舗に垣崎醤油店の醤油を伝え広げました。

垣崎「島根県の醤油は、砂糖が入っているものが主流で少し甘い。そばのかえしで使用する醤油は、本醸造という砂糖が入っていないものになります」。



邑南そばが人と町を育み 地域活性の起点となるために

邑南町はA級グルメの町として、ここでもしか味わえない食や体験を通して町おこしに取り組んでいます。そのためには、ソバの単なる生産地になるのではなく、地元そば店で消費され、加工品が製造・販売される仕組みが必要です。『耕すシェフ』と名付けられた制度は、都市部の料理人志望の若者が町内に移住し、食材づくりの基本の農業から、調理までを一貫して三年間学んだ後、新たな食と農の担い手として、町内へ定住してもらうことを目指しています。

『邑南そば』においても、そば職人育成のために『邑南そばの学校』を開設し、都市部からの移住者による新たなそば店の開業支援が進められています。

この研修の修了生たちによって『邑南そば』を提供するお店の開業の他に、『邑南そば』を使ったマフィンやかりんとうなどの新商品開発が行われています。

岩塩以外の原材料は国産で、無添加にこだわり、味には自信がありました。ちょうど自分が作っていたかえし用の醤油と、岩谷さんが探していたかえし用の醤油がピッタリと合いました。甘みのない味は島根の人にとつてあまり慣れてないかもしれませんが、『邑南そば』とともに慣れてもらえると嬉しい」

『邑南そば』を起点に地元企業と連携することで、さらに地域産業の活性化が進んでいます。ソバの二粒から始まった町おこしは、今後ますます盛り上がっていきます。

(右) 約100歳の杉樽には、代々受け継がれてきた酵母菌や乳酸菌など様々な種類の菌が暮らしている
(左) そばを使ったビールなど様々な商品が誕生し、町の新しい特産品として注目されています

第4代目の垣崎宏次さん。大学で醸造を学んだ後、実家の垣崎醤油店を継ぐ



邑南そばが食べられるお店 /



手打ちそば 千蓼庵 (せんりょうあん)
 香り高い天日干しの石臼手挽きそば (限定) を使用した手打ち十割そばをご提供します。
 〒696-0104 邑智郡邑南町日和904
 〈TEL〉0855-97-0019
 〈営業時間〉11:00-14:00
 〈営業日〉金曜日、土曜日、日曜日、祝祭日
 ※冬季は土日のみ



邑南手打ちそば なごみ庵
 蕎麦保存協会で全国4位になった品種『三瓶在来種』を使用し、二八そば、十割そば両方を揃えています。
 〒696-0103 邑智郡邑南町矢上996
 〈TEL〉090-8467-8790
 〈営業時間〉11:00-14:00
 〈営業日〉水曜日、木曜日を除く営業日



瑞穂ふくのや
 三瓶在来種を独自のブレンドで自家製粉。明るく清潔な店内では、ゆっくりとお食事を楽しめます。
 〒697-0631 邑智郡邑南町市木2152-7
 〈TEL〉050-5207-4337
 〈営業時間〉11:00-14:00
 〈営業日〉不定休 土曜日・日曜日
 (通常営業日は、土曜日・日曜日)

そば cafe マルシェ
 香木の森公園にある山小屋風カフェ。十割そばやカフェメニューは、周辺の公園やご自宅を手軽にいただけます。
 〒696-0103 邑智郡邑南町矢上8529-6
 〈営業時間〉10:30-16:00
 〈営業日〉土曜日、日曜日



邑南そば 空海
 玄蕎麦を石臼で挽いた十割そばを提供。挽きたて、打ち立て、湯がきたてをモットーに、真心込めて打った蕎麦をご堪能ください。
 〒696-0102 邑智郡邑南町中野3813-1
 〈TEL〉0855-95-2200
 〈営業時間〉11:00-14:00
 〈営業日〉土曜日、日曜日



気まぐれけーじのそば屋
 島根県内産蕎麦の実を自家製粉した十割そばをお楽しみください。時間を忘れてゆっくりくつつろぎに来てください。
 〒696-0225 邑智郡邑南町上田所1166-1
 〈TEL〉0855-83-0870 (小笠原)
 〈営業時間〉11:00-14:00
 〈営業日〉土・日・月曜日
 ※積雪期と農繁期(1, 2, 5, 8, 9月)を除く



断魚溪

奇岩怪岩が連なる、国の名勝に指定された約3.6Kmの渓谷。四季折々の絶景を楽しめます。キャンプ場も隣接しており、自然あふれる景色を満喫できます。



邑南そばの学校
 「手打ちそば 千蓼庵」に併設されたそば職人育成学校。築60年の古民家を改装した趣ある家屋で、邑南そばの店舗開業のためのプロフェッショナル講座が開催されています。
 〈TEL〉0855-97-0019
 合同会社 邑南そば街道



邑南そばが食べられるお店の詳細情報はオフィシャルHPからご確認ください。
<https://ohnan-soba.com>

京ら屋

大自然に包まれた、温かみのあるログハウスのレストラン。そば打ち体験もできます。
 〒696-0601 邑智郡邑南町上田所1803
 〈TEL〉0855-83-1808 ※要予約

香木の森公園

無化学肥料、無化学農薬などで花や樹木を育てるオーガニックガーデンの公園。季節によってラベンダーやブルーベリーの摘み取り体験もできます。
 〒696-0103 邑智郡邑南町矢上7154-10
 〈TEL〉0855-95-2369 (香木の森クラフト館)
 〈営業時間〉10:00-17:00 ※火曜日定休



天空の駅

(旧三江線宇都井駅) のどかな風景の中に突如現れる地上20mの天空の駅。かつて三江線の無人駅で、現在は廃線となっていますが、日本で一番地上から高い駅として今も人気のスポットです。

「邑南町に来ると、あちらこちらに美味しいそば屋がある」そんな町づくりを目指して生まれた『邑南そば街道』。A級グルメの町の新たな魅力『邑南そば』巡りをしてみてください。

邑南そば街道マップ



マップ上の「花印」は邑南町のソバ畑。9月頃には畑一面に真っ白なソバの花が咲き誇ります。美しい花の絨毯はオスメの写真スポット。



そば打ち道場 為田屋

築150年の古民家でそばを打ち、囲炉裏を囲んでそばを食べる。最高のロマンが味わえる体験型古民家そば打ち道場です。
 〒696-0104 邑智郡邑南町井原223番地
 〈TEL〉080-5418-4948 (神田)
 ※1週間前までに要予約

