

裁ちそばを知る

ぼいど1 裁ちそばの歴史

やせた土壌と日照時間の短さで稲作に向かない檜枝岐では、昔からそば栽培が盛んに行われ、独自のそば文化が成立した。布を裁つように包丁で切るところから裁ちそばと呼ばれる。



↑檜枝岐の裁ちそばは風味豊か



ぼいど2 裁ちそばの作り方

熱湯と水でこねたそば粉を、両手におさまるくらいの玉に分け、短めの麺棒で直径60cmぐらまでのばす。のびた生地を折りたたまずに十数枚程度重ね、包丁で切る。

←裁ちそばは、小間板を当てずに包丁を引くようにして切る

「裁ちそば」を食べるならココ

檜枝岐伝統の香り高い裁ちそばを堪能
裁ちそばまる家
たちそばまるや **MAP P3 B-4**

裁ちそばの起源といわれる檜枝岐村で、その製法や味わいを守り続ける。一番外側の皮だけを薄く削り、すぐ内側の皮と実を挽きこんで打つそばは、香りの強さと色の濃さが際立つ。

〒0241-75-2025 南会津郡檜枝岐村居平638 4月下旬～11月中旬 11:00～17:30 (季節により変動あり) 期間中無休



↑そば定食1200円は、そば粉を使ったデザート「はっとう」付き

秘湯の宿で名物の山人料理を味わう
旅館ひのえまた
りよかんひのえまた **MAP P3 B-4**



↑山人料理の一例

野趣あふれる山人料理が名物となっている旅館。裁ちそばのほか、サンショウウオの天ぷら、つめっこ(鍋料理)など昔から食べられてきた郷土食と季節のおいしい山の幸が味わえる。

〒0241-75-2324 南会津郡檜枝岐村居平705 要予約(1泊2食付 1万3000円(税別)～)

のど越し滑らかな絶品手打ちそば **動画をチエグ**
生そば処 かわらや
きそばどころかわらや **MAP P2 D-2**

そば打ち歴約30年の店主が腕を振るう店。自家栽培のそばは、種まきから収穫、乾燥、製粉、調理まで一貫して行う徹底ぶりだ。水回しをしっかりとしたそばはのど越し滑らかで、リピーターも多い。

〒0241-62-2167 南会津郡南会津町田島字本町甲3847-1 11:00～14:30 木曜



↑もりそば700円
←こだわりの自家栽培のそばを打つ、しっかりコシのある平麺仕上げ

下郷町で育まれた風味豊かなそば **動画をチエグ**
そば処 大川
そばどころおおかわ **MAP P2 E-2**

下郷町で40年以上営むそば処。地元産のそば粉を使用し、手打ちされた十割そばは舌触りが良く、コシが強いのが特徴。大川の流れを望む店内で鮎の塩焼きや詰めしがいただけるのは、この店ならでは。

〒0241-67-3447 南会津郡下郷町大字豊成字大割3971-3 10:00～17:00 (夜は要予約) 不定休



↑大川セット1500円

南会津のそばはなぜおいしい?

標高500m～800mに位置する南会津地方は、寒暖の差が大きい気候がそば作りに最適。そば打ちは嫁入り前のたしなみ、といわれるほど、昔からそばが欠かせない土地柄だ。会津生まれの新品種「会津のかわり」は香り高く強いコシが評判を集めている。

日帰り温泉で味わう本格手打ちそば **動画をチエグ**
むら湯
むらゆ **MAP P3 B-2**



↑広々とした店内でゆっくり食事を
←山菜手打ちそば900円

〒0241-84-7707 南会津郡只見町長浜字上平55 4/1～11/30 11:30～20:00 (退館時間21:00)、12/1～3/31 11:30～19:30 (退館時間20:00) 第3水曜

地元只見町のそば部会で打つ、本格手打ちそばが味わえる日帰り温泉。要予約でそば打ち体験も可能。自分で打った出来立てのそばは格別な味わいだ。

無農薬栽培のそばを毎日挽きぐるみ **動画をチエグ**
蕎麦 みやもり
そばみやもり **MAP P2 D-2**

無農薬で自家栽培した玄そばを冷蔵保存し、毎日少量ずつ石臼で挽いている主人こだわりのそば。丹念に作った濃いめのつゆは、挽きぐるみの香り高いそばと相性ぴったり。会津田島駅から徒歩すぐ。

〒0241-62-3070 南会津郡南会津町田島字西番場甲361 11:00～15:00、16:00～19:00 (夜は土・日・祝と観光シーズンのみ) 不定休



↑蕎麦せいろ1600円

石臼で製粉した風味豊かな十割そば **動画をチエグ**
道の駅番屋
みちのえきばんや **MAP P2 C-3**

道の駅番屋の中にあるそば処。手打ちの十割そばは地元産のそば粉を使った豊かな風味としっかりした歯ごたえが特長。揚げたてのそばがきに特製の甘辛だれをからめて食べる「ばんや揚げ」(310円)は隠れた人気メニュー。

〒0241-78-2785 南会津郡南会津町番屋4 食堂 9:30～16:30 4月中旬～11月下旬は無休 (11月下旬～4月中旬は不定休)



↑ざるそば850円
←道の駅にある評判のそば店

↓美しいそば畑が広がる下郷町の猿楽台地



南会津そば巡り紀行

全国有数のそばの産地・南会津でそば三昧の旅
冬の豪雪やけわしい地形など、人々にとって厳しい自然は、上質なそばを育てる恵みの環境でもあった。伝統に根ざす香り高い素朴なそばを味わう。