

南阿蘇村

そば物語



SOBA

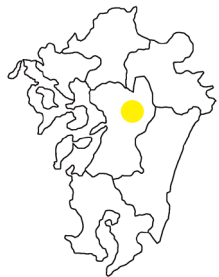


MINAMIASO

Agriculture Story

はじめに

雄大な阿蘇五岳の裾野に広がる、穏やかな田園風景。
わたしたちが愛してやまないこの風景は、
脈々と続く、自然と人の営みによってつくられ、守られてきたものです。
この美しい風景を支えているのは、農業。
そして、おいしく食べてくれる「あなた」こそ、大切な「鍵」。
南阿蘇のおいしいそばを、どうぞ召し上がれ。



南阿蘇村は、阿蘇五岳と外輪山に囲まれた、南郷谷に位置しています。人口約1万人、基幹産業は農業と観光。美しい景色やおいしい食を求めて、たくさんの方が観光に訪れます。



あなたが選んだごはん
この風景はできている

MINAMIASO *Aso no Kana no Story*

Contents

- 02 はじめに
- 04 そばのはなし
- 07 手作りチャレンジ
- 08 風景の作り手
- 10 南阿蘇のそばをいただきます



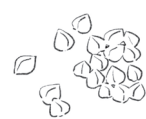
南阿蘇の
風景をつくる
ごはん

Instagram : @minamiaso_yokatoko

蕎麦

そばのはなし.1

むらづくりの鍵として、
親しまれてきた



豊かな香り、爽やかなのどごし、職人それぞれの個性が光る味わいで、多くの人を魅了するそば。世界に目を向けてみれば、ロシアやウクライナが栽培面積上位を独占。日本のシェアは1%（自給率30%）で世界6位。日本では、米の減反政策に伴う転作作物として栽培が拡大していった背景を持つ。

主産地は北海道や中部地方で、九州・熊本に「そば」の印象は薄い。しかしここ南阿蘇村では、古くからそば栽培が行われてきた。弥生時代からそばを食糧としていた痕跡が見つかっているというから、驚かされる。弥生時代のそばとの関連性は定かではないが、現在「久木野在来種」の通称で親しまれるそばは、地域で細々と種を継いできた品種だ。

それが広く世に知られるようになったのは、昭和から平成への過渡期。全国的な地域おこしの気運が高まり「どのような村の姿を創造していくかを迫られている」なか、村民が思いを託したのが、そばだった。研修・体験施設を兼ね備えた久木野そば研修センター・そば道場の完成により、栽培面積は拡大。自然豊かな村のイメージと世の中の自然志向の高まりが合致し、農業と観光の一体的な振興を後押しした。

そばは、栄養面でもすぐれた食品。たとえば、人体で生成できないために食物から摂取する必要のある必須アミノ酸（植物たんぱく質の一種）が、バランスよく含まれている。機能性成分ルチンによる血管を丈夫にする働きは、広く知られるところだ。健康志向の高まりから、そばヘルシーというイメージが定着しつつあることも、そば生産の追い風となっている。

そばのはなし.2

自然、作り手、消費者によって守られる風景



お使い物にも喜ばれる乾そば。

乾燥後の玄そば。

上) 可憐なそばの花。
下) 最新鋭の乾燥機と選別機。

栄養素比較

(可食部100gあたり)

食品名	栄養成分 たんばく質	食物繊維	必須アミノ酸					ミネラル			ビタミン		
			リジン	カリウム	マグネシウム	リン	鉄	E	B1	B2			
			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg			
そば粉(全層粉)	12.0	4.3	710	410	190	400	2.8	6.8	0.46	0.11			
こめ粉	6.0	0.6	200	45	11	62	0.1	0	0.03	0.01			
薄力粉	8.3	2.5	190	110	12	60	0.5	0	0.11	0.03			

身体の発育に不可欠でストレス軽減の働きを持つとされる、必須アミノ酸のリジンははじめ、ミネラル、ビタミン（B群、E群）が豊富。吸水力の高いヘミセルロース（食物繊維）の含有量も高く、便秘解消や血中コレステロールの増加抑制を期待できる。

冷涼な気候でありながら国内有数の多雨地帯でもある南阿蘇。湿気を嫌うそばは、雨に当たると発芽率が極端に低下してしまう。そのため、必然的に秋蒔きが中心となる。8月下旬に種を蒔き、10月に花が満開になり、ポツポツと赤い実を付け、11月に収穫。本格的な冬の前に作業を終えられる点も、そばの利点といえるだろう。

そばは丈夫で雑草より生育が早く、特有の害虫も少ない。だから、除草剤や農薬を使用しなくても栽培が可能。受粉を助けてもらうため、虫が潜む畔の草をあえて刈り取らずにおく生産者もいるようだ。晩秋には、真っ白なそばの花畑と黄金色に染まる水田という趣きの異なる美しさを、同時に楽しめる。

火山由来の水はけのよい黒ぼく土が生育を促し、朝夕の寒暖差が香りと風味を引き出す。村内で飼育される家畜のたい肥活用もしやすい。南阿蘇には、そば栽培に

2019年、道の駅あそ望の郷くぎの敷地内に移転オープンしたそば道場。そば打ち体験施設には、海外からの旅行者の姿が見られることも。(P.10)





ソースとの
相性抜群！

3 生地をテフロン加工フライパンに流し入れ、蓋をして弱火で7分、裏返してさらに7分焼く。火を止めて5分蒸らす。網の上で30分置く。

Let's
coock!



Challenge / 1 / そば粉パン

材料【1枚分】
蕎麦粉…………… 200g
塩…………… 2g
砂糖…………… 20g
ドライイースト…………… 3g
サラダ油…………… 15g
ぬるま湯…………… 200cc
ソース
オリーブオイル、
しょう油、山椒を混ぜる。

1 すべての材料をボウルで混ぜ合わせる。
2 ラップをして生地が1.5倍に膨らむまで約1時間発酵させる。

チャレンジ
してくれたのは

阿南望さん
歩さん
袖菜ちゃん
匠海くん
颯くん



そば粉とそばの実で

手作り チャレンジ

明るく楽しい料理大好き一家が、
おいしいそば料理をご紹介します！

レシピ提供
水野健児さん

1日1組限定のフレンチ
レストランのシェフ。ウ
エディング事業にも力を
入れている。

【HP】 [https://
mizunokenji.com](https://mizunokenji.com)

材料【1人分】
ベーコン…………… 15g
パプリカ…………… 15g
玉ねぎ…………… 15g
生クリーム…………… 120g
オリーブオイル…………… 10g
丸抜きそば（炊いたもの）100g
A
卵黄1個
パルメザンチーズ…………… 25g
粗挽き黒胡椒 適量
しょう油…………… 1g

Let's
coock!



1 丸抜きそば160gを鍋で軽く炒る。水360ccを加え、沸騰したら塩をひとつまみ入れる。蓋をして弱火で15分炊き、火を止めて10分蒸らす。

Challenge / 2 / 粒そばの カルボナーラ風 リゾットグラタン

2 ベーコン、パプリカ、玉ねぎを1cm角に切り、フライパンにオリーブオイルを引いてソテーする。焼き色が付いたら生クリームを加えて1分加熱。



3 ボウルに、(A)、1（100g）、2を合わせる。皿に盛り、パーナーで焼き色を付ける。



おいしくできました！



東海大学農学部による、そばの生育調査。

おける環境的な優位性があり、資源循環型栽培がすすめられている。近年では東海大学農学部と連携し、久木野在来そばの特性に合わせた適正施肥量を把握するための試験も行われている。

そばは契約栽培で、栽培管理を除く種の供給、収穫、乾燥を南阿蘇村農業みらい公社が担う。収穫後は最新鋭の機械で低温乾燥、選別し、専用保冷庫で保存。だから南阿蘇のそばはすべて一等級付け。かつ、夏を過ぎても品質が低下しない。高品質な南阿蘇のそばは、

村内の飲食店で味わえる他、道の駅では乾麺などが販売されている。11月下旬、待ちに待った新そばの季節。村は、この時期だけの味わいを堪能しようという観光客で賑わう。ほんのりと緑がかった麺の色は、新鮮さの証。いつ食べてもおいしい南阿蘇のそばだが、やはり新そばの香りと風味は「まったく別物」というファンも多い。

たくさんの人に愛される、南阿蘇の風景とそば。その間には、決して切り離せない結びつきがある。「おいしいそばを、たくさんの人に食べてほしい」と汗を流す作り手たちがいるからこそ、のどかで懐深い、村の美しい田園風景が維持されるということを心に留めておきたい。

おいしいそばに舌鼓を打ちながら、ほんの少し、その「背景」に心を寄せてみよう。わたしたちが選んだ食べ物で、この風景はつくられているのだから。



【参考】

- ・久木野村史 第二巻 むらのあゆみ（上）
- ・久木野村史 第四巻 むらのあゆみ（中統）
- ・久木野村史 第五巻 むらのあゆみ（下）
- ・農林水産省 <https://www.maff.go.jp>
- ・文科科学省 日本食品標準成分表（八訂）増補2023年
- ・政府統計の総合窓口 e-Stat <https://www.e-stat.go.jp> など

風景の 作り手



作り手
02
笠 隆史 さん
アパレルの仕事を経て地元南阿蘇で新規就農。荒れた畑の整備から始め、有数の大規模そば農家に成長した。地域全体がよりよいほうへ向かえる道を模索中。



作り手
01
古澤 勝康 さん
収穫したそばは、他の生産者のものと一緒に村の施設で製粉される。その後製麺されて山水苑の看板メニューのひとつになる。

生長に寄り添い、必要なときに手助けする

県道28号線、俵山トンネルを潜り抜けて南阿蘇へ入り、車でしばらく。「山水苑」の看板を目印に駐車場へ。車から降りて、ふと振り向く。道を挟んだ向かい側は、白い花の海だった。

ここは、山水苑の代表古澤勝康さんのそば畑。代々の米農家で、そば栽培も手がけるようになったのは30年ほど前のこと。「そばの花は、やっぱりきれいかねえ」。顔を皺くちやにして笑う古澤さん。8月下旬に蒔いた種は、約1カ月で花が満開だ。

畑との向き合い方にも、古澤さんの人柄が滲む。「そばと話せばいいけれど、そうもいかん(笑)。ただ観察するしかないね。あとは、そばが、自分で、育つ」。おらかな眼差しで、畑をゆつくりと歩く姿が印象深い。

理論とセンスでそばの可能性を検証する

笠隆史さんはものすごく真面目な人だ。農業につきものの固定概念を取り払い、化学肥料の成分からそばの特性に至るまで、大手企業とも協力しながら調査分析と検証を重ねた。「何もわからないから調べるしかなくて」と本人は苦笑するが、茎ががっしりと太く、こぼれんばかりに花開くそばは、その研究の賜物。さらに「ひとりぼっちじゃ面白くないでしょ」と情報を共有することで、同様の手法で後に続く若手農家も現れている。

「そばは地域課題解決の糸口にもなりえる」と期待を寄せる笠さん。ポイントを押さえれば比較的容易に、しかも短期で栽培でき、少人数でも大規模化が可能。収入の見通しも立てやすい。「いまままで農業を頑張ってきた世代が、



店舗の歴史は30年以上。そばの他、田楽などを味わえる。「おいしいって言ってもらえるのがうれしいね」。

DATA
山水苑 (さんすいえん)
南阿蘇村河陰3717-1
TEL.0967-67-2462



右/笠さんのそば畑。写真を撮りたくなる眺望の良さ。
左/トマト栽培もロジカルに。甘くておいしいと大人気。

DATA
南阿蘇 笠農縁 TEL.090-5487-9595

一気にいなくなる時がくる。たとえば、担い手のいない畑でそばを栽培すれば、それだけで地域の印象が良くなります」。美しいものを、つないでいきたい。静かな情熱を燃やす大人の背中には、子どもたちの目にとんなふうに映るだろう。

06 洋食 ひみつ基地 ゴン

鹿と蕎麦の実のキーマカレー



地元の鹿肉とそばの実のコーポレーション！特撮好きの店主との会話も楽しい。

Twitter @himitsukichigon

07 スイーツ ランチ&カフェ ふわら

蕎麦ロール



そばの実のプチプチ食感と共に、香りがふんわり。甘さ控えめクリームとも好相性。

Instagram @fuwara2013

08 蕎麦 手打ちそば 日出や

もりそば



石臼自家製粉のそば粉を、阿蘇の伏流水で仕込む。自然薯と組み合わせていただくのも、とっても粋。

Instagram @teuchisoba_hideya

03 スイーツ カフェ ガレット

ガレットコンプレット ※村外そば含む。



王道からアレンジまで多様なガレットあり。店主のセンスが光る内装もポイント。

Instagram @cafe_galette

04 蕎麦 南阿蘇白水そば なか津

3種類の食べ比べ ※村外そば含む。



南阿蘇の清らかな湧水で打つそば。十割粗挽き二八、二八の食べ比べができる。

https://minamiaso-hakusuisoba.com

05 蕎麦 蕎麦茶屋 山さくら

瓦蕎麦赤牛 ※写真は茶そば使用。



上質な和の空間でいただく、香り高いそばと、自慢の地域食材。移りゆく四季折々の風情も見事。

https://www.aso-yamasakura.com

お昼のそば游膳



http://www.muon.jp

上/目指すは「200年続くそば屋」。その歴史に南阿蘇村のそばが刻まれることに、心が躍る。下/真空管アンパイヤレコードなど竹内さんの「宝物」たちにも目を惹かれる。

東京で思い出が、あふれる。そばをひと口すすれば、村に帰ったような懐かしさに満たされる。これが、竹内さんの言う素朴さなのだろうか。東京にいなながら南阿蘇を感じる、不思議な体験だった。

09 蕎麦 懐石 無庵

東京立川の閑静な住宅街に佇む無庵は、店主竹内さんの粋な人柄が表れるそば処。メニューに、南阿蘇村の久木野在来そばを取り入れている。竹内さんは南阿蘇村産のそばについて、「原っぱに寝ころんだ時にふわっと立ちのぼる、あの香りがして、カルデラに広がる雄大な山々や田園風景が浮かんでくる」と和やかな表情で語る。いうなれば、「東京にはない素朴さ、みたいな」風味と味わい。そばをひと口すすれば、村に帰ったような懐かしさに満たされる。これが、竹内さんの言う素朴さなのだろうか。東京にいなながら南阿蘇を感じる、不思議な体験だった。

01 蕎麦 そば道場

十割もりそば

https://www.aso-sobadojyo.com

自社工場の石臼でじっくり挽いた、在来そば。熱を加えないことで、そば本来の香りが引き出される。店舗ではそば打ち体験メニューがあり、その場で打ち立てをいただくことも可能。自分の手で作ったそばの味は格別だ。乾麺も製造しており、お土産や贈り物に人気。



左/大きな水車がトレードマーク。右/粗挽きそばとよもぎそばの乾麺。玄そばや丸抜きそばの小売りもしている。

村のそばの歴史をけん引する

南阿蘇のそばをいただきます

店主それぞれの個性が光る、そば料理。麺はもちろん、粉や実を活用したメニューも要チェック。

02 蕎麦 手打ちそば 南阿蘇 久木野庵

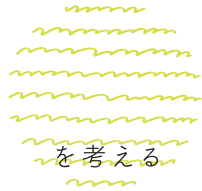
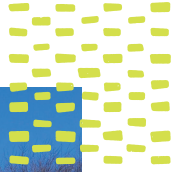
天ざる

https://kuginoan.com



上/天ぶらのザクザク食感もたまらない。下/しっとりとした設定いと軽やかなBGM。時間を忘れてしまいそう。

ジャズが流れる、心地よい非日常空間



農業を通して村のこれからを考える



南阿蘇村農業みらい公社



<https://minamiaso-satoyama.com>

| 発行 |

南阿蘇村環境保全農業推進協議会

熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽 1705 番地 1

TEL.0967-67-2707 (南阿蘇村農政課内)

<https://minamiaso-kanpo.jp>

編集 家入 明日美

制作 AKARU Design

撮影 五十嵐 恵美

イラスト 坂本 菜