



米どころ南魚沼には、近郊の小千谷市、十日町市周辺と同様に知る人ぞ知る名物、「へぎそば」があります。

「『へぎ』って何ですか？」と、お客様からよーよーよーく聞かれたものです。

「へぎ」って、お蕎麦の盛ってある四角い木箱の事です。正確には、杉などの木を薄く剥いで作った折敷を「剥板（へぎいた）」と言い、この上に蕎麦を小さな束に丸めて盛りつけたものを「へぎそば」と言うんです。

冠婚葬祭の時、蕎麦で招待客をもてなす風習があったこの地で、一度にたくさん運べて、持ち運びにも便利。なお且つ服を汚さない、という理由で、この「へぎ」に蕎麦を入れてもてなす様になったのが始まりなんです。今で言うアイデアグッズ。優れモノ。たくさん人が集まる時に「へぎ」に盛った蕎麦をみんなで一緒に食べると、人々の間に連帯感が生まれ、気持ちを通じ合うんだ。また、忙しいさなかに、たくさんの食器を用意しなくてすむし、後の洗い物が少なくてすむ事など、大きな利点を持った「へぎ」は、主婦の味方。



ここでよくお客様が誤解しちゃうのが、へぎに入っている蕎麦だったら何でも「へぎそば」かというところではないのです。蕎麦のつなぎに布海苔（ふのり）が使われている事が重要なのです。その説明は後ほど・・・。



よく団体バスのお客様の昼食に、「へぎそば」が用意される事があります。
バスツアーなど、他人同士の団体旅行でも、当地の名物という事もあり、
旅行会社さんが手配予約を入れてくださる。

私は「へぎ」と「布海苔」の説明や、食べ方等を事前に説明するけど
「へぎそば」について全く予備知識がない方は、
出された昼食を見て「???'って感じ。

「これ、一人いくつずつ食べていいんですか？」
「一人一人銘々に盛りつけてほしいわ」
「知らない方と箸でつき合うのはちょっと・・・」
なんておっしゃる方も中にはいらして（汗）



ガイドはこういう時こそ活躍する。
「へぎそば」について丁寧に説明すると、
「なるほど・・・」と納得される。
そこで、食べてみる。
「美味しい!」となるわけです。
皆さんでわいわい楽しんで食べて頂くことを、是非オススメしたい（笑）

塩沢、小千谷、十日町地域は、伝統織物の越後上布や
小千谷縮の麻織物の産地です。
この「伝統織物」と「へぎそば」は大いに関係があるのです!

織物づくりに無くてはならないものが海藻の「布海苔」と「蕎麦」。



「布海苔」は麻糸を作る時、溶かして糊にして糸に付けると、
強度が増して切れにくくなる。
また、仕上げの際に形を整えるためにも欠かせなかったモノ。

一方蕎麦は、蕎麦の茎を燃やして作った灰汁が、糸を漂泊するために
用いられたモノ。
きっとコレを混ぜ合わせちゃったんだろーなー。
そして布海苔は蕎麦のつなぎに、とーーーってもよく合う事が
発見されたのです。

「へぎそば」は先人の知恵と発想、創意工夫によって生み出されたもの。
あっぱれです。

へぎ蕎麦の特徴はなんといってもそのコシの強さ。
そして一口食べると口いっぱいフワッと広がる蕎麦の香り。
ツヤツヤの麺肌。
うっすらと青味がかかったキレイな色。
これはつなぎに布海苔を入れるから・・・。

「お蕎麦のつながりが海藻って初めて聞く」って、
ちょっと驚かれるかもしれないけれど、
まだ召しあがったことのない方は是非お召し上がりください。
きっと想像を超える味。
一口で「へぎそば」ファンになる事、請け合い。

ところで、「へぎそば」は別名「手振りそば」とも呼ばれます。
これは「へぎ」に盛りつける時に『くるりん』と
まとめて乗せることに由来する。
このひとつかみ取って振る『くるりん』が、
へぎそば独特の美しい盛りつけ模様を生み出すわけ♪
麺を糸に見立てたのかな...?



一説には「手振り」が機織り動作の「手操り」から由来しているんだとか。

雪深い国の織物文化が生み出した食文化。
南魚沼は個性豊かなお蕎麦屋さんがたくさんあるところです。

ヘルシーで栄養たっぷりの名物「へぎそば」
召しませ南魚沼で。