

期間限定

幻のそば復活!!

將軍家への贈り物
『献上寒晒しそば』

平成二十一年 七月十八日(土)〜三十一日(金)まで

第三回

信州・蓼科高原

けんじょうかん

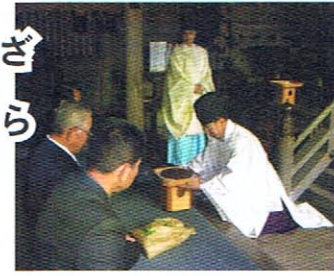
献上寒晒しそば祭®



『大寒』に徹寒の清流に十日間浸す。



『立春』に雪原の寒風に三十日間晒す。



古式にのっとり『寒晒し』に使用する『玄そば』の清払い。

- 寒晒しそばは、江戸時代に諏訪の高島藩から夏の土用そばとして献上されていた。
- 秋に収穫された玄そばを「大寒」の時期に十日間、清流に浸し、
- 「立春」の時期に三十日間、寒風に晒し夏まで土蔵で保存。
- 地元の農家、製粉企業、そば店が一体となり復活させたこだわりの十割そば。

『献上寒晒しそば』が食べられる限定十二店

数に限りがございます。お早めにお出かけ下さい。



蓼科山

- 1 民宿 朝日ヶ丘
白馬湖そばの湯
☎0266-68-2108
- 2 そば庄 蓼科高原店
蓼科・マリーローラン・天狗園
☎0266-67-3750
- 3 そば処やまなみ
蓼科駅前
☎0266-67-2164
- 4 穂谷温泉旅館 遊楽庵
蓼科中央温泉 穂谷
☎0266-67-2080
- 5 味処 長寿堂
蓼科温泉・マリーローランそば
☎0266-73-6606
- 6 泉 竹房
蓼科温泉・マリーローランそば
☎0266-72-6701
- 7 そばのさと
蓼科温泉・マリーローランそば
☎0266-73-0209
- 8 よもぎ庵 白鳥
蓼科温泉・マリーローランそば
☎0266-72-0753
- 9 更科そば
蓼科温泉・マリーローランそば
☎0266-72-2655
- 10 味彩房 かなめ
上野アクリランド茅野近く
☎0266-82-5777
- 11 食事処 みどり
白馬湖そばの湯
☎0266-82-3556
- 12 峠の茶屋
白馬湖そばの湯
☎0266-73-8484

●お問い合わせは...

茅野商工会議所

長野県茅野市原1-3-20 ☎0266-72-2800 FAX:72-9030 <http://www.chinocci.or.jp/>

■主催/そば産業推進会議・茅野商工会議所 ■協賛/茅野市・茅野八ヶ岳そば振興会議・八ヶ岳蕎麦切りの会



将軍家への献上品

寒晒しそばは、江戸時代に諏訪の高島藩と高遠藩だけが夏の土用に「暑中寒晒しそば」として将軍家に献上していました。茅野市史によると、寒晒しそばは旧十八ヶ村（現茅野市）から高島藩に上納していました。

当時としては高い技術を要し、かなりの高級品であったことがうかがわれます。

夏の土用に食べられる最高のそば

『献上寒晒しそば』は、寒晒し加工により、雑味が抜け、舌ざわりが良く、もちもちした食感で甘味のあるそばとして信州そばの最高位に位置づけられる名産品です。

昨年、寒晒しそばを食したお客様千二百人の評価は、百点満点中、平均九十二点と極めて高い評価をいただきました。当時を偲び、夏の土用に食べていただこうと、地元の家、製粉企業、そば店が一体となり復活させたこだわりの地元産手打ち十割そばです。

諏訪の気候風土を利用した幻のそば

諏訪地域の気候風土を利用して、厳寒期の清流に玄そばを十日間浸した後、引き上げて緩慢・凍結・乾燥を三十日間繰り返す、その後、夏まで土蔵に保存した特別なそばです。

（諏訪地域の「凍み」を利用した伝統的な加工食品は、寒天、凍み大根、凍りもち、凍み豆腐などがあります。）

製造法の一部は、江戸時代の著書「蕎麦全書」に記されていますが、伝統技術、製法が明治時代に途絶えたため幻となっていました。

『献上寒晒しそば』は現在、茅野市内の三地区（六山、湯川、金沢）で生産されています。

注目される寒晒しそばの機能性成分

そばは、タンパク質、脂質、炭水化物、灰分、無機質、食物繊維、ルチンが多く含まれています。寒晒し加工してもこれらの成分変化が無くルチンが豊富に含まれています。

（※ルチン：高酸化物質のポリフェノールの一種。穀物では唯一そばにしか含まれない成分。血圧や血糖値を下げ、すい臓機能を活性化させる作用があります。ビタミンCと同時に摂取すると毛細血管を強化する作用が一層強まる性質があります。）

特に『献上寒晒しそば』は、血圧の低下、肝機能や腎機能の改善、血糖の抑制、精神安定などに効果のある注目の成分「ギャバ」が通常のそばに比べ二・七倍も含まれていることがわかりました。

【信州大学井上直人教授「寒晒し蕎麦の品質分析」から一部抜粋】