



79

## 蕎麦の実料理46品目が 登場した長野県下條村

金丸弘美  
食総合プロデューサー

長野県の南部にある下伊那郡下條村<sup>しもいな げじょう</sup>で蕎麦<sup>そば</sup>の実と粉を使った料理お披露目メニュー開発の試食会が開催された。中心となったのは「下條村地域ブランド推進委員会」のみなさん。

登場した料理は46品目。料理を手掛けたのは料理家・金丸知弘。アシスタントをしてくださったのは下條村役場総務課企画財政係（地域おこし協力隊）の伊藤里奈さん。農家の宮嶋成子さん。信州大学農学部助教授の小林みずきさん。

『蕎麦あられ』（蕎麦の実を乾煎り、もしくは揚げで作る）。『蕎麦の実大学芋』（揚げたさつまいもに水飴をからめ、乾煎りした蕎麦の実を和える）。『蕎麦の実おおかき』（白玉粉に昆布だし、鰹節などを練りこみ焼き上げる）。『蕎麦粉と蕎麦の実のフオカツチャ』（イタリア風のパン）。『蕎麦の実おこし』（蕎麦の実を水飴、砂糖など練りこんだもの）。『蕎麦の実のレモネード』（レモン水に蕎麦の実を入れたもの）。『蕎麦粉の中国クレープ』（好きな具材を入れて巻いて食べる）。『蕎麦の実クリスピーチキン』（鶏肉に蕎麦の実をまぶしてカリカリに揚げたもの）。『蕎麦の実のグラノーラ』（蕎麦の実、ナッツ、ハチミツなど薄力粉で練って焼いたもの）。『蕎麦の実のパフェ』（グラノーラと生クリームで作る）。『蕎麦の実のスープ』。『蕎麦の実の炊き込みご飯』。『蕎麦の実のちらし寿司』。『蕎麦粉のケーキ』（蕎麦

粉、薄力粉、卵やバターなどを練りこんで焼いたもの）。『蕎麦の実と米のケーキ』（蕎麦の実と米を牛乳で煮込み、レーズン、バターなどを入れ、さらに蕎麦の実を入れて作る）。『インサラータ デイグラノー サラチエーノ』（米、蕎麦の実を湯がき、オリブオイル、ワインビネガー、レモン、チーズなどとあえて野菜を入れたもの）などなど。

ほかに『蕎麦の実のラー油』を作り、かけて食べる『竜田蕎麦の中華風』。『蕎麦の実チャーハン』（蕎麦あられを入れる）。『ピッツォケツリ』（イタリアの蕎麦粉で作るパスタ）。『蕎麦の実のクラ



25 竜田蕎麦の中華風

辛味があとをひく、竜田蕎麦の中華風



28 蕎麦の実フロランタン

香ばしさが印象的だった、蕎麦の実フロランタン

チチョコレート』（炒った蕎麦の実をチョコレートに入れたもの）。『蕎麦の実フロランタン』（蕎麦粉に、薄力粉、蕎麦の実、砂糖、バター、ラード、卵などと合わせた生地を焼き、それを、さらにバター、ハチミツ、生クリーム、蕎麦の実を混ぜた中に入れてオーブンで焼き上げたもの）。『蕎麦粉と蕎麦の実のチュイル』（卵白、バター、そば粉、蕎麦の実を入れて薄く焼いたウエハース）。『蕎麦の実カオマンガイ』（蕎麦）飯に鶏肉を添えたタイ料理で蕎麦の実を入れた薬味をかける。『蕎麦の実を入れた腸詰』などが登場した。

下條村から「食をブランドにしたい」と話が出て出かけることとなった。下條村は、東京・新宿駅のバスターミナルから高速バスで約4時間。山間地の人口3600名ほどの村だ。蕎麦、辛味大根、ニンニク、市田柿（干し柿）などを売り出したいとの話だった。

村には道の駅「そばの城」があり、日本蕎麦をメインとした食堂がある。すぐ近くに直売所があり蕎麦の実も売られていた。

そこで提案したのが、蕎麦の実を中心にしたメニューとレシピの展開。NHK『あさイチ』（2017年6月27日放送）で、ロシアのバレリーナの食事が紹介された。登場したのはお粥（カールシャ）。健康食・ダイエット食で食べられている。テレビ放映後、福井の蕎麦の製粉所を訪ねたら「蕎麦の実が欲しい」と問い合わせが殺到したそう。実際、都内の高級スーパーやシリアル専門店、地方の製粉所などでも蕎麦の実を販売しているし、女性で蕎麦の実のお粥やスープやサラダを食べているという人も多い。

蕎麦の生産量をみると世界1位は中国、2位はロシア、3位フランスと続き、ウクライナ、ポーランド、アメリカ、カザフスタン、ブラジル、リトアニアと続き日本は10位。（FAO 国際連合食糧農業機関）。中国とロシアで世界の65%を占めている。日本は蕎麦の自給率は24%で、ほとんどを中国やアメリカからの輸入に頼っている。日本の蕎麦は世界ではごくわずか。

海外には実はさまざまな蕎麦料理がある。蕎麦の実のメニュー展開を豊かにして、食べ方を提案し、実際に料理もして出したらアピール度も高いに違いない。

料理を手掛けた金丸知弘は筆者の長男で、彼はイタリアに料理留学をした経験があり、また世界の蕎麦と料理について雑誌にレポートも書いていた。そこで彼を推薦したら下條村で形にしてくださったというわけだ。

料理アシスタントをしてくださった女性から嬉しいお便りをいただいた。「こんなに蕎麦の可能性があるなんて！」と絶賛で、「できるところからやってみよう」「下條村が蕎麦料理が楽しめるテーマパークのようになればいい」とも言ってくださり、今後の広がりを密かな楽しみにしている。