



鏡池より戸隠連峰を望む

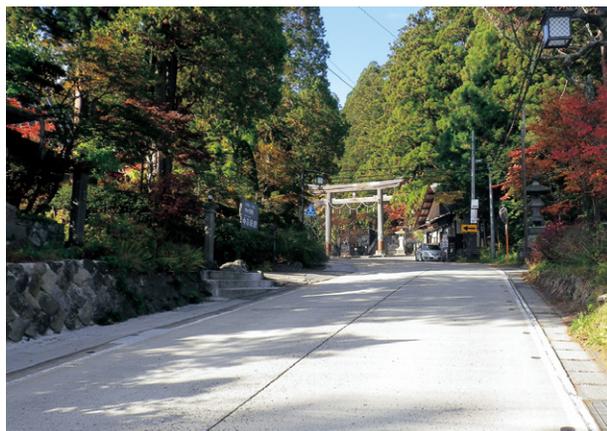
◆戸隠そば  
戸隠そばは、一般に、長野県長野市戸隠(旧戸隠村)の蕎麦を指し、岩手県のわんこそば、島根県の出雲そばとともに、日本三大そばの一つとされています。山岳信仰の栄えた戸隠は、古くから修験者が多く集まって来ており、その携



行食料として戸隠に入ってきたと言われ、当時は、現在のような蕎麦切りではなく、蕎麦がきや蕎麦餅のような形態であったと考えられています。戸隠そばの特徴は、挽くときに甘皮を取らない挽きぐるみの蕎麦粉を使用し、延すときは四つ出し(四角く延す)をせずに丸延しにします。そして、一つのざるに五ないしは六束、開口部のつぶれた馬蹄形状に盛る「ぼっち盛り」と呼ばれる独特の盛り付けを行います。ぼっち(束)の数は戸隠内の地域で変わるそうです。また、地元で取れる根曲り竹で編まれた円形のざるに盛り付けた「ざる蕎麦」は海苔はかけず、薬味には信州の伝統野菜に認定されている地元の「戸隠大根」と呼ばれる辛味大根が使われます。



そば屋が並ぶ戸隠の街道の様子



戸隠の街道から見た戸隠神社中社鳥居

戸隠では、各家庭に蕎麦打ち職人がいると言われるくらい生活に密着しており、観光協会のホームページを見ても人口四、二〇〇人余りの集落に四十二店舗のそば屋が名を連ねているほどです。信州では十月下旬頃から新そば(蕎



「九ぼっち」の特盛りそば

アクセス方法  
分  
上信越自動車道信濃町ICから約三〇分  
上信越自動車道長野ICから約六〇分  
JR長野駅からバス、タクシーで約五〇分



戸隠神社奥社参道

麦)の季節を迎えますが、戸隠のそばは信州の中でも最も有名で、そば祭りも三〇年以上の歴史があります。以前は、そば祭りの前夜祭にお猪口を購入して二時間食べ歩き放題の「大盤振る舞いそば」が人気でしたが、二〇一四年から「時間制限の食べ歩きはそばをゆっくり味わってもらえない」との理由から、五枚つづり二、〇〇〇円の「半ざる食べ歩き手形」を購入して十一月下旬まで好きな店の新そばを食べ歩けるようになりました。戸隠の風土と自然条件により育てられた薫り高い風味の霧下そばに、伝統のそば打ち技術と冷たい清水が加わって引き締まった歯ざわりのそばを、皆さんも一度は味わってみては如何でしょうか。