SOBAUCHI
楽常
そば打ちをもっと楽しくエンターテイメントする。
「そば打ち」から「SOBAUCHI」へ。

そば打ちの魅力

SOBA UCHI 楽常

2016年辺りから中高年男性を中心に盛り上がりを見せている「そば打ち教室」。こうしたカルチャー人気はどこから来ているのか？また外国人観光が都心買い物型から、地方体験型に移行したのも同時期であり、そば打ちは人気のアクティビティである。その魅力とはなんなのか！？

所有の満足感

そば打ちはご存知のとおり道具を使います。一般的な家庭料理とは違う専用道具にも素材や機能など様々な特徴やグレードが存在するが、その道具自体、購入や収集の愉しみがあることでしょう。

技法の習得

そば打ちは同じ材料、同じ道具を使って仲間と出来を容易に比べることができます。道具を使いこなし、ステップに沿った技法をマスターする愉しみも、またあるでしょう。

味の究極

自分で打つそばをご家庭で愉しむ分には、そば粉やつなぎ、打ち粉などのコストを考えず、最高究極の風味高いお蕎麦を味わうことができることでしょう。

家庭インバウンド

ゴルフなどと違い、そば打ちという趣味は、出来上がったお蕎麦を家族に振る舞うことができる喜ばれし趣味と言えます。

連帯協調性の向上

一つの鉢を数人で打つことで、目的を持ってチームで作り上げる、ものづくりの基本がチームそば打ちにはあります。

体験型アクティビティ

見る、食べるだけではない、フードを自分の手でかつ、短時間に作り上げられるという体験型アクティビティがそば打ちの最大限の魅力でしょう。

蕎麦の歴史と時代背景

SOBA UCHI 楽常

なんと日本の蕎麦という食は、1000年以上前の奈良時代ごろから育成し、人々のお腹を満たす主食であったとされています。日本と蕎麦の歴史は長く古いが、しっかりと現代に受け継がれているとともに、その時代背景に合わせた蕎麦の調理法や食べ方は、様変わりして来ています。

時代背景による蕎麦食の需要

弥生時代

飢えを凌ぐ食料

化石の中に確認する蕎麦の実。この頃はそばの実を煮た蕎麦粥を主食とする地域もあったようだ。

江戸時代前期

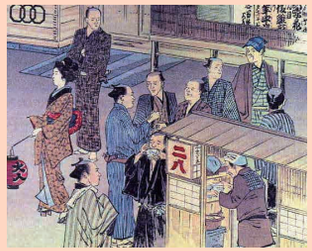
ファーストフード

江戸時代に入ると年2回収穫ができるスピード育成の特徴から、特に地方では、粉を生成し水で溶いて茹でて食べるそばがきが、高級なお米に代わって腹を満たすファーストフードとして食べられる。

江戸時代後期

旨さの追求

この頃になるとより旨さを求めるグルメ意識が高くなり、平たく延し細く切って食すそば切りが流行。つゆにもこだわり、屋台などで忙しい江戸っ子のお腹を満たした。



昭和戦時中

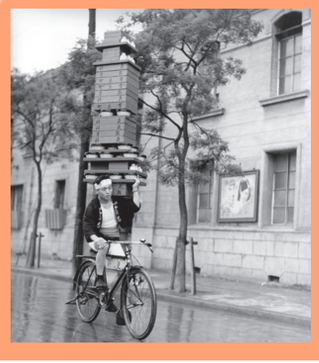
飢えを凌ぐ食料

戦時、戦後は食料難に陥った日本国だが、空襲などで荒れた大地でもしっかりと根付く蕎麦の育成は、飢餓を救ったとも言える。

昭和高成長期

外食てんやもの

高度経済成長期になると忙しい会社への出前が爆発的に人気になり、てんやものの代名詞となる傍ら、外食＝蕎麦となるほどに。



現在

ナチュラルフード

昨今ではその栄養価と低カロリーのバランス栄養食として、ダイエットやオーガニックフードとして魅力が再発見され、様々な調理法と相まって人気の和食として確立する。

蕎麦屋のれん

SOBA UCHI 楽常

様々な時代背景の中で食されてきた蕎麦は、家庭食を白米やパンなどの小麦粉に引き継ぎ、外食の王道として近代は成長を続けてきたと言える。そうした中で、古くは江戸時代前期から続く年季明けした職人が親方の屋号を伝承するのれん分けという制度により、今もなお営んでいる。

江戸時代から続く三大蕎麦屋のれん

砂場（すなば）

大坂城築城の際の資材置き場「砂場」の名称から起因する説が有力。1730年江戸時代中期の文献の中の食文化史により、すなばの絵が記されている。

藪（やぶ）

1735年の文献より、雑司が谷鬼子母神前茶屋として藪の蕎麦切りと記されている。もともと俗称であり、竹やぶの中にあったそば屋という所以が有力

更科（さらしな）

1789年、信州高遠出身の保科家が江戸屋敷に出入りしていた堀井清右衛門に出店させた蕎麦屋が「信州更科蕎麦所 布屋太兵衛」今の更科堀井である。

明治～昭和にかけて創業した蕎麦屋のれん　・・・・・・　満留賀・長寿庵・増田屋・東屋・長命庵・大むら・大橋屋　など

のれん分けとチェーン店の大きな違い

のれん蕎麦屋はチェーン展開のように思われがちですが、まったくの誤解となります。チェーン店とのれん店の大きな違いは、チェーン店がセントラルキッチン方式でどの地域店も同じ味で提供されているのと比べ、のれん分けとはあくまで屋号を同じくした職人店ということです。

本社 → セントラルキッチン → 日本橋店 / 名古屋店 / 大阪店（◀チェーン店）

▶のれん店：日本橋店 / 銀座店 / 新橋店

のれん会 → 青山店 / 渋谷店 / 道玄坂店

独立方式

蕎麦の栄養

そもそも蕎麦はどのように作られているのか？そして、蕎麦にはどんな栄養素が含まれ、どのような効用が見込めるのか。現代人の健康にひじょうに良い効用がある蕎麦の魅力を、再確認してみたいと思います。

蕎麦が食べられるまで

そば育成

高原地・山間地など寒暖差というストレスを与えると甘み旨味を増す。荒れ地でも育てやすい。

そば収穫

収穫してすぐ新鮮ゆえの香りを味わう新そばだけでなく、一定期間寝かして旨味を出す熟成がある。

そば粉生成

製粉会社から粉で納入するのと、その日出る分のみ、実から自家製粉する両タイプの蕎麦屋がある。

そば打ち

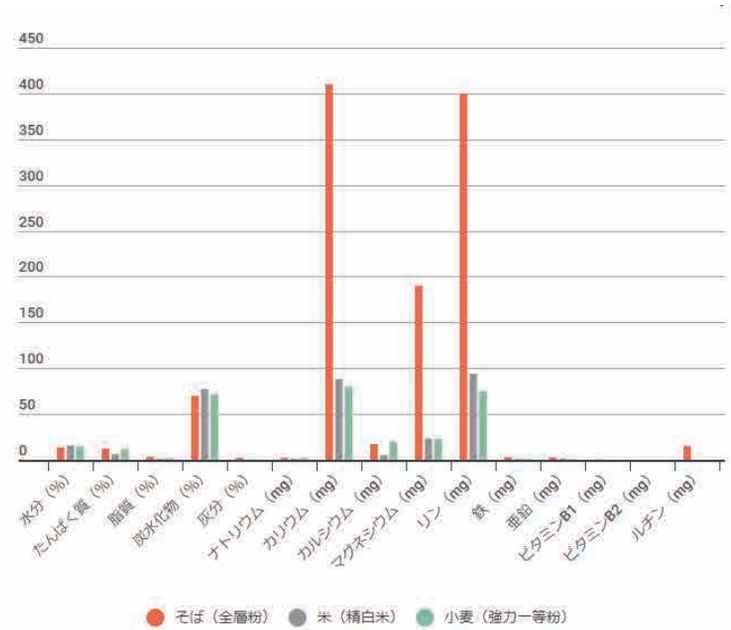
手打ちと製麺機で打つ場合とあるが、いずれも水回し具合で味が８割決まると言って過言ではない。

そば茹で

１分ほどの茹で時間で、対流により麺に均一に火を通すことにより粘りを氷水でシメ、コシを生む。

蕎麦の優れた栄養価

こうして食されている蕎麦ですが、特筆すべき栄養価にルチンというものがあります。ルチンはポリフェノールの種であり、毛細血管を強くしビタミンＣの吸収を即す効果があり、特に生活習慣病や成人病にとても良い成分とされています。また、グラフで示すとおり、主食ではなかなか摂取できないカリウムやマグネシウム、リンなどの成分が豊富に含まれており、一日一回蕎麦を食せば万病に効くというのはあながちウソではありません。



日本の蕎麦いろいろ

SOBA UCHI 楽常

時代背景や蕎麦自体の栄養を鑑み、日本は蕎麦食を古くから主食として摂取して来たことがわかったと思います。さらに蕎麦の魅力を語る上で、その地域各々の特徴を活かした蕎麦の食べ方が存在します。蕎麦の調理法や、全国のご当地そばをピックアップしてみたいと思います。

蕎麦の大まかな種類

もりそば、ざるそばなど、冷たい盛り汁に冷たい蕎麦をくぐらせて食べます。最も蕎麦本来の味が楽しめる食べ方と言えるでしょう。

一般的にぶっかけそばと言われ、いろいろな具材をのせて汁をぶっかけて食べることから呼ばれている。特に夏に食されています。

温かい鴨汁や豚汁に冷たい蕎麦をくぐらせて具材ごと食べるため、蕎麦の風味と具材の旨味が両方味わえる欲張りな蕎麦です。

かけそばは、温かい汁と共に温かく蕎麦を食せる寒い季節や屋外で喜ばれる蕎麦です。具材と一緒に愉しむにはもってこいの蕎麦。

全国蕎麦マップ

北海道のうにそば

島根の出雲そば

長野のとうじそば

岩手のわんこそば

栃木のにらそば

山口の瓦そば

京都のにしんそば

東京のとろろそば

そば打ちの活用

SOBA UCHI 楽常

そば打ちという蕎麦を作る工程をステップに沿って行うそば打ち教室というカルチャースクールが中高年特に男性に人気です。そうしたそば打ちをレクチャーをする中で、新たな活用法を楽常は見出しました。仲間たちとそば打ちをすることで協調性や信頼性を得ることができます。

ステップにおける心身メリット

水回し

粉に水を入れ撹拌する工程は香りが立ち嗅覚を刺激します。腕の動きは左右非対称に動作を行うことで脳活性化と肩甲骨を使うことで体を温めます。

練り

まとめた生地をこねる工程は腰を入れた全身運動となり、ざらつきがなめらかになる感触を、手指表面で掴む触感を研ぎ澄ます工程にもなります。

延し

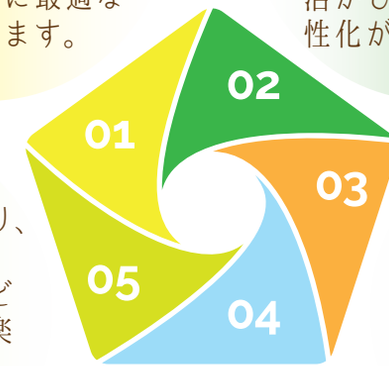
丸くしたり四角くしたりと目的を持った手腕の使い方が要求される工程です。道具を使いこなす本能的感覚も必要となり、ひじょうに性格が出る工程です。

切り

刃物を使う切りの工程は、集中力と視覚から得る対応力が要求されます。繊細な力の入れ具合で出来が決まる、いわば満足感を得られる工程でもあります。

そば打ちが与える社会性メリット

社内イベントや催事などでそば打ちを活用するメリットがここにあります。



チームアクティビティ

数人チームで蕎麦を作り上げることで、連帯性と協調性を生むことができます。社内コミュニケーションイベントに最適なアクティビティとなります。

地域コミュニティ

希薄になった町内でのイベントなどで、一緒に作る、一緒に食べるが同時にできるメリットを活かした地域ネットワークの活性化が望めるでしょう。

ボケ防止

心身におけるメリットにより、脳内活性化を望める。視覚、嗅覚、触覚、聴覚、味覚など五感に訴えた手技、調理が楽しく体験することができる。

和の伝承

日本の蕎麦の歴史を重んじる、和の伝承が蕎麦にはあります。日本古来の粉文化、だし文化、お箸文化、器などの漆器文化。日本の食を伝える和食の王道。

食育

混ぜてこねて作るのは、幼き時のどろんこ遊びに通じる。楽しさの理由はそこにあるのかも知れません。お子様に作って食べる経験をさせるのに最適です。

そばケータリングの活用

SOBA UCHI 楽常

楽常にはもうひとつ魅力的なコンテンツがあります。それはそばケータリングです。単にそば打ちをした後、その蕎麦を茹でて食べるというだけではなく、そば打ち体験を省略した場合も、挽きたて打ちたてのお蕎麦を大切なゲストにご提供する蕎麦屋ならではのケータリングがあります。

そばケータリングオプション

そばケータリングパターン

そば打ちアクティビティの後、蕎麦茹でし、お食事をして頂くパターン

生蕎麦をお持ちし茹で、お食事をして頂くパターン

ケータリングスペースはケースバイケースでご提案ができます。

社内会議室

自宅マンション

レンタルスペース

そば打ち＆ケータリング事例

SOBA UCHI 楽常

これまで楽常にご依頼のあった、そば打ちとそばケータリングの過去案件をご紹介致します。

マーケティング企業さま

そば打ち＆ケータリングを社内会議室にて

社員さま、外国人ビジターさま合わせ 25 名参加でのそば打ちは壮観です。通訳の方を交え、なれない手付きながらも、一生懸命打つ様子は貴重な経験だったのではないかと思います。三味線長唄も披露。

スマホアプリ制作企業さま

そばケータリングをレンタルスペースにて

プロジェクトチーム打ち上げパーティのケータリングとして活用して頂きました。IT 企業らしく若い社員さんで構成されており、若い世代からの和食の需要を得ることができた貴重な案件でありました。

外国人滞在型ホテル企業さま

そば打ち＆ケータリングをホテル一室にて

2 度目の開催となるビジネス滞在型ホテル一室にて、外国人家族などにそば打ちを体験して頂きました。キッチンをテラスに設けることにより、天ぷらなど裸火での通常調理が可能となりました。

老人ホーム施設さま

そば打ちデモ＆ケータリングを施設にて

施設利用者さま向けにそば打ちデモンストレーションを行い、蕎麦食を 100 名分ご提供致しました。さらに天ぷらの揚げパフォーマンスを行い、フロアーは美味しそうな香りに包まれておりました。

多角経営企業さま

そば打ち＆ケータリングをレンタルスペースにて

20 代の若手社員さまのチームアクティビティの一貫としてそば打ちをご活用頂きました。3 人 1 チームとなり、各々のそばを仕上げました。ドリンクは持ち込みにて楽しい夜をお過ごし頂きました。

商店会さま

そば打ちを商店街フリースペースにて

商店街活性化プロジェクトの一貫として白羽の矢が立ったのがそば打ちでした。商店街の空き店舗を改装しフリースペースとして新たな活用法を見出すべく町内の方にそば打ちを体験して頂きました。

バリアレスSOBAUCHI

SOBA UCHI 楽常

楽常では、車いすを利用されているユーザーに対しても、もっと活動的にフードを味わって頂きたいとの想いから、車いすでもできるそば打ちアクティビティを積極的に行っております。今後の高齢化時代を見据えた愉しみ改革としてもそば打ちを活用して頂きたく思っております。

バリアフリースペース

そば打ちショップでもある西鶴間増田屋では、フラットな玄関口とフラットな店内にリノベーションを行ってのバリアフリー店として、車いすユーザーにも気軽に蕎麦屋にお越し頂けるようになりました。

道具の工夫

通常のテーブル高さではなかなか症状によっては力が入らないそば打ちの工程があります。そこで、上げ台を作成したり、まな板を斜めにし切りやすくしたりと、自分で作り上げることを重視した工夫を行っております。

健常者サポート

そば打ち会の際は、一般健常者などのサポートを呼びかけたりと、こうした車いすユーザーとのコミュニケーションも大切にしております。ただ手伝うだけではなく、障害という個性に理解を深める活動と思っております。

Barrierless Sobauchi

楽常のSOBAUCHIとは

SOBA UCHI を、もっと美味しく！ **楽常** SOBA UCHI を、もっと常に楽しく！

道場とはまったく違う新しいそば打ちのスタンス

楽常のそば打ちは、道場やスクールとはまったく違う新たなフェーズで、より楽しく、より美味しいそば打ちをモットーとしております。手技や技工より、まずはそば粉をまとめて細切りにしたものが「お蕎麦」という基本を楽しみながら美味しく食すことで愉しみ方が変わります。

仲間と同僚とチームと一緒にモノを作る素晴らしさ

楽常のそば打ちは、人と人のコミュニケーションに重きを置いております。蕎麦を作るというひとつの目的を持って、それを仲間たちと一緒に作り上げて行く愉しみ、そして、気薄になった食卓を囲んで、大きなざるを皆でたぐり合うコミュニケーションフードとしての蕎麦を追求します。

海外に誇れる「蕎麦」という日本の伝統食として

楽常のそば打ちは、海外の方にも大いに楽しんで頂きたい、日本独自のアクティビティです。おだし文化、粉文化、器などの漆器文化など、海外に誇れる日本の伝統が凝縮された蕎麦の世界。再認識される健康食としての蕎麦の栄養価も相まって、ぜひ体験して頂きたいと思っています。