

全トヨタ労連 飛騨ふるさと村アクティブガイド

2020 vol.11

秋・冬号

# 荘川Style

荘川町  
「お食事処 おうか」  
にしはら ふとし  
西原 太司さん

特集

## ふるさと 蕎麦の魅力



大自然の恵みをたっぷりと蓄えた、  
地のご褒美「荘川そば」。  
9月中旬には、荘川町のあちこちで  
蕎麦の花が咲き乱れます。



## 栽培から調理まで 一貫して行う「そばの里」

荘川町が「そばの里」と言われているのは、ご存じでしょうか。豊かな自然の中で、清らかな清流庄川の水で栽培された蕎麦の実を挽いて、そして地元の職人が蕎麦を打つ。蕎麦の栽培から調理まで一貫して行われていることから、「そばの里」と呼ばれています。

そんな「荘川そば」の特徴は、甘みがあり蕎麦の香りが豊かなこと。

自然の恵みをたっぷりと蓄えた地のご褒美「荘川そば」を一度堪能してみませんか？



荘川では、年間を通じてさまざまなそばを楽しむことができます。

6月初旬に解禁される、旨味や甘みが増す「寒ざらしそば」。  
8月初旬に解禁される通常より早く新そばが食べられる「盛夏新そば」。そして10月初旬の秋の「新そば」。季節ごとの味わいをどうぞお楽しみください。





# そばを食べるその前に… 今さら聞けない、そばの豆知識

## そばの歴史

### そばの歴史は意外と浅い!?

そばは日本古来の伝統食というイメージですが、ざるそばやかけそばのような麺の形状、いわゆる「そば切り」となった歴史は意外に浅く、江戸時代の少し前から。日本でそばが見られるようになったのは縄文時代、また日本の蕎麦栽培の起源は現在科学的に判明している資料では古墳時代といわれていますから、少なくとも1,500年以上前からそば切りが出来るまでは蕎麦の実を丸のまま食べる「そば米」や蕎麦の実を砕いてお湯でこねた「そばがき」として食されてきました。

痩せた土地の貧しい作物がそば切りの発明により「信濃の国の名物」とまで謳われ、いっきにスターダムへと登りつめた訳です。今なおうまいものの代表として君臨する「そば切り」は日本の食文化の大発明だったといえそうです。



## そばの栄養素

### 【代表的な栄養素ルチン】

そばの栄養素で代表的なのが、ルチンです。ルチンには「抗酸化作用」「血流改善」「高血圧予防」の効果が挙げられています。



### 【高いアミノ酸スコア値】

また、健康面でのたんぱく質の評価基準のひとつに「アミノ酸スコア」があり、その点でも、そばは高い評価を得ています。これは、人が必要とする9種類の必須アミノ酸全てがバランス良く含まれているものを100の数値として、それぞれの食材を数値化したもので、アミノ酸スコア値の高いものほど望ましい食品と言われており、そば粉はアミノ酸スコア値が、最高の100とされています。

## そば前で喉を潤す

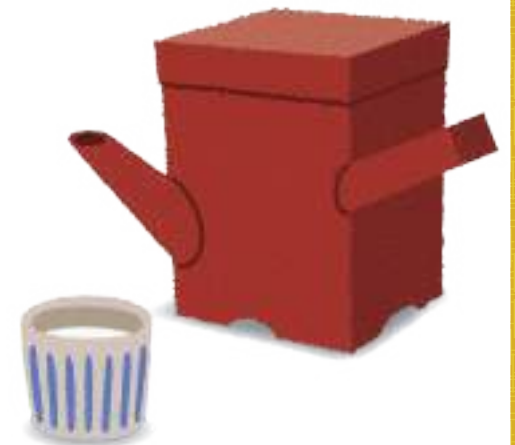
皆さんは「そば前」という言葉を聞いたことがありますか? 「そば前」とは食前酒のことで、日本には江戸時代から、そばを食べる前に「そば前」で喉を潤し、肴と共に楽しんだ後にそばを食べるという、食習慣がありました。残念ながら現代には、そば前専用と銘打ったお酒は売っていませんが、自分に合った日本酒で、こうした習慣を再現してみるのもオススメです。



※肴のオススメは、のり、玉子焼き、山菜のてんぷらなど。酒を飲みつつ、少量食べるもので

## そば湯を飲んでいませんか?

ざるそばを食べた後に、残りのつゆにそば湯を注いで飲むことがあると思いますが、その食習慣が始まったのは江戸時代からと言われています。そばの茹で汁には、でんぷん・たんぱく質・ルチンとさまざまなミネラル・ビタミンが溶け込んでいるので、そば湯までいただくということは健康管理上でも理に適った習慣と言えます。そば湯を出されたら、ぜひ飲んでみてください。





# 打ちたてそばを 食べるならココ!

## 荘川そばが堪能できる 4店舗を紹介

### 蕎麦正



荘川の手打ちそばと言えばここ「蕎麦正」を外せません。そばは時期によって味が変わるため、その日に合ったそば粉をブレンドし、提供してくれるのが特徴。時期を変えて訪れ、その時期のそばの味を楽しむのもオススメです。



住 所	岐阜県高山市荘川町牧戸160-1
電話番号	05769-2-2234
営業時間	11:00～麺が売切れるまで(平日) 土日祝日は10:30から営業
定休日	木曜日

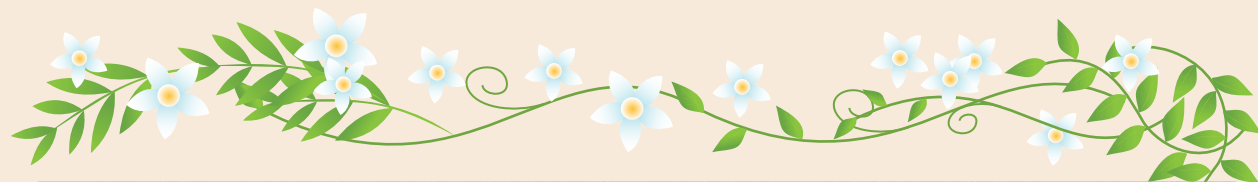
### 里山茶屋むろや



古民家風の建物が特徴の「里山茶屋むろや」。店内も風情があり、まるで昔にタイムスリップしたような感覚で食事を楽しむことができます。名物は写真のそばとヒレカツ丼のセット。男性はもちろん、女性にも人気のメニューです。



住 所	岐阜県高山市荘川町三尾河258
電話番号	05769-2-2056
営業時間	11:00～14:00(麺が売切れるまで) 17:00～20:00(要予約)
定休日	月曜日



### お食事処 おうか



道の駅「桜の郷 荘川」に隣接する桜香の湯(日帰り温泉施設)では、施設内のレストランで打ちたてのそばを食べることができます。オープンの直後には職人のそば打ちも見学可能なので、ぜひ生のそば打ちを見学してみてください。



住 所	岐阜県高山市荘川町猿丸82-1
電話番号	05769-2-2044
桜香の湯 営業時間	10:00～20:30(最終受付20:00)
お食事処 おうか 営業時間	11:00～20:00(ラストオーダー19:00) (15:00～17:00は休み14:30ラストオーダー)
定休日	木曜日

### そばの里荘川 心打亭



荘川ICから、国道158号線を白川郷方面へ車を走らせると現れる、日本一の大きさを誇る五連水車が目印の「心打亭」。風味豊かな手打ちそばが自慢で、職人が打つそばをその場で味わうことができます。



住 所	岐阜県高山市荘川町中畑61
電話番号	05769-2-3100
営業時間	11:00～15:00(オーダーストップ)
定休日	火曜日



# オススメ 旅館 美郷館



## 荘川を代表する名旅館

荘川町を訪れた際、一度は泊まってほしい旅館が、国道156号線沿いにある「美郷館」です。

木造のどこか趣のある建物、部屋の窓から広がる美しい荘川の風景、親切で温かみのあるおもてなし…。そして夕食には、この地方の名物“飛騨牛”を始めとした旬な食材を提供してくれるなど、至れり尽くせりの名旅館です。

また、美郷館はどぶろくの館「郷」で“どぶろく荘川桜”を醸造しており、食事の際にいただくのはもちろんのこと、お土産に購入していくのもオススメです。



## 美郷館

住所 / 岐阜県高山市荘川町  
牛丸76-1

TEL / 05769-2-3310

宿泊料 / 9,300円(1泊2食)～

※全トヨタ労連組合員は、下記飛騨ふるさと村役場経由でご予約ください。



美郷館から歩いて  
すぐのところにある  
「どぶろくの館 郷」で  
製造されています！



## ＝ 飛騨ふるさと村の総合案内所 ＝ 「全トヨタ労連飛騨ふるさと村役場」



飛騨ふるさと村役場  
事務長  
益戸貴美枝さん

飛騨ふるさと村の  
紹介ムービーは  
こちら



組合員とその家族のためのインフォメーション・センターの役割を担う「飛騨ふるさと村役場」。村役場がどんな所で、どんな活動をしているかは、「飛騨ふるさと村紹介ムービー」でチェックできます。ぜひご覧ください。

※組合員の皆さんは、旅館・民宿・キャンプ場の予約は飛騨ふるさと村役場をご利用ください。

飛騨ふるさと村役場

岐阜県高山市荘川町中畑  
05769-2-3055

もっと詳しい情報はWebへ！  
飛騨ふるさと村役場

検索

■定休日 / 毎週火・水曜日 ■時間 / 9:00～16:00