





# 御嶽山麓 高原の夏

## 【御嶽山麓の蕎麦畑 信濃1号の花】

この写真は、王滝村の「蕎麦信濃1号」の畑です。長野県で主に栽培されている「夏播き栽培」の「蕎麦信濃1号」は、長野県の蕎麦栽培面積の8割を占める、最も人気のある蕎麦の品種です。 【王滝村の蕎麦】 王滝村で栽培される信濃1号は、

なんと標高900mから1200mの高地で栽培されているため朝と日中の気温の寒暖差が激しく、製麺された蕎麦は少し色白で風味が強く感じられるのが特徴です。7月中旬から播種作業が行われ、生育日数はおおよそ70日前後から80日で熟成します。10月上旬から収穫が始まり、初霜が訪れる前には刈取作業が終了します。夏は、ざるそばの汁へ薬味としてすんきを細かく刻んで入れて食べますと汁の出しとすんきの酸味、そばの風味が相性抜群で食欲をそそり、更にそばの豊富な鉄分とすんきの乳酸菌及び食物繊維が、夏バテした胃腸を元気にしてくれます。冬は、あったかい出し汁に刻んだすんきを入れ、さっと煮だて、かけそばで召し上がると体も心も温まり、冬の疲れを癒してくれ、思わず酸味が効いた汁を最後まで飲みたくなるほどです。(すんきは木曾地方に古くから伝わる「蕪菜を乳酸発酵させた無塩のお漬物」です。長野県の味の文化財に登録されています。王滝村で漬けるすんきは、信州の伝統野菜に認定された王滝蕪の菜を使用しています。) 【御嶽山の切り絵のご紹介】

表面の上部に掲載いたしました切り絵は、王滝村の栖木たか子さん作の「御嶽山」です。高さ3,067mの剣が峰と外輪山からなる御嶽山は「山は富士、嶽は御嶽」と言われ日本を代表する名嶽です。その秀麗で雄大な山容から古くは、王嶽(おうだけ)すなわち王の御嶽(みたけ)と尊称され、それがいつしか御嶽と呼ばれるようになりました。



「すんき蕎麦」



「すんき ざる蕎麦」

