



どんな物にも作り手の心が表れるとしたら、粉と水だけで作られる日本蕎麦であれば、それはよりシンプルに、よりストレートに表れるようだ。

コシのある麺はしっかりと角が立ち、喉越しと噛みごたえを最後まで保つ。この蕎麦を打つのは「郷ごころ」店主、滝澤秀樹さんだ。

「それぞれの工程をひたすら丹念にやるだけです。」なにか特別な秘策を打ち明けられるのかと期待していたが、返ってきたのはごく当たり前の答えだった。

蕎麦粉に最初に水を加える水回しでは、水分が均一に行き渡るように指先の神経を研ぎ澄ましながら素早く両手を動かす。ここで手を抜くとその後の工程に影響が出てしまう。作業に集中しながらも、

水気を含んで立ちのぼる朝一番の蕎麦の芳香に、「蕎麦打ちの特権ですよ」と目を細める。

コシを生み



## 蕎麦職人

# 滝澤 秀樹さん

|| 森山 ||

も手を抜くことはない。素材も厳選しているが、それ以上に「材料をいかに傷つけないようにするか」、つまり与えられた素材の持つ力を最大限に引き出すことを大切にしている。ここでも「それぞれの工程を丹念に…」が生きている。

そんな彼は絵に描いたような頑固でいかつい職人かと思いきや、笑顔の似合う好男子だ。

「このお店には、スーツに身を包んだサラリーマンに、作業服を着た男性客、物静かな老夫婦に、小さな子どもがいる家族連れ、さまざまな客層が集いますね」と言われたことがあ

る。それぞれがまさに彼の目指す店の姿のようだ。だから蕎麦以外

にも様々な前菜の小鉢やデザート、そのほか子どもの喜ぶメニューも忘れない。

それを入り口にして子ども

たちにも本物の蕎麦を味わって欲しいと願うからだ。

とはいえ蕎麦そのものはいたってシンプルな食べ物だ。作業の前には神棚に手を合わせ自分の心を無に近づける。「蕎麦打ちは神事に似ているですよ」という彼は無心になった時こそ良い蕎麦が打てるそうだ。作り手の心を表す蕎麦は、意外にも熟慮と試行錯誤の先にある、無心の境地の産物だった。

暑い夏、今日も彼の蕎麦は食べる人の胃袋ばかりかその心も爽やかに満たして行く…。

(取材・文 たかがきしげお)



ゆらさんの四季の薬膳

## 初秋は胃の疲労回復から

夏から秋へのバトン渡しは年々遅くなっていると思いませんか。24節季によれば、9月8日は「白露」といい、秋の気配を感じ草木が露に濡れる時。23日の「秋分の日」を境に、昼と夜の長さが逆転するはずなのです。ところが、快適な季節の春も秋も短くなり、夏と冬が

近年の季節の変化に対応するためには、自分のからだの状態を把握することが大切です。9月の胃は長い猛暑にくたびれ果て、さらに冷えた飲食で悲鳴をあげています。こんなとき、消化器を元気にして正常に戻すことを薬膳では「健脾」といいます。夏バテ特有の食欲不振、疲労倦怠感、体力と気力低下の改善が期待できます。

食物としてはきび、赤米、黒米などの雑穀、さつまいも、山芋、じゃがいもなどのいも類、大豆、黒豆、枝豆などの豆類、オクラ、小松菜、人参、かぼちゃ、ニンニク、きのこ類、鰯、すずき、ぶり、鴨肉、牛肉、卵黄など。秋の元気は、まず消化器の立て直しから。

(国際中薬膳師 小清水由良)

