

信州のご当地グルメは数あれど  
何をおいても真っ先に  
食べたくなる「信州そば」



ここ伊那谷は、  
「信州そば発祥の地」として  
知られています。



# 伊那谷のそば

学べばもっとおいしい



県内でも、高い生産量と品質  
を誇る伊那谷には、さまざまな  
伝承と結びついた「そば食文化」  
が根付いています。「信州そば  
発祥の地」をご案内します。





「発祥の地」を学ぶ

其の一

信州そば発祥の地で  
味わう伝統の味

美味しいそばといえば「信州そば」。伊那市には、古くから伝わるそばの歴史と、それが育まれてきた風土があります。

信州そばの  
歴史を紐解こう！



発祥の地で、受け継がれた味を。  
**伊那から広がった、  
信州そばの物語。**



## 伊那から始まった「信州そば」栽培

奈良時代の山岳信仰により、山国である信濃国(信州)には修験道場として多くの霊山が開創されました。信州そばの発祥は、古くこの時代にまで遡ります。伊那市の西部「内の萱」集落には、「行者そば伝説」といわれるそばにまつわる伝説があります。奈良時代、修験道の開祖・役小角(えんのおづぬ)は、修業のため信濃国に入り、駒ヶ岳を目指す途中、麓の集落「内の萱」の住民に温かくもてなされ、お礼として一握りのソバの実を村人に渡し、厳しい気候でも収穫できるソバの栽培方法を授けました。これが「信州そば」栽培の始まりとされ、村人たちはこのソバを大切に育て、信濃国全体に広がっていったというものです。役小角が立ち寄ったという内の萱の駒嶽神社には「行者そば発祥の地」の碑も建てられています。



## 高遠から伝播した「信州そば」



保科正之公肖像画(土津神社所蔵)

江戸時代、徳川家康の孫で、2代将軍・秀忠のご落胤、高遠藩主の名君・保科正之公は、無類のそば好きであったと伝えられています。正之公は東北に転封した際、多くの家来や家臣のほか、さまざまな職人も連れて行き、その中にはそば打ち職人もいたとされ、高遠城の習わしである客人に

対するもてなし料理「辛つゆそば」が高遠藩から山形藩(山形市)を経て会津藩(福島県会津若松市)へと伝播したのです。正之公は、のちに四代将軍家綱の後見役として27年間江戸詰めとなりました。当時、江戸では「うどん」が主流でしたが、正之公はそば食を推奨し、江戸中期以降に花開いた江戸のそば文化の確立にも大きな影響を与えたとされています。

高遠藩	1631年	山形藩	1636年	会津藩	1643年	家綱の四代将軍見役	1651年
信濃藩	正之公 高遠藩主になる	出羽藩	高遠藩秘伝 「寒晒蕎麦」が 伝わる	陸奥藩	「辛つゆそば」 「寒晒蕎麦」が 伝わる		

▲ 正之公の転封と「信州そば」の伝播の歴史



## 「辛つゆ」で食す“高遠そば”“行者そば”

そば処・信州には地域ごとに自慢の味があり、それぞれの個性を楽しめます。「信州そば発祥の地 伊那」には、焼き味噌と辛味大根のしぼり汁で作る「辛つゆ」でいただく「高遠そば」と「行者そば」があります。

信州でそば切りが始まったといわれる戦国時代、そばは辛味大根のしぼり汁と焼き味噌で調味した「辛つゆ」で食べられていました。一般的な醤油味のそばつゆが広まる以前から受け継がれてきたものです。この食べ方は高遠藩主・保科正之公により会津にも伝えられ、「辛つゆそば」が「高遠そば」と名を変え脈々と食べ継がれています。近年、ルーツである高遠町でも、正之公のご縁をきっかけに会津からいただいた「高遠そば」の名でブランド化が進み、地元のそば店で提供されるようになりました。また「行者そば伝説」が残る伊那市西部では、「辛つゆそば」は「行者そば」と呼ばれ広く用いられています。

「辛つゆ」は時代の変遷とともに、元来の“大根のしぼり汁に焼き味噌を溶く”食べ方に加え、そばの洗いに味噌を溶いて大根おろしとねぎを合わせるもの、そばつゆを薄めて大根おろしと焼き味噌を溶くものなど、さまざまな形で楽しめるようになりました。現在、そば店で提供される「高遠そば」「行者そば」は、焼き味噌と辛味のある大根を基本にしつつも、各店の流儀で提供されており、それぞれの味わいの違いをお楽しみいただけます。

## 「高遠そば」の特徴

- 1 汁気が少なく辛味が強い  
「高遠辛味大根」を使用
- 2 焼き味噌と辛味大根、  
刻んだねぎで調味された「辛つゆ」



### ちょこっと解説

## 高遠そばに欠かせない“高遠辛味大根”

高遠辛味大根は、一度は栽培が途絶えていたものの、福島県会津地方から里帰りしたもので、信州大学農学部との協力と高遠辛味大根研究会の努力によって品種を固定化した、独特の風味を持つ薬味専用の大根です。一般的に売られている大根よりも辛味が強く、硬くて水分が少ないのが特徴で、そばの風味を引き立ててくれます。健康成分の機能を高める作用も注目され、そば好きを唸らせています。



## 信州そば三大名産地「入野谷郷」

南アルプスの麓、伊那市の東部にあたる入野谷郷（高遠町の東部から長谷に至る地区）は、古くから戸隠や川上と並ぶ信州そばの三大名産地の一つに数えられ、美味しいソバの産地として名高い場所でした。ソバ栽培には冷涼な気候が条件とされており、長野県は良質なソバの栽培に適しています。その中でも伊那市は、晴天率が高く日光にも恵まれ、昼夜間の気温の差も大きいことから、良質で香り豊かなソバが収穫でき、県内トップクラスの収穫量（作付け面積は2位）を誇っています。



◀ 行者そば祭り  
（荒井区）

信州伊那新そばまつり ▶  
（みはらしファーム）



## 受け継がれる「そば食文化」

そばは、古くはそば粉を練って食べる「そばがき」が一般的でした。そば切りは特別なごちそうとされ、冠婚葬祭などの節目の場で振る舞われることが多かったといえます。

この風習は各地に色濃く残っており、伊那市では新そばの季節（10月中旬～11月上旬）になるとそば祭りが盛大に開かれます。祭りでは「高遠そば」や「行者そば」など地域ごとの自慢の味を堪能することができ、地域の恒例行事として親しまれています。その他にも、市内の学校では総合学習の一環としてそばについて学ぶ授業が行われ、また各所でそば打ち講座が開かれるなど、古くから暮らしに根ざしたそば食文化は現在も受け継がれています。



其二

伊那でしか味わえない味  
「入野谷在来そば」

復活の始まりは  
わずから粒の  
ソバの実でした。

奇跡の復活の  
裏側をみよう!



## わずから6粒から復活した幻のそば

在来品種とは、特定の地域の中で昔から栽培され続けてきたソバのこと。伊那市の「入野谷郷」で古くから栽培されていた在来品種は、農業の変革の中で一度は姿を消してしまいましたが、2009年から復活させる活動が始まりました。2014年、長野県野菜花き試験場に僅か20gの種子が残っていることが分かり、その後試験場にて増殖が行われ、6粒だけが発芽し、42粒の実が付きましました。そこから徐々に増殖の規模が拡大され、2016年にはそのうちの300gを伊那そば振興会が譲り受け、信州大学農学部や入野谷そば振興会と連携して、この在来品種が栽培されていた標高1,150mの山中の集落にある圃場で本格的な栽培を始めました。その後は、その種子が採取された地域「入野谷郷」に因んで「入野谷在来そば」と名付けられ、奇跡の復活から5年が経過した2019年に一般販売が始まりました。

伊那でしか味わうことができない「幻の味」を求めて、全国からお越しになるお客様が年々増え続けており、入野谷在来そばはまさに地域の宝となっています。(2024年地域団体商標取得)



### 交雑を防ぐための生産体制

ソバは他の株の花粉が付かないと実がならないという特性を持っていることから、他品種とも交雑しやすく、隔離して栽培しなければなりません。「入野谷在来そば」は、他品種との交雑を防ぐため、完全に隔離された地域で原原種と呼ばれる元種を作っています。他品種の栽培地から6km以上離れた地域で、その原原種を使って原種と呼ばれる栽培用の種を作り、その種を播き一般販売用のソバを作るという3段階の生産システムを採用し、交雑を徹底的に防止しています。

## 幻のそば

### 「入野谷在来そば」の特徴

「入野谷在来そば」は、広く流通している「蕎麦信濃1号」よりも収穫までの期間が10日ほど短く、非常に小粒。味や香りの基となるタンパク質や脂質の一粒当たりの含有量が他の品種に比べて多く、シナモンやアーモンドのような独特の香ばしさと、非常に強い風味が特徴です。入野谷在来そばは、タンパク質が多いこともあり、粘りが強く非常につなぎやすく、通常ならつなぎにくい製法を用いても比較的容易につながるため、様々なバリエーションのそばを打つことができるというポテンシャルを持っています。

### ちょこっと解説



もう一つの在来品種  
伊那在来そば  
REBORN  
プロジェクト

伊那市では、もう一つの在来品種の復活を試みています。2022年に国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構遺伝資源センターに保管されていた在来品種「伊那在来そば」の返還を受け、伊那市と信州大学農学部は共同で種子の増殖に取り組み、「入野谷在来そば」や「蕎麦信濃1号」との比較栽培における特性調査を行い、生産の適地と考えられている地域での実地栽培等による最適な栽培方法の研究が進められています。そば店で提供されるのは少し先の話ですが、伊那在来そばのブランド化ももうご期待!!





伝統製法を学ぶ！

### 其の三

## 期間限定！將軍家献上 「暑中信州寒晒蕎麦」

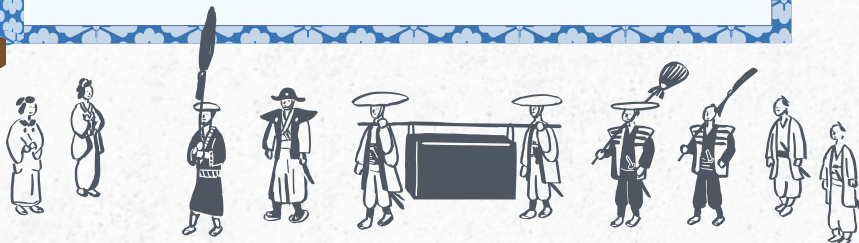
手間を惜しまない情熱  
で將軍家の愛した味を  
再現しています！

伊那市は寒晒蕎麦  
発祥の地としても  
知られているよ



## 寒晒蕎麦発祥の地は高遠藩 將軍家が愛した逸品

江戸時代、各藩は將軍家に対して、季節毎にご機嫌伺いの品を献上していました。高遠藩では、1722年から將軍家に対してご機嫌伺いの品として寒晒蕎麦を献上するようになったことが、高遠藩内藤家に残る資料に記載されています。これ以降、幕末まで「暑中信州寒晒蕎麦」として献上が続けられたとされています。寒晒蕎麦は、遅くとも江戸時代初期以前には存在したと考えられており、伝統的に寒晒蕎麦が作られていた伊那市高遠町などでは「寒そば」と呼ばれ、ソバの実を清流に浸すことで、殻中の害虫の卵を駆除し、春以降の貯蔵中に虫食いによる品質が低下することを防ぐ目的で製造されていたことが伝えられています。



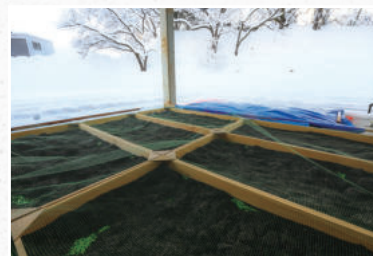
## 高遠の冬の気候が生み出した特産物

寒晒蕎麦の特徴として「アクが抜ける」「甘味が増す」「食感に変化する」「風味が増す」と一般的にいわれており、清流に浸す際にアクが抜け、乾燥工程の間に甘味や風味が増し、食感も変化します。この特徴を最大限に引き出すための極意は、「極寒の清流に30日間浸すこと」と「水を含んで膨らんだソバを長時間かけて自然乾燥させること」。つまり、良質な寒晒蕎麦を作るためには、長期間水分を含んだ状態であっても、ソバの実に腐敗や発芽、カビの発生が起らない自然環境を有する地域であることが必須であり、高遠の冬の気候は最も適した環境といえます。



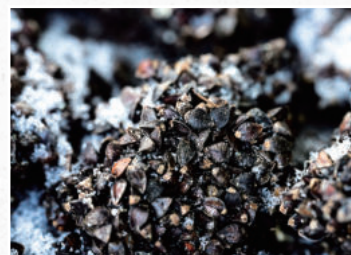
### 寒晒蕎麦とは

気温が最も下がる  
小寒から立春までの  
間、玄そばを清流に浸  
して引上げ、寒風に晒  
して乾燥させた  
そばのこと。



### 乾燥の様子

乾燥時に  
凍結する玄そば



## 手間を惜しまず作られる暑中信州寒晒蕎麦

寒晒蕎麦発祥の地としても知られている高遠町では、2001年に有志により寒晒蕎麦を復活させ、2014年からは高遠そば組合に加盟する一部の店舗で「夏の土用の期間限定販売」が始まりました。以降、毎年7月中旬から「暑中信州寒晒蕎麦」の販売が行われており、期間限定の逸品として人気を博しています。

高遠そば組合では、伝統製法を忠実に再現しています。秋に収穫した玄そばを、小寒の日に合わせて伊那市長谷にある粟沢川に30日間浸します。その後、立春に引上げ、極寒かつ晴天率が高い自然環境の中で約1カ月間かけて十分に乾燥させ、低温倉庫で保管します。そして、土用直前（7月中旬から8月上旬）に加工施設で外殻を取除き、「あくぬき製粉」で製粉後、手打ちそばで販売へ。高遠そば組合の手間を惜しまない情熱が將軍家の愛した味を再現しているのです。

### ちょっと解説

## 白くて、細いのはなぜ？

当時江戸では、アクっぽくない爽やかな風味のそばが上質とされていました。そばのアクを抜くために考え出されたのが、製粉の際に外殻や甘皮の大部分を取除く「あくぬき製粉」です。玄そばを清流に浸し、アクを抜いた寒晒蕎麦から「あくぬき製粉」で更にアクを取除いたそばは「比類なき最上級品」とされ、大名間の贈答品としても使用された記録も残っています。また、江戸のそばはのど越しの良さも重視されていたため、並そばでも約1.32mmと非常に細く打たれていたといわれています。白くて、細くて、しなやかでコシがあり、のど越しの良い寒晒蕎麦は、江戸で最も粋なそばとして認識されていたと想像されます。





其の四

食べるだけでなく、  
かわいらしい花にも注目！

初秋、伊那谷のソバ畑では、可憐なソバの花が咲き誇ります。ソバには「夏ソバ」と「秋ソバ」があり、伊那谷で栽培されている多くは「秋ソバ」にあたります。

花の見頃は夏の終わりから秋にかけてだよ！



# 01 赤そばの里（箕輪町）

## 中央アルプスの麓に広がるピンク色の絨毯「高嶺ルビー」

伊那谷には、日本では珍しい赤い花の咲くソバ「高嶺ルビー」の畑がいくつもあります。中でも有名なのは箕輪町上古田地区、標高900mの「赤そばの里」です。故 氏原暉男先生（元信州大学農学部教授）が、標高3,800mのヒマラヤ山脈の麓（ネパールのチベット国境に近いムスタン地方）から赤い花の咲くソバを日本に持ち帰りました。ところが、ヒマラヤから持ち帰ったその種は、気候風土の違いから花を咲かせることはありませんでした。その後、何年にも渡る研究の末、1987年、氏原先生がタカノ株式会社（宮田村）と共同で品種改良を行って真紅の花を作り「高嶺ルビー」と名付けました。日本の風土に合う、赤い花の咲くソバ品種「高嶺ルビー」の誕生です。さらに品種改良が進められ、現在ではより赤色の濃い「高嶺ルビー2011」となりました。景観作物として、公園や休耕田、イベント用など、幅広く栽培されています。

### ちょこっと解説

### 赤色なのはなぜ??

標高約3,800mの地域は、強烈な紫外線が降り注ぎ、また、昼夜の寒暖の差も激しいため、ほとんどの作物はうまく育たないような場所です。このような厳しい自然環境から身を守るために、高嶺ルビーの原種はアントシアニンという赤色のポリフェノールを蓄え身体を守っていたと考えられています。

## 赤そばの里祭り

### 開催期間

9月第3土曜日から約3週間

東京ドームほどある広大な敷地にピンク色の絨毯が広がります。県内外から多くの方が訪れる人気スポットです。2006年から、地元の住民を中心に、獣害の厳しい山間の耕地を活用して栽培を行っています。この時期だけ、収量が少なく大変貴重な赤そばの実で打ったそばを食べることもできます。景色だけではなく、期間限定のそばもお楽しみください。

箕輪町HP ▶



△△ タカノ株式会社が栽培する赤ソバ畑「ルビーの里」もおおすすめです！

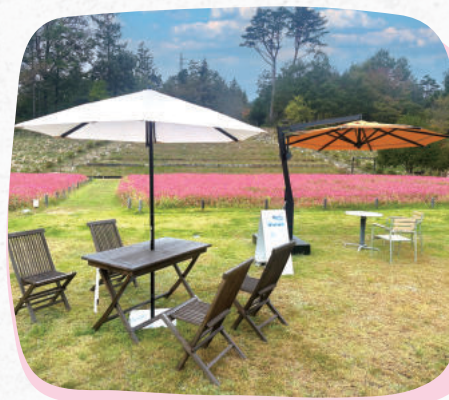
## 02 駒ヶ岳ガーデン（宮田村）

中央アルプス西駒ヶ岳麓。カラマツやシラカバに囲まれ、高嶺ルビーが幻想的に咲いています。この一帯は「アサギマダラの里」や「こもれ陽の径」とも隣接する貴重な里山林で、散策をお楽しみいただけます。ソバの生育にはミツバチなどの訪花昆虫の存在が欠かせません。ソバ栽培は、生物の多様性にも繋がっています。



## 03 エクステリアガーデン（駒ヶ根市）

小さなお子様も安心して遊べる広い芝生と砂場、風を感じながらゆっくりと過ごしていただける休憩施設です。「高嶺ルビー」の畑をはじめ四季折々の花々が「エクステリアガーデン」の魅力です。休憩のできる「ルビーショップ」も併設されています。詳しくはルビーの里HPをご覧ください。



### ルビーの里 — 見頃情報 —

夏 6月末～7月初旬

秋 9月下旬～10月中旬



ルビーの里HP



其の五

各地でこだわりの栽培



信州そばの主力品種「蕎麦信濃1号」

伊那谷で最も多く栽培されているソバは、「蕎麦信濃1号」です。長野県を中心に栽培されています。伊那谷では、8月上中旬に種を播き、10月に入ってから収穫期を迎えます。在来品種の名を冠したソバを除けば、信州そばには「蕎麦信濃1号」が最も多く使われているといわれるほど生産量・出荷量の多い品種です。



信州そばのふるさと「飯島町」

県内各地で作付けされる「蕎麦信濃1号」。その種子の90%以上を生産・供給しているのは飯島町です。もちろん飯島町は製粉用の「蕎麦信濃1号」の作付けも盛んです。飯島町はいわば「信州そばのふるさと」です。中央アルプスの伏流水をくみ上げたミネラル豊富な名水「越百の水」を使った手打ちそば体験も人気です。



「担い手法人」本郷農産のみなさんに聞いた！



飯島町本郷にある「本郷農産」は、深刻化する農業の担い手不足に対応し、ソバや稲の作付けを続けてきました。ソバ栽培では、1999年から（一社）長野県原種センターの委託を受け、地域ぐるみの水田転作計画を生かした高度な品質管理の下、良質な種子を県内各地に出荷し「信州そば」を支えています。食べるときには、ソバ栽培で農地を守る農家のみなさんにも想いを馳せてみてください。これからも、信州そばのふるさと「飯島町」で農業を続けます。

本郷農産HP▶



生育中の蕎麦信濃1号



開花した蕎麦信濃1号

信州そばの美味しさは、各地の農家さんたちのこだわりとノウハウで支えられています。

そば食文化は農地も守ってるんだ！



ソバ栽培にも広がる「エコ」の挑戦



そもそも日本では、縄文時代から育てられていたという長い歴史を持つソバ。稲作に向かない山間地でも収穫することができるため、太古の昔から主要な穀物として育てられてきました。稲作に向かない中山間地を多く抱える伊那谷では、現在でも山林に近い農地を活用したソバ栽培が盛んです。気候変動にも強く、遊休農地の解消、集落の維持に役立っています。伊那谷各地のソバ生産を行う集落営農組織等では、こだわりの栽培が行われていますが、中でもひととき目を引くのが辰野町の「アグロエコソバ」です。

「辰野町」の川島地区営農ソバプロジェクトのみなさんに聞いた！

川島地区では、2017年から転作田を活用して「ソバプロジェクト」を始めました。「美味しいそばをたくさん採ろう！」と土壌改良や作付技術を学び、食味会も開催します。2023年、辰野町が「有機農業推進の町」を宣言しました。もともとそばの栽培には農薬を使用しないため、化学肥料に頼らないことで有機栽培が可能です。町の施策に呼応して有機栽培技術の向上と面積拡大に取り組んでいます。アグロエコロジーは、生きるために必要な「食」と「農」について一人ひとりが自ら考え、共に実践することで、未来に続き、未来を拓く運動です。上伊那農業農村支援センターからも支援を受け、近隣自治体でも栽培が始まっています。これからも環境に配慮した持続可能な農業で「信州そば」を支えます。





其の六

おそばの豆知識

信州そばを美味しく  
味合うために知って  
おきたい知識をお伝  
えします!

麵の中の黒い  
粒ツブは、  
そばの実の殻だよ!



伊那谷手打ち  
そばマップで  
気になるお店に  
行ってみよう!



お問い合わせ・発行

(一社)長野伊那谷観光局  
長野県伊那市荒井3500-1  
いなっせ3階(上伊那広域連合内)

TEL  
0265-98-8451

E-mail  
k-dmo@union-kamiina.jp



観光局公式HP



観光局公式  
Instagram  
@INA\_VALLEY\_TOURISM\_BUREAU



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

## 02 製粉によるそば粉の特徴

それぞれの部位がどのような粗さで、どういう配分で製粉されるかで、同じソバの実を使っても全く違ったそばになります。それぞれの部位が、食味に与える影響は概ね次のとおりといわれています。



### 果皮 (そば殻)

食物繊維が主成分で、ポリフェノール(ルチンなど)が含まれます。風味を増加させる要素もありますが、入り過ぎると食感が悪くなるほか、えぐみも強くなります。

### 種皮 (甘皮)

食物繊維、タンパク質(アミノ酸)、ミネラルが比較的多く、ポリフェノール(ルチン、タンニン)も豊富です。また、微量の脂質を含みます。味の濃いそばになる要素がありますが、入り過ぎると食感を損なう場合があります。

### 胚乳

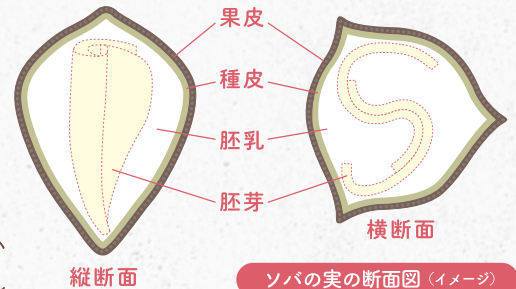
デンプンが主成分で、少量のタンパク質や微量の脂質も含みます。のど越しのよいそばにし、甘味を増す要素です。

### 胚芽

タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル(鉄・亜鉛など)が豊富です。香りの元となる要素です。

## 01 ソバの実とそば粉

ソバの実は丸ではなく、独特の三角錐のような形をしています。収穫後、乾燥・脱穀し、粉にします。ソバの実は「果皮(いわゆるそば殻)」、「種皮(一般的に甘皮といわれる部分)」、「胚乳(発芽に必要な栄養)」、「胚芽(芽や葉に成長する部分)」から成ります。



ソバの実の断面図 (イメージ)

## 03 玄そばと丸抜き

玄そばとは、収穫したソバの実を、殻つきのまま乾燥させたもので、茶色くて硬い果皮(そば殻)を被っています。「玄」とは「黒い色」という意味があり、独特の食感や風味を生かすため、挽き込む場合もあります。丸抜きとは、玄そばの硬い果皮(そば殻)を取り除いた実の部分です。丸抜きにすると雑味がとれ、洗練された味を楽しめます。



丸抜き



玄そば

## 伊那谷 アクセスマップ



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

