



いと ぼ の いと
揖保乃糸

もの が たり しゅう

そうめん物語集



第一話 めんのはじまり

「めん」は、小麦粉に水と塩などをくわえて生地を細長くしたもので、その「起源」は古代中国の湯餅（タンピン）と考えられています。

長い年月をかけてさまざまな形で世界中へ広がり、現在では小麦粉以外にも米粉やそば粉などを使っためんがあります。

湯餅



イラストはイメージです。



そうめん



うどん



そば



ラーメン



ビーフン



スパゲティ

いろんなめんがあるんだね。



2本の棒でのばしていくつくり方の手延べそうめんは、日本ではうどんやそばよりも長い歴史を持っています。

それぞれのめんは、つくりかたによって、手延べめん（揖保乃糸も手延べめん）と機械めん（P 6 へ）にわかれます。保存がきく乾めんや生めんタイプのチルドめん、お湯をそそぐだけのインスタントめんや冷凍めんなど、技術の進歩によりさまざまなかたちのめんがうまれました。



乾めん



チルドめん



インスタントめん



ノンフライめん



冷凍めん

どれもべりでおいしいそうね。



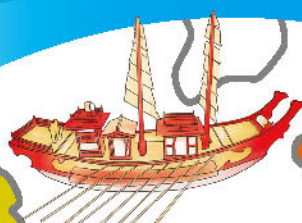
第二話

れき し

そうめんの歴史

ちゅうごく
中国

にっぽん
日本



遣唐使を乗せた船



そうめんのもととなった「さくべい」

最初は中国から
伝わったそうめん。

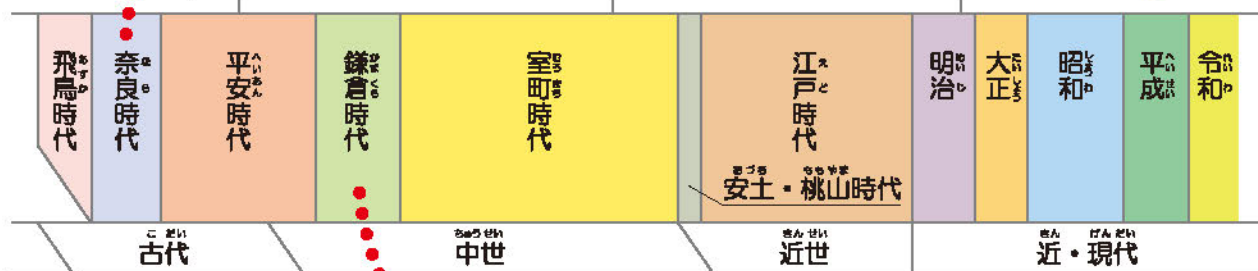
奈良時代（710 年～ 794 年）には、中国の先進技術や
仏教の本などを集めることを目的とした遣唐使が、
食べ物も持ち帰りました。その中にそうめんのもとに
なったと考えられているお菓子の一種「さくべい
（索餅）」がありました。

そうめんは、
奈良時代から
あるのね。

1,000 年前

500 年前

100 年前



さくめん



お坊さんが食べていた「茶心」

鎌倉時代（1185 年頃～ 1333 年）には、中国から禅宗
という仏教が伝わり、それと同時に坊さんの間で
『茶心』と呼ばれる間食が広まっていきました。その
『茶心』には、「さくべい（索餅）」からつくり方が
進歩した「さくめん（索麵）」が使われていました。

第三話

かくち

各地に広がるそうめんづくり

中国から伝わった「さくべい（索餅）」は、時代とともに現在のそうめんへと形やつくり方が進歩していきました。

京都で鎌倉時代の中頃から始まったそうめんづくりが、兵庫の播州や岡山、大阪、奈良へ広がったと言われています。

また、奈良へ伝わったそうめんが香川県や長崎県へ伝わったという説もあります。

● そうめんが伝わったとされる場所

● 現在の主な生産地



京都から、
兵庫、大阪などに
広まったんだ！



西日本だけでなく、全国各地で手延べそうめんは、つくられています。

手延べそうめんの生産量が日本で一番多いのは、「揖保乃糸」をつくっている兵庫県です。そうめんづくりに合った気候は、雪や雨が少ないことが重要です。また、昔は今のようには車や電車がなくて、遠くから物を運ぶことが難しかったため、近くでそうめんをつくる良い材料が手に入ることも大切でした。こうした、いろいろな条件に恵まれた西日本でそうめんづくりがさかんに行われるようになりました。

第四話

ての い ぼ の いと 手延べそうめん「揖保乃糸」のはじまり

兵庫県^{ひょうごけん}の南西部^{なんせいぶ}にある播州地方^{ばんしゅうちほう}（西播磨^{にしはりま}）は、全国^{くわんこく}でも有名な手延べそうめんの産地^{さんち}として知られています。播州地方^{ばんしゅうちほう}では約600年前^{むろまちしだい}の室町時代^{むろまちじだい}からそうめんが^{つくられて}いますが、本格的^{ほんかくてき}につくられるようになったのは約300年前^{えどじだい}の江戸時代^{えどじだい}です。



たつの市のある播州地方（西播磨）には、京都で始まったそうめんづくりが、丹波地方（兵庫県丹波篠山市）を通して伝わったと考えられています。そうめんづくりに適した揖保川の水、播州平野で採れる質の良い小麦、全国でも有名な赤穂の塩を使い、当時は農家の副業として手延べそうめんづくりが行われていました。明治20年（1887年）そうめんをつくる人たちが集まり、「播磨国揖東西両郡素麺営業組合」がつくられ、その後、戦争によりしばらくの間、兵庫県の素麺組合がひとつになったことから、現在の「兵庫県手延素麺協同組合」という名前になりました。



斑鳩寺（揖保郡太子町）の古文書『鵜庄引付』

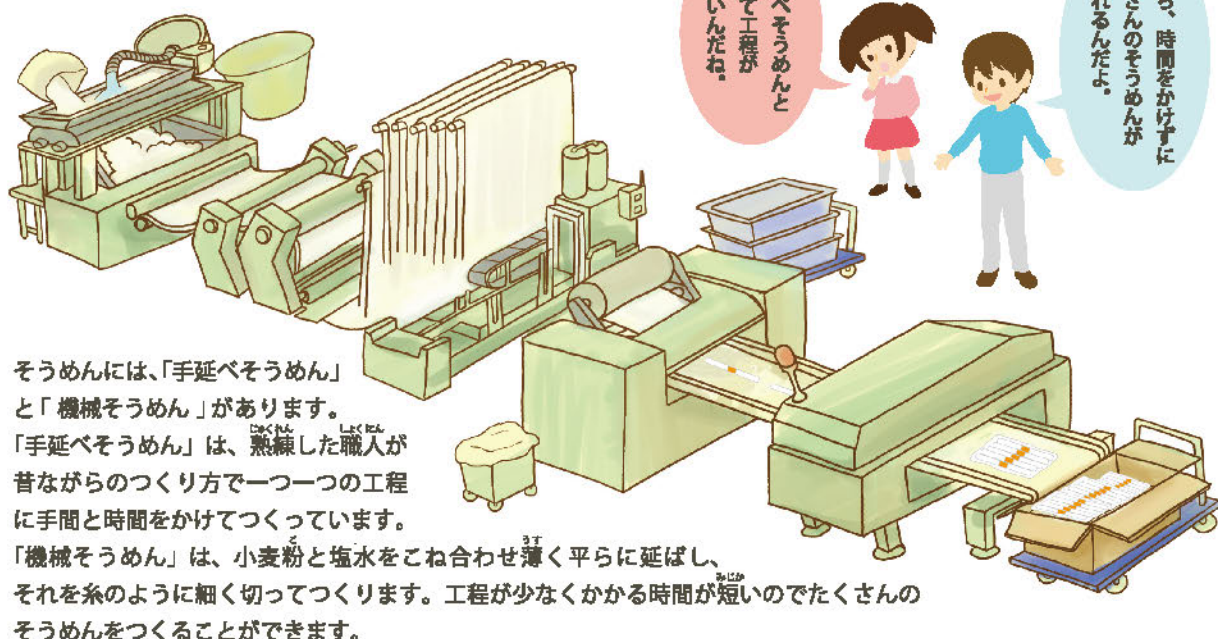
（1418年）には、「サウメン」と書かれており、この頃からそうめんがつくられていたことが分かります。



第五話

そうめんの種類

機械そうめんの製造工程



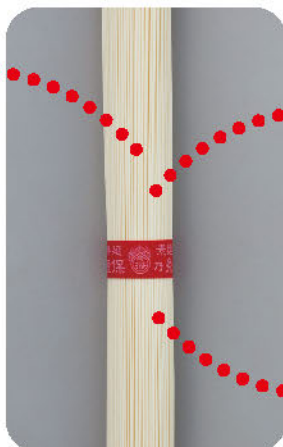
そうめんには、「手延べそうめん」と「機械そうめん」があります。「手延べそうめん」は、熟練した職人が昔ながらのつくり方で一つ一つの工程に手間と時間をかけてつくっています。「機械そうめん」は、小麦粉と塩水をこね合わせ薄く平らに延ばし、それを糸のように細く切ってつくります。工程が少なくかかる時間が短いのでたくさんのそうめんをつくることができます。

第六話

「揖保乃糸」の原材料

●小麦粉

小麦粉は「揖保乃糸」をつくる原材料の93%を占める主原料です。製粉会社より、「揖保乃糸」専用の小麦粉を仕入れています。仕入れる前には、手延べそうめんのつくり方に合っているか試作を行います。また、研究室では組合の注文した規格どおりか確認するため分析も行っています。



●食用植物油

「揖保乃糸」で使用している食用植物油は、綿実油（綿の実から取れる油）です。この油は、ゆでた後にもしっかりもみ洗いすることでほとんどなくなります。

●食塩

「揖保乃糸」で使用している食塩は、兵庫県赤穂市の塩です。ほとんどの塩はゆでることで、めんの外に出てなくなります。



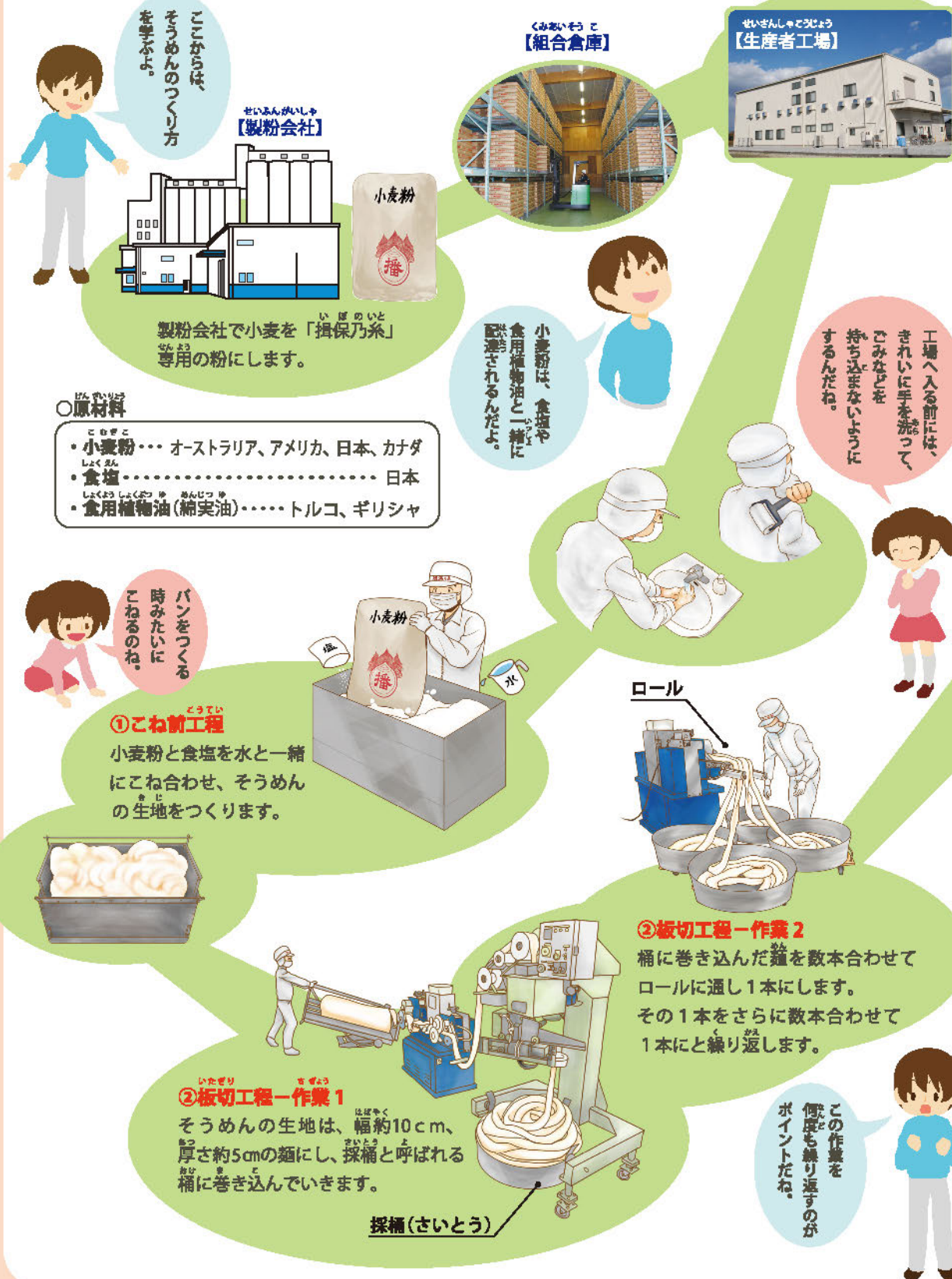
研究室での分析作業



「揖保乃糸」のそうめんを束ねている帯には、つくった組合員がわかるよう3ケタの数字（組合員コード）を刻印し管理しています。



第七話 手延べそうめん「揖保乃糸」ができるまで





③小より工程

麺を遠うロールに3回通してさらに細くしていきます。そのときに麺どうしがくっつきにくいよう麺の表面に食用植物油をぬります。



★油返し作業 (1回目の熟成)

★細目作業 (2回目の熟成)

★小均作業 (3回目の熟成)

縄のようにねじりながら12mm、6mmへと細くしていきます。

作業の間に麺を
ねかせているね。



④掛巻工程

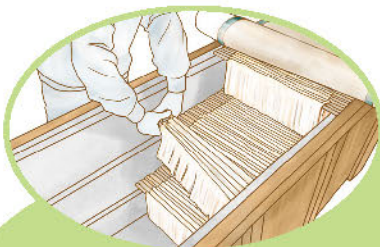
約4時間ねかせた麺を、さらにねじりながら2本の管と呼ばれる棒に8の字を描くように掛けていき、室箱と呼ばれる箱に入れて熟成させます。(4回目の熟成)



室箱(おも)

⑤小引き工程—試し引き作業

約3時間ねかせた麺を室箱から取りだし、延ばす麺の長さを決めます。(約50cm)



⑥小引き工程—小引き作業

「試し引き作業」で決めた長さまで延ばした麺を再び室箱に収め翌朝まで約15時間ゆっくりと熟成させます。(5回目の熟成)

試し引き作業は熟成の
進み具合や翌日の天候を
考えないとためだから
経験が必要な作業だね。



⑦小分け工程

室箱から出された麺は、約1.3mまで延ばされます。

⑦門干し工程

(1)つけまえ作業

小分けされた麺(麵)は、8~9本ずつ“はた”の上の部分につけていきます。

(2)あしづけ作業

“はた”につけられた麺を下の部分につけ1.6mに延ばします。

(1)

(2)

(4)

(3)

(3)はたうめきあげ作業
“はた”を伸ばすハンドルを回しさらに1.6mから2mへと徐々に延ばします。

(4)手さばき作業

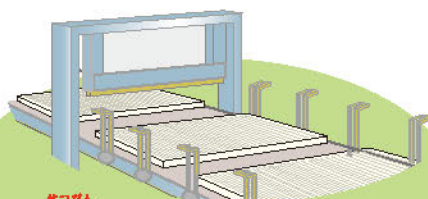
“はた”につけられた麺にハシを入れ、均等にさばいていきます。

(5)はた守り作業

手さばき作業のあと、“はた”は乾燥室の温湿度や風の流れを見ながら向きを変え乾燥していきます。

(6)乾燥作業

“はた”全体を均一に乾燥させます。(仕上げ乾燥)



⑧切断工程

麺の水分を約12%に乾燥させ、19cmの長さに切ります。



⑨計量、結束、箱詰め工程

切ったそうめんは、50gずつ計り帯で結びます。その後、金属検出機を通し、目で品質チェックを行い木箱に詰めます。

検査に合格した
そうめんだけが
「特選系」として
専用倉庫に入庫
されるんだね。



⑩製品検査工程

検査指導員によって、そうめんの太さや、水分などの検査が行われます。



【組合倉庫】

⑪倉庫熟成工程

生産者工場で検査に合格したそうめんは、専用倉庫に入庫し、熟成します。



ふくろづめ こうじょう

たば ほうそう ひん

■ 袋詰工場 (6束包装品)



倉庫熟成したそうめんは、袋詰工場に運ばれ、6束ずつ小分け包装します。

そうめんの水分を計り、情報をパソコンに入力し管理しています。



ここでも工場へ入る前の衛生チェックが行われているから安心だね。



運び込まれたそうめんを箱から取り出し、異常がないか目でチェックしながらラインへ並べていきます。



そうめんを6束ずつ包装していきます。



重さと金属のチェックをします。



箱詰めは包装された商品の数量を確認しながら行います。

かん せい
完 成！



箱に詰められたそうめんは、再度、専用倉庫に入庫され出荷を待ちます。



「揖保乃糸」のそうめんは、食品物流倉庫からいろいろな商品と一緒に、全国各地のスーパーやショッピングモールへと納品されます。

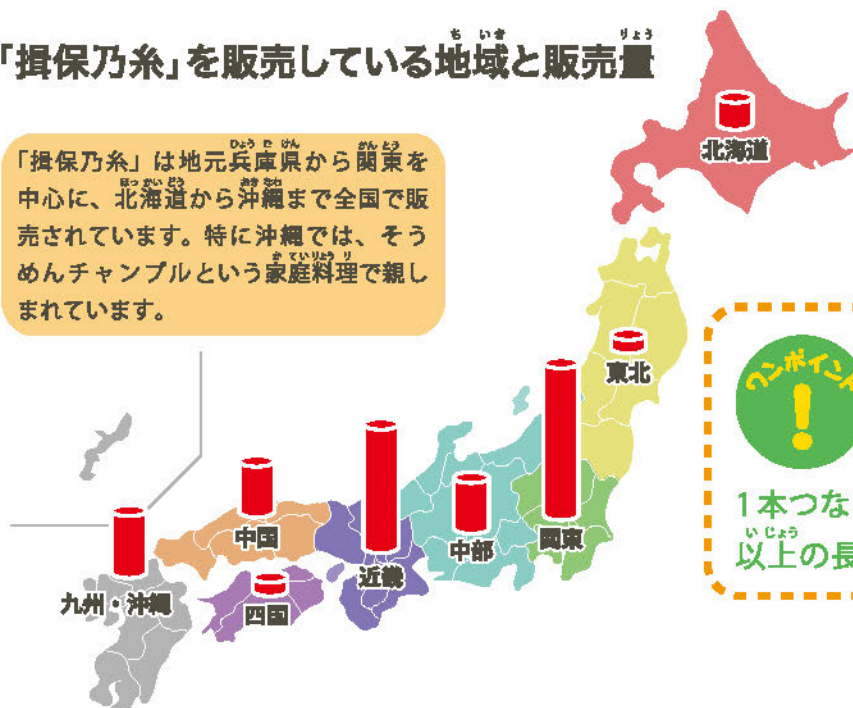


以前はお米屋さんで売られていたそうめんも、今ではスーパーやショッピングモールを中心に販売しているんだね。



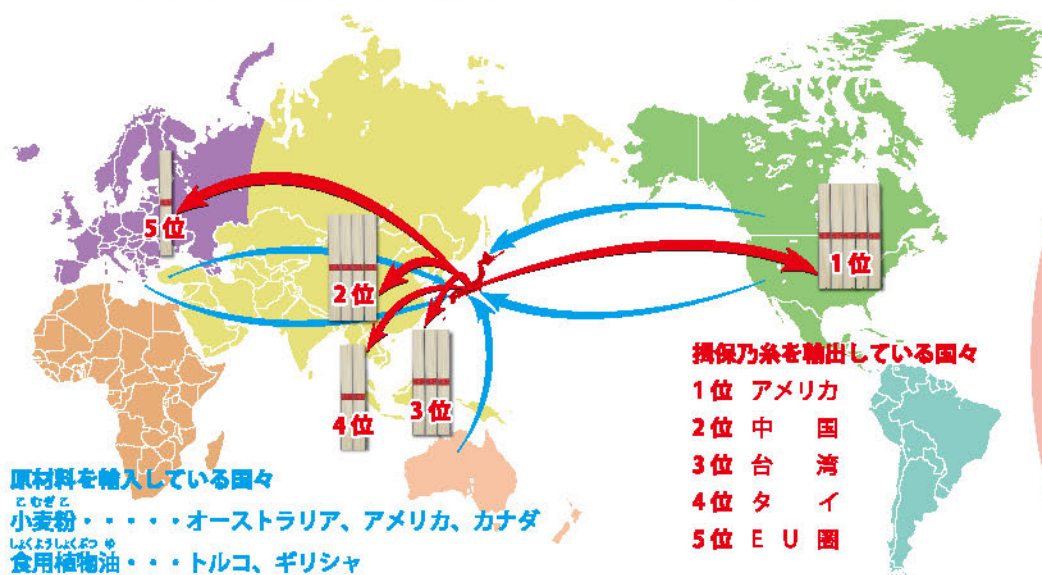
■「揖保乃糸」を販売している地域と販売量

「揖保乃糸」は地元兵庫県から関東を中心に、北海道から沖縄まで全国で販売されています。特に沖縄では、そうめんチャンプルという家庭料理で親しまれています。



1年間につくる「揖保乃糸」のそうめんを1本1本つなげると地球700周以上の長さになります。

■「揖保乃糸」の原材料の輸入とそうめんを輸出している国々



日本だけではなくいろいろな国から輸入した原材料を使って日本の伝統食「手延べそうめん」として輸出しているのね。

第八話 「揖保乃糸」の秘密

QRコードを
読み取って
いろいろ
調べてみて。



QRコードから揖保乃糸
のくわしい情報を見る
ことができます。

揖保乃糸のトレードマークで
『宝播』と言います。

明治39年(1906年)「揖保乃糸」を
兵庫県手延素麺協同組合だけが
使える名前として登録しました。

明治27年(1894年)「揖保乃糸」の
名前が誕生しました。

赤い帯の上級品は、「揖保乃糸」
のなかでも最も歴史のあるそう
めんです。つくっているそうめん
全体の約 80%を占めています。

- 長さ=19 cm
- 太さ=0.7 mm~0.9 mm
- 1束の本数=約 400本
- 1束の重さ=50g

約 420 名の組合員が伝統の製法
でつくる「揖保乃糸」を管理し、
安全でおいしいそうめんをお届
けしています。

へー、こんなに
秘密があるんだ。



伝統製法で作られた手延べそう
めんの証です。デザインは門干
し(乾燥)工程をイメージして
います。

昭和47年(1972年)優れた特産品
として兵庫県に認められました。

上級品300g(6束)入は、昭和39年
(1964年)に販売を始めてから50
年以上続く「揖保乃糸」を代表す
る商品です。

三木露風の童謡『赤とんぼ』で
有名な「たつの市」。町の中心に
は「揖保乃糸」の名前の由来と
なった揖保川が流れています。

※「QRコード」の商標はデンソー
ウェブの登録商標です。



揖保乃糸のホームページではさま
ざまなメーカーとのコラボメ
ニューなどいろいろなそうめん料理
を紹介しています。



第九話

まめちしき

「揖保乃糸」の豆知識 1

「揖保乃糸」のそうめんは、10月から翌4月の期間につくります。小麦粉の種類や麺の細さ、つくられる時期によって等級(グレード)が決められています。また、三神や特級のように細いそうめんは、つくり方も難しく、限られた組合員しかつくることができません。

等級(グレード)	細さ(ミリ)	つくられる時期	帯の色
三神	0.55 ~ 0.60	12月 ~ 2月	
特級	0.65 ~ 0.70	12月 ~ 2月	
上級	0.70 ~ 0.90	10月 ~ 4月	
繰つむぎ	0.70 ~ 0.80	12月 ~ 3月	
播州小麦	0.90 ~ 1.10	11月 ~ 3月	

■「揖保乃糸」の主な商品

「揖保乃糸」では、手延べそうめん以外に手延べひやむぎ、手延べうどん、手延べ中華麺、手延べパスタもつくっています。また、木箱に入った贈り物専用の商品やめんつゆも販売しています。

そうめんの他にも
いろんな商品が
あるんだね。



手延べそうめん



手延べひやむぎ



手延べうどん



手延べ中華麺



めんつゆ



手延べパスタ



贈り物専用商品

第十話 「揖保乃糸」の豆知識 2

■「揖保乃糸」おいしいゆでかた

揖保乃糸をよりおいしく召し上がっていただくために

おかあさんに
教えてあげよう



ゆで時間
1分30秒～2分

そうめん1束(50g)に
対して水500mlが目安です。



あらかじめ帯をほどき、大きな
なべで、沸騰したお湯の中に麵
をパラパラと入れます。

※熱湯にご注意ください。

軽く箸でほぐしながら再び沸騰
したら、ふきこぼれないように
火加減を調節します。

※ふきこぼれにご注意ください。

ゆで上がればザルに移し、
流水でよくもみ洗いし、しっ
かりと、水切りをします。

※やけどにご注意ください。



いろんな
レシピが
のってるよー

●差し水について

昔はかまどなどで火加減の調節が出来ず、
ふきこぼれ防止の為に差し水をしていまし
たが、今は簡単に火加減の調節が出来るの
で必要はありません。

■「揖保乃糸」おいしいレシピ



運動会のお昼や、夏のスポーツをした後など、
栄養満点そうめんのお弁当がおすすめです。

調理時間
約 15 分

●つくり方

- ① そうめんは、ゆでてざるにあげ、清水でよくもみ洗いをして水気をきる。
氷水にさっとつけ水気を良くきる。
- ② そうめんを3等分しフォークにクルクルと巻き、お弁当容器に並べていく。
- ③ 海老は背ワタを取り除き、酒の入った湯で火を通す。
ゆで上がったら皮をむいて尾を取り除き、冷まし2等分する。
- ④ ブチトマトは、ヘタをとり半分に切り、さやいんげんは塩ゆでして冷まし、斜めに
2cm長さに切り、細ネギは小口に切る。
- ⑤ ②のそうめんの上に③の海老3個をきれいにのせ、残った1個は④の他の具材と
一緒に容器に彩り良く詰める。
- ⑥ そうめんつゆを冷たくしたものを容器に入れて一緒にもって行き、そうめんにつけ
て頂く。

海老トマ弁当レシピ

●材料【1人分・エネルギー：222kcal】

揖保乃糸そうめん	1束
海老	2尾
酒	少々
ブチトマト	1個
さやいんげん	2本
塩	少々
細ネギ	適量
そうめんつゆ	
(めんつゆストレート1に対し水2で割る)	



そうめんは、太陽の光が当たる場所
や、暑くじめじめとした場所が苦
手です。また、強いにおいにも弱く、
せっけんやほうこう剤などの近く
に置かないでください。