

世界のソバ料理から日本の伝統食の力を再発見し未来に繋ぐ教材開発

一ノ瀬 孝 恵

本研究は、中学生を対象に、「世界のソバ料理」を切り口にして、国を超えて相互理解する力、および知恵を磨き伝統食を新たに次世代へと繋げる力を育成する中学校家庭分野の教材開発をすることを目的とした。ソバを使用した世界と日本の伝統食にスポットをあて、ゲストティーチャーの授業から諸外国の伝統的ソバ料理が多彩であり、各家庭の台所の中に息づいていることに気づかせた。さらに、調査活動や調理体験をとおしてお互いの考えを交流させることで、伝統食や郷土料理についての理解の深化を図る授業を展開した。生徒がまとめたポスター作品や夏休みの課題への取り組みレポート、および事後の記述から、伝統食を未来に繋ぐ創造的な考えを確認することができた。

1. はじめに

食のグローバル化により世界の食文化が急激に変化しており、日本でも1980年代以降、家庭における調理の外部化が進むとともに、行事食や伝統食の概念がとて希薄になっている。2013年和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたが、「和食文化の保護・継承国民会議」の会長である熊倉功夫氏は、その登録内容については「和食：日本人の伝統的な食文化」つまり和食をめぐる文化であり、ユネスコの精神を検証すると、日本から伝統的な食文化が消えつつあるということに気づくと述べている。18世紀初めに人口100万を超える世界第一の都市に発展していた江戸で、日本各地からの郷土料理の集大成として我が国独自の食文化「和食」が完成した。最近では、健康食として世界中から注目されるようになった和食であるが、日本では欧米型への傾斜を強め、生活習慣病の急増などの悩みも強まっている。

中学校学習指導要領「技術・家庭」家庭分野の内容には「地域の食材を生かすなどの調理を通して地域の食文化について理解すること」、その取り扱いについては「調理実習を中心とし主として地域又は季節の食材を利用することの意義について扱うこと。また、地域の伝統的な行事食や郷土料理を扱うこともできること。」とあり、伝統的日本食文化を体験し、特に時代を経て磨かれてきた先人の創意工夫の結晶である行事食や郷土料理を大切に受け継いでいく教育をもっと奥深く行わなければならないと考える。

そこで、本研究では、生活体験の少ない中学生を対象に、「世界のソバ料理」を切り口にしてグローバルな観点から食文化を捉え、日本の食文化を体験的に理解させ、伝統食を新たな世代へと繋げる授業を試みた。具体的には、ソバを使用した世界と日本の伝統食にスポットをあて、諸外国の伝統的ソバ料理が多彩であり、家庭の台所の中に息づいていることを理解させた上で、日本の年越しソバやそばがきに注目して調理体験をさせ、変わることなく定番で作られることの意義を考えさせることで、国を超えて相互理解する力、および知恵を磨き伝統食を新たに次世代へと繋げる力を育成する中学校家庭分野の教材開発をすることを目的とした。

2. 日本の伝統食を再発見し未来に繋ぐ教材開発と授業実践

(1) 「ソバ」を切り口にした背景

2002年度より、植物に親しむことをテーマに「ソバづくり」を設定し、家庭でソバ打ちを実践し応用する力を育成する家庭科の授業を展開してきた。私は、「ソバ」についての調理性や機能性および歴史に関する資料を充実させるために、3年に一度開催されている国際ソバシンポジウムに12年前から参加し、中国、ロシア、スロベニア、韓国などのソバ料理について調査を行ってきたが、3000m級の地域でも酸性の土壌でも育ち、種を播いて3～4日で発芽し、75日前後で収穫することができるソバは、古から世界中の食生活を豊かにしており、その生態を掘り下げ日本食として新たな可能性を考える食品と

して最適であると実感している。

しかし、現代の台所事情を考えると、伝統的なソバ打ちは道具や時間的なことからかなり難しいと考えていた。その時に会ったのが、「誰でも30分でできる十割そば打ち」を開発した大久保裕弘氏であった。当時の選択家庭の授業に大久保氏をゲストティーチャーとしてお招きし、大久保氏が考案された方法で実践したところ、20人の生徒全員が失敗することなく、30分でソバ打ちを行うことができたのである。もちろん伝統的なソバ打ちも披露していただき、これからのソバ打ちの姿を考えるきっかけを作っていただいた。2003年度には、昨今の食事情からソバアレルギーの生徒に対応するメニューが必要となり、「ソバ作り」に加え「沖縄そば作り」を実践、2005年度～2006年度にはダツタンソバ粉を使用した調理を実践し、めん食文化のみならず、粉食文化および日本の食文化について考えることができるように授業を構成したが、20名の生徒で行っていた選択家庭の授業がなくなり、ソバ打ち体験が出来にくい授業環境になっていった。

その後は2008年に改訂された学習指導要領の家庭分野の目標「衣食住などに関する実践的・体験的な学習活動を通して、生活の自立に必要な基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、家庭の機能について理解を深め、これからの生活を展望して、課題をもって生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる」を達成すべく、「B食生活の自立(3)」では、うどん作りなどを通して、日常食の調理と地域の食文化についての授業を行ってきたが、これまで10年以上にわたる世界のソバ料理取材で得られた資料を活用すれば、食文化についてのより深い学びになると考え、今回改めて「ソバ」を取り上げることにした。

(2) 授業の目標

- ① ソバの特徴や世界のソバ料理について体験的に理解させる。
- ② 地域や家庭で変わることなく作られる料理があることの意義を考えさせる。
- ③ 食文化について追及し、知恵を磨き、伝統食を新たに次世代へ繋ぐことのできる力を育成する。

(3) 指導計画

授業実践は、広島大学附属中学校第3学年C組の生徒40名(男子20名、女子20名)を対象に、2016年5月～10月に行った。全12時間と課外活動の時間配分は次のとおりである。学習過程は表1に示した。

- | | | |
|-----|-----------------------|-----------|
| 第1次 | 植物としてのソバ・食物としてのソバを知ろう | ・・・1時間 |
| 第2次 | 世界のソバ料理・日本のソバ料理を調査しよう | ・・・1時間+課外 |
| 第3次 | 世界のソバ料理と食文化を知ろう | ・・・2時間 |
| 第4次 | ソバ料理、ソバ打ち体験をしよう | ・・・4時間+課外 |
| 第5次 | 伝統的な食文化を継承しよう | ・・・4時間 |

(4) 指導過程

(i) 第1次の指導内容

ソバについて持っているイメージを書かせることから始めた。図1は、授業開始直後(上)と一連の授業終了時(下)に「ソバ(蕎麦)についてあなたの知っていることを書いてみよう」と質問したところ、生徒が書いたイメージマップの一部である。授業開始直後は、ソバに対し「麺」をイメージする生徒がほとんどであった。

そこで、ソバを多面的に捉えさせるために、まず、映像資料「奇跡の地球物語～近未来創造サイエンス～そば美味に秘めた生命力」の一部を視聴することで、ソバの起源地、成長の秘密、ソバの栄養など植物としてのソバの特徴を理解させた。また、ソバの実を利用して調理したソバの実入りクッキーやカーシャを試食させ、麺以外の調理法があることを知らせるきっかけを作った。

(ii) 第2次の指導内容

地域の風土・歴史や食習慣、代表的な料理、ソバの実や粉を使用した料理を調査し、伝統食・郷土料理についての理解を深めさせた。

(ア) 地域の風土とソバ料理の調査

書籍「日本の食生活全集」「世界の食文化」を活用した。「日本の食生活全集」は全国300地点5000人から聞き書きしてできあがった日本食文化のデータベースであり、「世界の食文化」は世界各地における現代の食文化の特色を基軸にその形成過程を歴史的に捉え、食文化の伝統と変化を描き出したもので、ともに農文協の出版である。一人1冊を受け持ち、地域の風土について知り、食習慣・代表的な料理・ソバの実や粉を使った料理について調査させた。

(イ) グループでのまとめ

8グループに分かれて、各自で調査した資料を持ち寄り、ソバ料理について記述された部分を確認させた。また、課外にリーダーが中心になり、ソバ料理について班員からの調査内容を聞き、まとめのレポートを書かせた。レポートには、表2のような記述が見られた。

表1 学習過程

時間	学習内容	学習活動	指導上の留意点・評価
1	植物としてのソバ・食物としてのソバを知ろう	<p>○ソバについて知っていることをイメージマップで表現する。</p> <p>○映像「奇跡の地球物語～近未来創造サイエンス～そば美味に秘めた生命力」を視聴し、ソバの起源地、成長の秘密、ソバの栄養についての概要を知る。</p> <p>○ソバの実を使用した料理を試食し、感想を述べる。</p>	<p>○ソバについて自分がイメージすることができる。(関心・意欲・態度)</p> <p>○植物としてのソバの特徴を理解しようとしている。(知識・理解)</p> <p>○ソバの実クッキーとカーシャを試食することで、ソバは麺以外にも料理できることを知る。(知識・理解)</p>
1 + 課外	世界のソバ料理・日本のソバ料理を調査しよう	<p>○書籍「日本の食生活全集」「世界の食文化」の中から一人1冊を受け持ち、地域の風土・歴史や食習慣、代表的な料理、ソバの実や粉を使った料理についてまとめる。</p> <p>○グループでまとめた資料を持ち寄り、地域別にソバの料理を紹介し合う。</p> <p>○リーダーはソバ料理について班員から考えを聞き、まとめる。(課外)</p>	<p>○受け持った地域の風土を知り、ソバの実や粉を使った料理について意欲的調べようとしている。(関心・意欲・態度)</p> <p>○グループになり、調査した資料の中からソバ料理に関する記述を確認する。(関心・意欲・態度)</p> <p>○リーダーは課外にソバ料理についてまとめたレポートを書く。</p>
2	世界のソバ料理と食文化を知ろう	<p>○ゲストティーチャー①をお迎えし、「世界のソバ料理」をテーマにした講演を聴き、世界中の伝統的ソバ料理とその文化的背景を考える。</p> <p>○寒ざらし胚芽ソバの実を使用した料理を試食する。</p>	<p>○世界には多彩なソバ料理があることを理解している。(知識・理解)</p> <p>○各地域で変わることなくつくられているソバ料理の意義を考えようとしている。(関心・意欲・態度)</p> <p>○ソバの実料理を試食させ、多彩なソバ料理を実感することができる。(知識・理解)</p>
4 + 課外	ソバ料理・ソバ打ち体験をしよう ・簡単ソバ打ち ・夏休みの課題 ・伝統的ソバ打ち	<p>○5人グループになり大久保式簡単ソバ打ち(袋法)の方法を理解する。</p> <p>○簡単ソバ打ちを実践する。試食する。</p> <p>○感想を書く。</p> <p>○夏休みの課題として、家庭で簡単ソバ打ち(またはソバ粉を使用した料理)を実践するとともに、「伝えていきたいわが家の味ふるさとの味」をテーマにひろしま・ライスクッキング・コンテストへの応募作品を調理し、「伝統食とはなにか」を話し合う。(課外)</p> <p>○10人グループになり、伝統的なソバ打ちの方法を理解する。</p> <p>○ゲストティーチャー②を4名お迎えし、伝統的ソバ打ちを体験し、試食する。</p> <p>○感想および講師の方へお礼のことばを書く。</p>	<p>○大久保式簡単ソバ打ちの方法を理解しようとしている。(知識・理解)</p> <p>○2人または3人1組になり、手順どおりに簡単ソバ打ちを実践している。(技能)</p> <p>○課題に真剣に取り組もうとしている。(関心・意欲・態度、技能)</p> <p>○伝統的なソバ打ちの実演と説明に注目している。</p> <p>○ソバ打ちの工程を分担して体験した後、試食する。(知識・理解、技能)</p>

せてかりんとう状のものを調理した家庭もあった。大多数の家庭の協力が得られたことで、ソバを中心とした伝統食や行事食についての話がしっかりなされたことが表3からも伺える。家庭での課題に取り組む様子を図3に示した。

表3 保護者や生徒の感想

- ・そば粉ありがとうございました。娘と同じ様と一緒に作ってみました。水回しが難しく何分か経ってもかたまりができず手でかたまりを作りました。私の祖母の作っていたそばはちぎれていましたが、今回練りをがんばり中々よくできたと思います。娘と同じ時間を過ごせ、久々に楽しい時間だったと思います。
- ・私のおじいさんはソバ打ちの名人なのでおじいさんに教えてもらいながらソバを打ちました。やはり出来が自分一人で作った時と全然違い、こしがあり、うま味もしっかりつまっていて、おいしかったです。また、おじいさんに手伝ってもらいながら自分でつくったソバはとても思い出に残りました。
- ・どんぐり村のソバ道場へ行ってきました。本格的な道具を使って始めてできたのでよかったです。

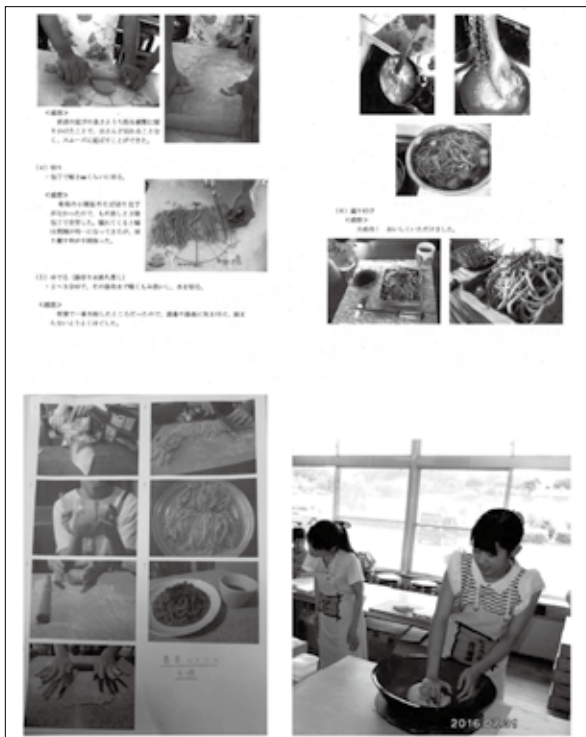


図3 夏の課題に取り組む生徒

(上と左下：簡単ソバ打ち，右下：ソバ道場にて伝統ソバ打ち)

(ウ) 伝統的ソバ打ち

広島そば打ち倶楽部会長前浜静男氏，前浜佳代子氏，江角省三氏，橋本俊枝氏の4名をゲストティー

チャーとしてお招きし，40人を4グループに分け，伝統的ソバ打ちの工程を分担して体験させた。分担しての体験であったが，伝統的ソバ打ちの全体像を理解させることができた。体験の様子を図4に示す。



図4 伝統的ソバ打ち体験の様子

体験後，「伝統的ソバ打ちをまた行ってみたいか」の問いに「はい」と答えた生徒は92%であった。「いいえ」と答えた生徒の理由は，「とてもおいしいけど，手間がかかる」「伝統的なソバ打ちの麺はおいしく，自分で打ったものよりお店で食べたいと思ったから」「集中力がないし，手をあまり汚すのがよく思えない」であった。

(v) 第5次の指導内容

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」について「和食」の特徴を確認させた後，各自で「そばについて知ったこと，考えたこと」「簡単ソバ打ちと伝統的なソバ打ちを通して考えた伝統食の特徴」「伝統的な食文化の何をどのように継承したらよいか」をまとめさせた。

続いて，まとめた考えを持ち寄せ，食文化・伝統食についてグループで話し合い，ポスターを作成させた。制作した8グループのポスターについては資料として後掲した。

ポスターをもとに，伝統食の継承についてグループとしての考えを提案し，他グループと意見交換をしながら伝えていきたい日本の伝統食を考えさせた後，新たに得た内容をグループで確認し，まとめさせた。さらに，伝えていきたい伝統食を各自で考えさせた。

3. 結果と考察

授業終了後，それまでの学習内容についての興味や理解を測るアンケート調査を実施した。ソバに関するイメージについて，授業開始直後に質問した「ソバについてあなたの知っていることを書いてみよう」と同じ内容で，記入させた結果の一部は図1に，

表4 学習内容に対するアンケートの結果

(%)

質問項目	5	4	3	2	1
①日本の食生活, 世界の食文化の本を使用して, ソバの料理について調査することは楽しかった	44.1	47.1	8.8	0	0
②日本の食生活, 世界の食文化の本を使用して, 調査することでソバに興味を持った	32.4	52.9	14.7	0	0
③日本の食生活, 世界の食文化の本から新しい知見を得た	58.8	38.2	0	3	0
④稲澤氏の講演「世界のソバ料理」は興味深い講演内容であった	60	36.7	3.3	0	0
⑤稲澤氏の講演から植物としてのソバの特徴が理解できた	50	46.7	3.3	0	0
⑥稲澤氏の講演から作物としてのソバの特徴が理解できた	56.7	43.3	0	0	0
⑦稲澤氏の講演から世界にはたくさんのソバ料理があることがわかった	80	20	0	0	0
⑧大久保式簡単ソバ打ちはとても簡単だと思った	29.4	32.4	26.5	11.7	0
⑨大久保式簡単ソバ打ちを家庭でもとり入れたい	17.6	29.4	38.2	11.7	2.9
⑩大久保式簡単ソバ打ち体験は楽しかった	52.9	41.2	2.9	2.9	0
⑪大久保式簡単ソバ打ちの方法がわかった	58.8	38.2	2.9	0	0
⑫伝統ソバ打ちはとても簡単だと思った	12.1	12.1	21.2	33.3	21.2
⑬伝統ソバ打ちを家庭でもとり入れたい	9.1	21.2	42.4	15.1	12.1
⑭伝統ソバ打ち体験は楽しかった	69.7	30.3	0	0	0
⑮伝統食とはどのようなものかを考えることができた	61.8	35.3	2.9	0	0
⑯伝統食をどのように継承すべきか自分の考えをまとめることができた	58.8	29.4	11.8	0	0
⑰今後自分が考えた伝統食作りに挑戦してみたいと思う	29.4	44.1	20.6	5.9	0

(5 とてもそう思う 4 そう思う 3 どちらでもない 2 そう思わない 1 全くそう思わない)

表5 伝統食の継承に対する考え

<ul style="list-style-type: none"> ・職人しか作ることができないような方法だけではなく, 作り方を簡単にアレンジし, インターネットに載せるなどして伝えていったらいいと思った。 ・未来へ伝えていくために, 時代に合わせて適した形に進化させていくことが大切だと思う。その料理にこめられている精神・想いなどを伝えていくことも大切だ。 ・強引に継承させるのではなく, 人々が本当に美味しいと思えるものを作り, 人々の心に残ることで何度も食べたいと思えることが大切だと思う。 ・今の形を残していくことも大切だけど, 海外の文化をとり入れたりすることで若い人などにもなじみやすいものにすることが大切だと思った。ソバサラダやソバのパウンドケーキなどもいいと思う。 ・伝統食はアレンジせずにそのままの形で, 材料なども変えずに伝承していければよいと思った。でも時には形を変えてもいいのかなという気もした。 ・私の家で伝統食といえる普段食べているものはほぼ無いので母さんの味を少しでも学び, 自分の子どもに伝えたい。 ・家庭ごとに様々な料理や工夫があるから, 伝統食はアレンジしてもよいと思う。伝統食はネットや本を使って後世に伝えるべきである。 ・「我が家の定番の味」と誇りを持って言える味付け料理があるといいなと感じた。冷蔵庫にあるもので作ってみたものが, 美味しく定番料理になることもあると思う。いつか自分で料理のレシピを開発して, 子どもに受け継いでいきたい。 ・伝統食は食という意味だけでなく, その地域のならわしや文化を感じることができると思うから, 大事にするべきだと思う。小学校の給食で郷土料理を出す日があったが, 素晴らしい案だと思う。
--

学習内容に関するアンケート結果（回答者35名）を
表4に, また, 伝統食の継承に対する考え（抜粋）

を表5に示した。

図1が示しているように, そばのイメージは, 麵

以外に植物として、作物として、そして世界の食物として大きく広がったことが認められた。これは全生徒に確認できた。

表4の学習内容に対するアンケートの結果では、質問全17項目のうち、項目⑫「伝統ソバ打ちはとても簡単だった」、項目⑬「伝統ソバ打ちを家庭でもとり入れたい」を除く、15項目で高得点を示している。特に、項目③「日本の食生活、世界の食生活の本から新しい知見を得た」、項目⑥「稲澤氏の講演から作物としてのソバの特徴が理解できた」、項目⑦「稲澤氏の講演から世界にはたくさんのソバ料理があることがわかった」、項目⑭「伝統ソバ打ち体験は楽しかった」は100%、全員の生徒が肯定を、また、項目⑮「伝統食とはどのようなものかを考えることができた」は98.2%の生徒が肯定をしている。書籍を使用した調査活動やソバ打ち体験学習、および、稲澤氏の講演の効果は非常に高く、ソバをとおして伝統食について深く考察することができたと考えられる。また、項目⑯「伝統食をどのように継承すべきか自分の考えをまとめることができた」についても89.3%の生徒が肯定しており、否定の生徒はいなかったが、項目⑰「今後自分が考えた伝統食作りに挑戦してみたいと思う」は肯定73.5%、否定5.9%であり、伝統食作りに意欲的でない生徒もいることが伺えた。ソバ打ち体験から、家庭でもとり入れたいと考えた生徒は、大久保氏簡単ソバ打ちは47%、伝統ソバ打ちは30.3%であった。大久保式ソバ打ちは、30分もあれば簡単にできるのであるが、授業で40人を一斉に教えたことで、道具や場所の都合からのしや切りで待つ場面が生じ、失敗したグループがでたため、ソバ打ちへの親近感があまりわかなかった生徒がいたと考えられる。そば打ち体験学習の方法をさらに工夫する必要がある。

表5は「伝統食の継承に対する考え」を自由記述させたものである。「伝統食はアレンジすべきだ」「アレンジはしない」「料理にこめられている精神や思いを大切にしたい」「親の味を学び、後世に伝えたい」「インターネットで伝えていきたい」など、伝統食の形そのものについての考えや伝える手段など、伝統食を未来に繋ぐために何をすればよいかを、世界や日本のソバ料理から理解したことをふまえて述べられていることが確認された。

さらに、図5のように、自分たちの考えている郷土食（伝統食）は形を変えていくべきだと考え、「未来に伝えたいソバ料理」を郷土食の「江波巻き」と結びつけアレンジした、「江波巻きウイズソバ」を提案した生徒がいた。多彩なソバ料理があることを学んだ生徒のユニークな発想である。

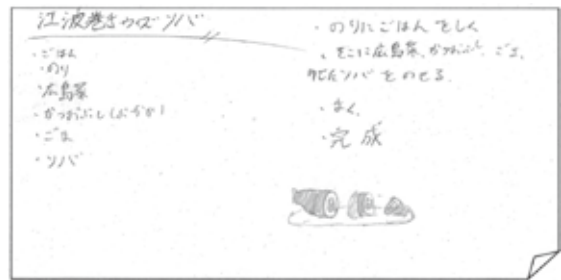


図5 未来に伝えたいソバ料理

4. おわりに

「世界のソバ料理を切り口にして伝統食を未来に繋ぐ教材開発」では、書籍を活用した調査や稲澤氏の講演授業、ソバ打ち体験は、生徒にとって非常に興味深い内容となり、積極的に楽しみながら課題に取り組む様子が見られた。伝統食への理解も深まり、意見交流の場面を多く設定したことで、思考の深まりも見られた。この授業実践プログラムは、中学校家庭科の教材として十分な効果をあげることができると考えるが、対象生徒数の問題やソバアレルギー生徒への対応が課題となる。今後、課題を克服すべく、さらなる指導方法の検討を行っていきたい。

なお、本研究は科学研究費補助金（奨励研究）課題番号16H00131の交付を受けて行った。

【参考・引用文献】

- 1) 株式会社ヤクルト「ヘルシスト」2014年7月
- 2) 農文協「現代農業」2014年11月号, pp296-299
- 3) 味の素食の文化センター「ヴェスタ」2009年5月
- 4) 文部科学省「中学校学習指導要領」平成20年9月
- 5) キックマン「FOOD CULTURE」No.12, 2006年
- 6) 一ノ瀬孝恵「中学校選択家庭科『家庭』の教材開発－ダッタンソバを使用した調理－」, 広島大学附属中・高等学校研究紀要, 第53号, 2006年
- 7) 大久保裕弘「誰でも打てる十割そば」農文協, 2002年
- 8) 大久保裕弘監修「十割そばが誰でもできる 秘伝!大久保式そば打ち術」宝島社, 2002年
- 9) 一ノ瀬孝恵・日浦美智代「中学校選択家庭科『家庭』の教材開発－そばからみえる世界－」広島大学附属中・高等学校研究紀要, 第49号, 2002年

* ソバと伝統食 *

ソバの起源地

ソバの起源地は、中国の四川省から四川省とされている。標高2000m以上で日照時間少しい環境という条件がある。日本にソバが上陸したのは、縄文時代の後期とされている。

世界のソバ料理

- ☆カーシャ (ロシア) → 種々な味を創り出したソバの味の3割
- ☆アモンピン (韓国) → クレープのようなもの
- ☆冷皮 (中国) → 麺料理
- ☆ガレット (フランス) → そば粉のクレープ

ソバ打ちを通して

・作風にたたく人のこだわりがあることが分かった。
 ・同じ食品の形態でも地域によって違いが出てくる分かった。
 ・昔からその土地で食べられてきたものが多く、越えず伝わってきたということも実感した。

！我が家の自慢料理！

- ☆玉子焼き
- ☆ロールキャベツ・餡子類
- ☆味噌汁
- ☆こぼろの煮物
- ☆すき焼き

私達の考える..

伝統的食文化とは？

・それを食べることで色々なことを思い出すもの
 ・風土に根差しながら継承されてきたもの
 ・その土地の食目が使われている → 産地産物

何を継承すべきか？

私たちがこれから継承していく立場になっていくにあたって、次に以下の3つのことを意識していくといふと考えた
 ☆調理法
 ☆使っている食材 (産地産物)
 ☆作法

どのように継承すべきか？

私たちが以下の3つの方法を考えた。
 方法1 習字や中級、地域の人に教えてもらう(一緒に作る)
 方法2 その土地のものを食べる
 方法3 ネットなどでレシピをまもっておく

ソバ ~植物編~

ソバは、
 ・双子葉植物
 ・双子葉類
 ・菊科
 ・一年生
 ・ヘラクレススタイル
 という特徴を持っている。

実の組成



ソバ~作物編~

食料のソバの種類
 ☆普通ソバ
 本州では種をまいて75日目で収穫
 ダツタンソバに比べて苦味成分が少ない
 ☆ダツタンソバ
 高地・寒い所で育てるのに適する。
 苦味成分が多い。
 独特な風味がある

ソバ~食物編~

- 食べられている国 4
 1. イタリア
 2. フランス
 3. ロシア
 4. タイ

蕎麦と食文化と私

《The蕎麦》

- ・栄養が豊富
- ・生食力が強い
- ・おいしい麺でも煮つ
- ・和食・和食と様々な食べ方
- ・世界中にいろいろな品種

《世界・日本の蕎麦》

【東京】地方から来た人々と共に様々な職人が持ち込まれた「ざる蕎麦」おぼろ汁などの蕎麦
 「有精蕎麦」餅をのせる
 【京都】「有精蕎麦」おぼろ汁をかけた、お蕎麦をかけるという食習慣「そばいぢり」
 【兵庫】蕎麦、冬場の惣菜から家庭用「そばいぢり」→家庭には蕎麦のおもてなし
 【石川】一定量煮付ておく「蕎麦」
 【モンゴル】土地が凍っている、小麦や米の代替「ハイロ」、100%蕎麦製粉技術の神...出汁蕎麦

《蕎麦うち体験を通して》

- ・追加物がきまらず、自然の素材だから安心。
- ・伝統的な方法のほうが喜びがきた。
- ・個人の、歴史に対する敬意が深い。
- ・おいしい蕎麦が必要
- ・食材の持物がよく研究されている。
- ・麺類の特別な器具を使用。

《伝統食とは？》

- ・食材・料理を生かしている。
- ・地域の文化に受け継がれている。
- ・特産物を使っている。
- ・蕎麦粉で餅が漬っている。
- ・蕎麦や味噌・漬物を使っている。
- ・地域産物
- ・お蕎麦にやさしい。

《継承するには》

- ・地域の文化に誇りを持つ。
- ・子供のころから食べ慣らす。
- ・イベント(郷土料理展覧会)や学校で作りかき回す機会を。
- ・その材料となる食料の生産を守る。
- ・お蕎麦など、その道の人に習ながらの製造を覚える。
- ・蕎麦から作る。
- ・お蕎麦の魅力を伝える。

《おすすめの家庭レシピ》

- ・高橋の焼きそば定食
- ・蕎麦の焼きそば
- ・お豆とひじきの煮物
- ・かつおの冷製スープ
- ・蕎麦サラダ
- ・うどん

《まとめ》

・その土地の気候や地形に合わせて独自に発展してきた食文化を守ってきたい。
 ・蕎麦粉から餅、昔から受け継がれてきたのは嬉しいと思った。
 ・伝統食に先人の知恵が込められているのだなと思った。
 ・これからは、日本のみならず世界の伝統食について調べてみたい。
 ・生食力が強い蕎麦を食べたくて元気になろう!!

ソバと伝統食

広島大学附属中学校 3年C組3班

2016.9.29

1. ソバを多角的に見る

(1) ソバとは

どの種類においてもそばは餅を食うことには関係がない。しかし、蕎麦は餅を食うことで色々なことを思い出すもの。風土に根差しながら継承されてきたもの。その土地の食目が使われている → 産地産物

(2) ソバ打ち体験

蕎麦打ち体験的な方法を使った蕎麦にはあまりよくない。そばは餅を食うことで色々なことを思い出すもの。風土に根差しながら継承されてきたもの。その土地の食目が使われている → 産地産物

(3) 行事食

蕎麦の餅、餅の蕎麦が餅や蕎麦の文化に受け継がれてきたものがある。また、そばは餅を食うことで色々なことを思い出すもの。風土に根差しながら継承されてきたもの。その土地の食目が使われている → 産地産物

2. 伝統食とその継承

(4) 伝統食とは

伝統食とは、その土地に古くから伝わる食事を指す。日本の場合、伝統食の例として、ごちそうや餅、お蕎麦などが挙げられるが、その地域に、(1)餅、(2)蕎麦、(3)お蕎麦、(4)お蕎麦、(5)お蕎麦、(6)お蕎麦、(7)お蕎麦、(8)お蕎麦、(9)お蕎麦、(10)お蕎麦、(11)お蕎麦、(12)お蕎麦、(13)お蕎麦、(14)お蕎麦、(15)お蕎麦、(16)お蕎麦、(17)お蕎麦、(18)お蕎麦、(19)お蕎麦、(20)お蕎麦、(21)お蕎麦、(22)お蕎麦、(23)お蕎麦、(24)お蕎麦、(25)お蕎麦、(26)お蕎麦、(27)お蕎麦、(28)お蕎麦、(29)お蕎麦、(30)お蕎麦、(31)お蕎麦、(32)お蕎麦、(33)お蕎麦、(34)お蕎麦、(35)お蕎麦、(36)お蕎麦、(37)お蕎麦、(38)お蕎麦、(39)お蕎麦、(40)お蕎麦、(41)お蕎麦、(42)お蕎麦、(43)お蕎麦、(44)お蕎麦、(45)お蕎麦、(46)お蕎麦、(47)お蕎麦、(48)お蕎麦、(49)お蕎麦、(50)お蕎麦、(51)お蕎麦、(52)お蕎麦、(53)お蕎麦、(54)お蕎麦、(55)お蕎麦、(56)お蕎麦、(57)お蕎麦、(58)お蕎麦、(59)お蕎麦、(60)お蕎麦、(61)お蕎麦、(62)お蕎麦、(63)お蕎麦、(64)お蕎麦、(65)お蕎麦、(66)お蕎麦、(67)お蕎麦、(68)お蕎麦、(69)お蕎麦、(70)お蕎麦、(71)お蕎麦、(72)お蕎麦、(73)お蕎麦、(74)お蕎麦、(75)お蕎麦、(76)お蕎麦、(77)お蕎麦、(78)お蕎麦、(79)お蕎麦、(80)お蕎麦、(81)お蕎麦、(82)お蕎麦、(83)お蕎麦、(84)お蕎麦、(85)お蕎麦、(86)お蕎麦、(87)お蕎麦、(88)お蕎麦、(89)お蕎麦、(90)お蕎麦、(91)お蕎麦、(92)お蕎麦、(93)お蕎麦、(94)お蕎麦、(95)お蕎麦、(96)お蕎麦、(97)お蕎麦、(98)お蕎麦、(99)お蕎麦、(100)お蕎麦、(101)お蕎麦、(102)お蕎麦、(103)お蕎麦、(104)お蕎麦、(105)お蕎麦、(106)お蕎麦、(107)お蕎麦、(108)お蕎麦、(109)お蕎麦、(110)お蕎麦、(111)お蕎麦、(112)お蕎麦、(113)お蕎麦、(114)お蕎麦、(115)お蕎麦、(116)お蕎麦、(117)お蕎麦、(118)お蕎麦、(119)お蕎麦、(120)お蕎麦、(121)お蕎麦、(122)お蕎麦、(123)お蕎麦、(124)お蕎麦、(125)お蕎麦、(126)お蕎麦、(127)お蕎麦、(128)お蕎麦、(129)お蕎麦、(130)お蕎麦、(131)お蕎麦、(132)お蕎麦、(133)お蕎麦、(134)お蕎麦、(135)お蕎麦、(136)お蕎麦、(137)お蕎麦、(138)お蕎麦、(139)お蕎麦、(140)お蕎麦、(141)お蕎麦、(142)お蕎麦、(143)お蕎麦、(144)お蕎麦、(145)お蕎麦、(146)お蕎麦、(147)お蕎麦、(148)お蕎麦、(149)お蕎麦、(150)お蕎麦、(151)お蕎麦、(152)お蕎麦、(153)お蕎麦、(154)お蕎麦、(155)お蕎麦、(156)お蕎麦、(157)お蕎麦、(158)お蕎麦、(159)お蕎麦、(160)お蕎麦、(161)お蕎麦、(162)お蕎麦、(163)お蕎麦、(164)お蕎麦、(165)お蕎麦、(166)お蕎麦、(167)お蕎麦、(168)お蕎麦、(169)お蕎麦、(170)お蕎麦、(171)お蕎麦、(172)お蕎麦、(173)お蕎麦、(174)お蕎麦、(175)お蕎麦、(176)お蕎麦、(177)お蕎麦、(178)お蕎麦、(179)お蕎麦、(180)お蕎麦、(181)お蕎麦、(182)お蕎麦、(183)お蕎麦、(184)お蕎麦、(185)お蕎麦、(186)お蕎麦、(187)お蕎麦、(188)お蕎麦、(189)お蕎麦、(190)お蕎麦、(191)お蕎麦、(192)お蕎麦、(193)お蕎麦、(194)お蕎麦、(195)お蕎麦、(196)お蕎麦、(197)お蕎麦、(198)お蕎麦、(199)お蕎麦、(200)お蕎麦、(201)お蕎麦、(202)お蕎麦、(203)お蕎麦、(204)お蕎麦、(205)お蕎麦、(206)お蕎麦、(207)お蕎麦、(208)お蕎麦、(209)お蕎麦、(210)お蕎麦、(211)お蕎麦、(212)お蕎麦、(213)お蕎麦、(214)お蕎麦、(215)お蕎麦、(216)お蕎麦、(217)お蕎麦、(218)お蕎麦、(219)お蕎麦、(220)お蕎麦、(221)お蕎麦、(222)お蕎麦、(223)お蕎麦、(224)お蕎麦、(225)お蕎麦、(226)お蕎麦、(227)お蕎麦、(228)お蕎麦、(229)お蕎麦、(230)お蕎麦、(231)お蕎麦、(232)お蕎麦、(233)お蕎麦、(234)お蕎麦、(235)お蕎麦、(236)お蕎麦、(237)お蕎麦、(238)お蕎麦、(239)お蕎麦、(240)お蕎麦、(241)お蕎麦、(242)お蕎麦、(243)お蕎麦、(244)お蕎麦、(245)お蕎麦、(246)お蕎麦、(247)お蕎麦、(248)お蕎麦、(249)お蕎麦、(250)お蕎麦、(251)お蕎麦、(252)お蕎麦、(253)お蕎麦、(254)お蕎麦、(255)お蕎麦、(256)お蕎麦、(257)お蕎麦、(258)お蕎麦、(259)お蕎麦、(260)お蕎麦、(261)お蕎麦、(262)お蕎麦、(263)お蕎麦、(264)お蕎麦、(265)お蕎麦、(266)お蕎麦、(267)お蕎麦、(268)お蕎麦、(269)お蕎麦、(270)お蕎麦、(271)お蕎麦、(272)お蕎麦、(273)お蕎麦、(274)お蕎麦、(275)お蕎麦、(276)お蕎麦、(277)お蕎麦、(278)お蕎麦、(279)お蕎麦、(280)お蕎麦、(281)お蕎麦、(282)お蕎麦、(283)お蕎麦、(284)お蕎麦、(285)お蕎麦、(286)お蕎麦、(287)お蕎麦、(288)お蕎麦、(289)お蕎麦、(290)お蕎麦、(291)お蕎麦、(292)お蕎麦、(293)お蕎麦、(294)お蕎麦、(295)お蕎麦、(296)お蕎麦、(297)お蕎麦、(298)お蕎麦、(299)お蕎麦、(300)お蕎麦、(301)お蕎麦、(302)お蕎麦、(303)お蕎麦、(304)お蕎麦、(305)お蕎麦、(306)お蕎麦、(307)お蕎麦、(308)お蕎麦、(309)お蕎麦、(310)お蕎麦、(311)お蕎麦、(312)お蕎麦、(313)お蕎麦、(314)お蕎麦、(315)お蕎麦、(316)お蕎麦、(317)お蕎麦、(318)お蕎麦、(319)お蕎麦、(320)お蕎麦、(321)お蕎麦、(322)お蕎麦、(323)お蕎麦、(324)お蕎麦、(325)お蕎麦、(326)お蕎麦、(327)お蕎麦、(328)お蕎麦、(329)お蕎麦、(330)お蕎麦、(331)お蕎麦、(332)お蕎麦、(333)お蕎麦、(334)お蕎麦、(335)お蕎麦、(336)お蕎麦、(337)お蕎麦、(338)お蕎麦、(339)お蕎麦、(340)お蕎麦、(341)お蕎麦、(342)お蕎麦、(343)お蕎麦、(344)お蕎麦、(345)お蕎麦、(346)お蕎麦、(347)お蕎麦、(348)お蕎麦、(349)お蕎麦、(350)お蕎麦、(351)お蕎麦、(352)お蕎麦、(353)お蕎麦、(354)お蕎麦、(355)お蕎麦、(356)お蕎麦、(357)お蕎麦、(358)お蕎麦、(359)お蕎麦、(360)お蕎麦、(361)お蕎麦、(362)お蕎麦、(363)お蕎麦、(364)お蕎麦、(365)お蕎麦、(366)お蕎麦、(367)お蕎麦、(368)お蕎麦、(369)お蕎麦、(370)お蕎麦、(371)お蕎麦、(372)お蕎麦、(373)お蕎麦、(374)お蕎麦、(375)お蕎麦、(376)お蕎麦、(377)お蕎麦、(378)お蕎麦、(379)お蕎麦、(380)お蕎麦、(381)お蕎麦、(382)お蕎麦、(383)お蕎麦、(384)お蕎麦、(385)お蕎麦、(386)お蕎麦、(387)お蕎麦、(388)お蕎麦、(389)お蕎麦、(390)お蕎麦、(391)お蕎麦、(392)お蕎麦、(393)お蕎麦、(394)お蕎麦、(395)お蕎麦、(396)お蕎麦、(397)お蕎麦、(398)お蕎麦、(399)お蕎麦、(400)お蕎麦、(401)お蕎麦、(402)お蕎麦、(403)お蕎麦、(404)お蕎麦、(405)お蕎麦、(406)お蕎麦、(407)お蕎麦、(408)お蕎麦、(409)お蕎麦、(410)お蕎麦、(411)お蕎麦、(412)お蕎麦、(413)お蕎麦、(414)お蕎麦、(415)お蕎麦、(416)お蕎麦、(417)お蕎麦、(418)お蕎麦、(419)お蕎麦、(420)お蕎麦、(421)お蕎麦、(422)お蕎麦、(423)お蕎麦、(424)お蕎麦、(425)お蕎麦、(426)お蕎麦、(427)お蕎麦、(428)お蕎麦、(429)お蕎麦、(430)お蕎麦、(431)お蕎麦、(432)お蕎麦、(433)お蕎麦、(434)お蕎麦、(435)お蕎麦、(436)お蕎麦、(437)お蕎麦、(438)お蕎麦、(439)お蕎麦、(440)お蕎麦、(441)お蕎麦、(442)お蕎麦、(443)お蕎麦、(444)お蕎麦、(445)お蕎麦、(446)お蕎麦、(447)お蕎麦、(448)お蕎麦、(449)お蕎麦、(450)お蕎麦、(451)お蕎麦、(452)お蕎麦、(453)お蕎麦、(454)お蕎麦、(455)お蕎麦、(456)お蕎麦、(457)お蕎麦、(458)お蕎麦、(459)お蕎麦、(460)お蕎麦、(461)お蕎麦、(462)お蕎麦、(463)お蕎麦、(464)お蕎麦、(465)お蕎麦、(466)お蕎麦、(467)お蕎麦、(468)お蕎麦、(469)お蕎麦、(470)お蕎麦、(471)お蕎麦、(472)お蕎麦、(473)お蕎麦、(474)お蕎麦、(475)お蕎麦、(476)お蕎麦、(477)お蕎麦、(478)お蕎麦、(479)お蕎麦、(480)お蕎麦、(481)お蕎麦、(482)お蕎麦、(483)お蕎麦、(484)お蕎麦、(485)お蕎麦、(486)お蕎麦、(487)お蕎麦、(488)お蕎麦、(489)お蕎麦、(490)お蕎麦、(491)お蕎麦、(492)お蕎麦、(493)お蕎麦、(494)お蕎麦、(495)お蕎麦、(496)お蕎麦、(497)お蕎麦、(498)お蕎麦、(499)お蕎麦、(500)お蕎麦、(501)お蕎麦、(502)お蕎麦、(503)お蕎麦、(504)お蕎麦、(505)お蕎麦、(506)お蕎麦、(507)お蕎麦、(508)お蕎麦、(509)お蕎麦、(510)お蕎麦、(511)お蕎麦、(512)お蕎麦、(513)お蕎麦、(514)お蕎麦、(515)お蕎麦、(516)お蕎麦、(517)お蕎麦、(518)お蕎麦、(519)お蕎麦、(520)お蕎麦、(521)お蕎麦、(522)お蕎麦、(523)お蕎麦、(524)お蕎麦、(525)お蕎麦、(526)お蕎麦、(527)お蕎麦、(528)お蕎麦、(529)お蕎麦、(530)お蕎麦、(531)お蕎麦、(532)お蕎麦、(533)お蕎麦、(534)お蕎麦、(535)お蕎麦、(536)お蕎麦、(537)お蕎麦、(538)お蕎麦、(539)お蕎麦、(540)お蕎麦、(541)お蕎麦、(542)お蕎麦、(543)お蕎麦、(544)お蕎麦、(545)お蕎麦、(546)お蕎麦、(547)お蕎麦、(548)お蕎麦、(549)お蕎麦、(550)お蕎麦、(551)お蕎麦、(552)お蕎麦、(553)お蕎麦、(554)お蕎麦、(555)お蕎麦、(556)お蕎麦、(557)お蕎麦、(558)お蕎麦、(559)お蕎麦、(560)お蕎麦、(561)お蕎麦、(562)お蕎麦、(563)お蕎麦、(564)お蕎麦、(565)お蕎麦、(566)お蕎麦、(567)お蕎麦、(568)お蕎麦、(569)お蕎麦、(570)お蕎麦、(571)お蕎麦、(572)お蕎麦、(573)お蕎麦、(574)お蕎麦、(575)お蕎麦、(576)お蕎麦、(577)お蕎麦、(578)お蕎麦、(579)お蕎麦、(580)お蕎麦、(581)お蕎麦、(582)お蕎麦、(583)お蕎麦、(584)お蕎麦、(585)お蕎麦、(586)お蕎麦、(587)お蕎麦、(588)お蕎麦、(589)お蕎麦、(590)お蕎麦、(591)お蕎麦、(592)お蕎麦、(593)お蕎麦、(594)お蕎麦、(595)お蕎麦、(596)お蕎麦、(597)お蕎麦、(598)お蕎麦、(599)お蕎麦、(600)お蕎麦、(601)お蕎麦、(602)お蕎麦、(603)お蕎麦、(604)お蕎麦、(605)お蕎麦、(606)お蕎麦、(607)お蕎麦、(608)お蕎麦、(609)お蕎麦、(610)お蕎麦、(611)お蕎麦、(612)お蕎麦、(613)お蕎麦、(614)お蕎麦、(615)お蕎麦、(616)お蕎麦、(617)お蕎麦、(618)お蕎麦、(619)お蕎麦、(620)お蕎麦、(621)お蕎麦、(622)お蕎麦、(623)お蕎麦、(624)お蕎麦、(625)お蕎麦、(626)お蕎麦、(627)お蕎麦、(628)お蕎麦、(629)お蕎麦、(630)お蕎麦、(631)お蕎麦、(632)お蕎麦、(633)お蕎麦、(634)お蕎麦、(635)お蕎麦、(636)お蕎麦、(637)お蕎麦、(638)お蕎麦、(639)お蕎麦、(640)お蕎麦、(641)お蕎麦、(642)お蕎麦、(643)お蕎麦、(644)お蕎麦、(645)お蕎麦、(646)お蕎麦、(647)お蕎麦、(648)お蕎麦、(649)お蕎麦、(650)お蕎麦、(651)お蕎麦、(652)お蕎麦、(653)お蕎麦、(654)お蕎麦、(655)お蕎麦、(656)お蕎麦、(657)お蕎麦、(658)お蕎麦、(659)お蕎麦、(660)お蕎麦、(661)お蕎麦、(662)お蕎麦、(663)お蕎麦、(664)お蕎麦、(665)お蕎麦、(666)お蕎麦、(667)お蕎麦、(668)お蕎麦、(669)お蕎麦、(670)お蕎麦、(671)お蕎麦、(672)お蕎麦、(673)お蕎麦、(674)お蕎麦、(675)お蕎麦、(676)お蕎麦、(677)お蕎麦、(678)お蕎麦、(679)お蕎麦、(680)お蕎麦、(681)お蕎麦、(682)お蕎麦、(683)お蕎麦、(684)お蕎麦、(685)お蕎麦、(686)お蕎麦、(687)お蕎麦、(688)お蕎麦、(689)お蕎麦、(690)お蕎麦、(691)お蕎麦、(692)お蕎麦、(693)お蕎麦、(694)お蕎麦、(695)お蕎麦、(696)お蕎麦、(697)お蕎麦、(698)お蕎麦、(699)お蕎麦、(700)お蕎麦、(701)お蕎麦、(702)お蕎麦、(703)お蕎麦、(704)お蕎麦、(705)お蕎麦、(706)お蕎麦、(707)お蕎麦、(708)お蕎麦、(709)お蕎麦、(710)お蕎麦、(711)お蕎麦、(712)お蕎麦、(713)お蕎麦、(714)お蕎麦、(715)お蕎麦、(716)お蕎麦、(717)お蕎麦、(718)お蕎麦、(719)お蕎麦、(720)お蕎麦、(721)お蕎麦、(722)お蕎麦、(723)お蕎麦、(724)お蕎麦、(725)お蕎麦、(726)お蕎麦、(727)お蕎麦、(728)お蕎麦、(729)お蕎麦、(730)お蕎麦、(731)お蕎麦、(732)お蕎麦、(733)お蕎麦、(734)お蕎麦、(735)お蕎麦、(736)お蕎麦、(737)お蕎麦、(738)お蕎麦、(739)お蕎麦、(740)お蕎麦、(741)お蕎麦、(742)お蕎麦、(743)お蕎麦、(744)お蕎麦、(745)お蕎麦、(746)お蕎麦、(747)お蕎麦、(748)お蕎麦、(749)お蕎麦、(750)お蕎麦、(751)お蕎麦、(752)お蕎麦、(753)お蕎麦、(754)お蕎麦、(755)お蕎麦、(756)お蕎麦、(757)お蕎麦、(758)お蕎麦、(759)お蕎麦、(760)お蕎麦、(761)お蕎麦、(762)お蕎麦、(763)お蕎麦、(764)お蕎麦、(765)お蕎麦、(766)お蕎麦、(767)お蕎麦、(768)お蕎麦、(769)お蕎麦、(770)お蕎麦、(771)お蕎麦、(772)お蕎麦、(773)お蕎麦、(774)お蕎麦、(775)お蕎麦、(776)お蕎麦、(777)お蕎麦、(778)お蕎麦、(779)お蕎麦、(780)お蕎麦、(781)お蕎麦、(782)お蕎麦、(783)お蕎麦、(784)お蕎麦、(785)お蕎麦、(786)お蕎麦、(787)お蕎麦、(788)お蕎麦、(789)お蕎麦、(790)お蕎麦、(791)お蕎麦、(792)お蕎麦、(793)お蕎麦、(794)お蕎麦、(795)お蕎麦、(796)お蕎麦、(797)お蕎麦、(798)お蕎麦、(799)お蕎麦、(800)お蕎麦、(801)お蕎麦、(802)お蕎麦、(803)お蕎麦、(804)お蕎麦、(805)お蕎麦、(806)お蕎麦、(807)お蕎麦、(808)お蕎麦、(809)お蕎麦、(810)お蕎麦、(811)お蕎麦、(812)お蕎麦、(813)お蕎麦、(814)お蕎麦、(815)お蕎麦、(816)お蕎麦、(817)お蕎麦、(818)お蕎麦、(819)お蕎麦、(820)お蕎麦、(821)お蕎麦、(822)お蕎麦、(823)お蕎麦、(824)お蕎麦、(825)お蕎麦、(826)お蕎麦、(827)お蕎麦、(828)お蕎麦、(829)お蕎麦、(830)お蕎麦、(831)お蕎麦、(832)お蕎麦、(833)お蕎麦、(834)お蕎麦、(835)お蕎麦、(836)お蕎麦、(837)お蕎麦、(838)お蕎麦、(839)お蕎麦、(840)お蕎麦、(841)お蕎麦、(842)お蕎麦、(843)お蕎麦、(844)お蕎麦、(845)お蕎麦、(846)お蕎麦、(847)お蕎麦、(848)お蕎麦、(849)お蕎麦、(850)お蕎麦、(851)お蕎麦、(852)お蕎麦、(853)お蕎麦、(854)お蕎麦、(855)お蕎麦、(856)お蕎麦、(857)お蕎麦、(858)お蕎麦、(859)お蕎麦、(860)お蕎麦、(861)お蕎麦、(862)お蕎麦、(863)お蕎麦、(864)お蕎麦、(865)お蕎麦、(866)お蕎麦、(867)お蕎麦、(868)お蕎麦、(869)お蕎麦、(870)お蕎麦、(871)お蕎麦、(872)お蕎麦、(873)お蕎麦、(874)お蕎麦、(875)お蕎麦、(876)お蕎麦、(877)お蕎麦、(878)お蕎麦、(879)お蕎麦、(880)お蕎麦、(881)お蕎麦、(882)お蕎麦、(883)お蕎麦、(884)お蕎麦、(885)お蕎麦、(886)お蕎麦、(887)お蕎麦、(888)お蕎麦、(889)お蕎麦、(890)お蕎麦、(891)お蕎麦、(892)お蕎麦、(893)お蕎麦、(894)お蕎麦、(895)お蕎麦、(896)お蕎麦、(897)お蕎麦、(898)お蕎麦、(899)お蕎麦、(900)お蕎麦、(901)お蕎麦、(902)お蕎麦、(903)お蕎麦、(904)お蕎麦、(905)お蕎麦、(906)お蕎麦、(907)お蕎麦、(908)お蕎麦、(909)お蕎麦、(910)お蕎麦、(911)お蕎麦、(912)お蕎麦、(913)お蕎麦、(914)お蕎麦、(915)お蕎麦、(916)お蕎麦、(917)お蕎麦、(918)お蕎麦、(919)お蕎麦、(920)お蕎麦、(921)お蕎麦、(922)お蕎麦、(923)お蕎麦、(924)お蕎麦、(925)お蕎麦、(926)お蕎麦、(927)お蕎麦、(928)お蕎麦、(929)お蕎麦、(930)お蕎麦、(931)お蕎麦、(932)お蕎麦、(933)お蕎麦、(934)お蕎麦、(935)お蕎麦、(936)お蕎麦、(937)お蕎麦、(938)お蕎麦、(939)お蕎麦、(940)お蕎麦、(941)お蕎麦、(942)お蕎麦、(943)お蕎麦、(944)お蕎麦、(945)お蕎麦、(946)お蕎麦、(947)お蕎麦、(948)お蕎麦、(949)お蕎麦、(950)お蕎麦、(951)お蕎麦、(952)お蕎麦、(953)お蕎麦、(954)お蕎麦、(955)お蕎麦、(956)お蕎麦、(957)お蕎麦、(958)お蕎麦、(959)お蕎麦、(960)お蕎麦、(9

