



いまも息づく おごっこそつ そばの味

信州といえは「そば」。伊那には、江戸時代から戸隠・川上と並ぶ三大名産地「入野谷郷」があります。標高の高低差や自然条件を巧みに活かしたそば栽培と、今も生活の中に息づく「食文化」としてのそばが市内各地に伝承されています。土地の味を手づくりで味わう至福の時間が日常の中にある伊那は、信州そばのルーツの地でもあるのです。



The famous food in Shin-shu(Nagano Prefecture) is "Soba (buckwheat noodle)". Ina has "Irinoya-kyo" which is a famous Soba farm from Edo-era as Togakushi and Kawakami and Soba has been passed down to the various regions in Ina City as "Food culture" "relating to citizens" life.

将軍に献上し、今も誇りのご馳走そば

修験道の開祖、役小角えんのおすぬが伝えた信州そばのルーツ

「辛つゆ」で食べる「行者そば」

今をさかのぼること千三百年程前、東山道をたどり荒行の聖地駒ヶ岳を目指す一人の行者がいました。伝説の天才的修験者「役小角えんのおすぬ」です。伊那の内の萱で村人に温かくもてなされた小角は、お札に厳しい気候条件でも栽培でき、栄養価の高い「そばの実」を村人に贈りました。村人は、この「握りのそばを大切に育てて、やがて信州全体に広まりました。以来、内の萱は信州そば発祥の地といわれ、今も毎年十月には「行者そば祭り」が盛大に開催されます。

地粉で打った手打ちそばを、大根おろしの汁に焼き味噌を溶き入れた「辛つゆ」で食べる行者そばの味をぜひお楽しみください。

保科正之が会津に伝えた「高遠そば」

小角の時代から九百年の時を経た江戸時代初め、高遠藩主の保科正之は辛味大根と焼き味噌で食べる蕎麦切りを高遠藩のおもてなし料理とし、将軍にも献上していました。殿様も庶民も愛でた「高遠そば」は、後に会



保科 正之公(ほしな まさゆき)



津若松藩の「藩祖」となった正之によつて、福島県各地に「高遠蕎麦」として伝えられ、日本の名蕎麦に数えられています。

高遠城址で十一月に開催される秋祭りでは、復活した辛味大根とともに新そばが味わえます。また、市内に点在するそば処では、いつでも地粉で打った手打ちそばを味わうことができます。