**へぎそば**

そばは日本各地で食されていますが、小千谷の特産品であるへぎそばには、独自の工夫が見られます。海岸の岩に生える細くて赤い海藻である*布海苔*をそば粉に練り込んで作られているのです。布海苔はつなぎとして働き、麺をなめらかな食感にします。

日本では、冷たいそばと温かいそばの両方が食べられています。温かいそばは出汁が入った器で出され、野菜や天ぷら等が上に乗せられることもよくあります。*ざる*そば (冷たいそば) は、盛り皿に載せられており、つけ汁は別の器に入れて出されます。つけ汁には、ネギやワサビなどの薬味が加えられます。

*へぎ*そばは冷たい麵で、ひと口程度に小分けされ、片木と呼ばれる大きな器に並べて出されます。この器は薄い杉の剥ぎ板で作られていることから、日本語で「剥く (peel)」や「剥がす (strip)」を指す「へぎ」という名が付いています。*へぎ*そばは複数の人で食べるものであり、結婚や出産など、特別な機会に食されるのが伝統です。今日では、いつでも*へぎ*そばを味わうことができます。

一般的に、そばに添えられる薬味にはワサビが選ばれますが、*へぎ*そばには黄色い練り辛子が付いてくるのが通例です。小千谷周辺では、自生のワサビがあまり獲れないためです。

小千谷市の多くの店でへぎそばが提供されており、市内のあちこちでこの独特な特産品を試す機会があります。多くの店では、出汁で作ったつけ汁と、付け合わせの様々な小皿に加え、ワサビと辛子の両方が出されます。