

戸隠そば

戸隠におけるそばの歴史は平安時代（794～1185 年）にまで遡り、山で修行に励む僧侶の食料として使われていました。そば粉から作られるそばは元々、現在の形状と異なるもので、そば粉と水だけを混ぜて生地を作り、修行中に持ち運びやすい形にしていました。次第に生地を団子状に丸めて焼くようになり、「そば餅」となったと伝えられています。

そして江戸時代（1603～1867 年）、麺状にする技術が江戸（現在の東京）の僧侶によって伝えられました。その後、そばは宿坊に滞在する巡礼者のために提供されるようになり、戸隠の宿坊で習慣となりました。

現在、戸隠そばは通常、5 つに分けた麺を輪っか状にして竹皿に盛り提供されます。このスタイルは「ぼっち盛り」として知られ、戸隠特有のものです。これは戸隠の 5 つの寺院および神社を表しているという説があります。

戸隠のそば職人は伝統的に地元で栽培・生産された蕎麦を使用します。そばを盛る竹皿は「戸隠竹細工」として知られる地元の工芸品で、すべて手作業で作られています。

戸隠ではそば屋が容易に見つかり、戸隠神社中社の門前に軒を連ねています。

※そばは音を立てながら吸って食べるのが作法です。そばの風味がより一層引き立つと言われています。