

信州そば

長野県はその良質なそば粉で作った麺、すなわちソバで有名なところで、その涼しく乾燥した山間部の気候は、この穀物の栽培に非常に適しています。長野そばはこの地方のかつての国名にちなんで信州そばと呼ばれています。

この地域のレストランは皆、それぞれ独自の信州そばのメニューを、熱々のお出汁と共に深鉢に入れて、または冷たい状態でつけつゆを別に添えて提供しています。この料理には、春は山菜、秋はきのこ、冬は漬物など、しばしば季節の食材で作られた副菜が添えられます。夏の間は、数えきれない枚数の冷たいそばが、大抵つけつゆに混ぜるワサビやネギと共に提供されます。

現在の松本市周辺の地域には、トウジそばと呼ばれ、通常秋や冬の寒い季節にふるまわれる、この地域独特のスタイルのそばがあります。食事客は小さな竹製のかごを使い、湯通ししたそばを、たっぷりの旬の野菜やきのこ、ジビエなどがうまみのある出汁でグツグツと煮込まれているひとつの鍋に浸します。その後、そばとその他の具材をすくって各自の椀に入れ、食べます。この地域のレストランはそれぞれ独自のトウジそばのレシピを持っており、出汁や具材に違いがあります。