

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。

へぎそばは冷たい麺で、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。