**へぎそば**

「へぎそば」として知られている新潟県のそばは、海藻をつなぎとして使用し、一口大に巻いて「へぎ」と呼ばれるトレイに盛り付けて提供されます。海藻のつなぎにより、通常のそばよりも滑らかで弾力性のある麺になります。へぎそばの味や食感や盛り付けの見た目は、住民だけでなく観光客にも人気の料理です。

**略史**

そばはそば粉だけから作ることもありますが、多くの場合つなぎが使われ、中でも小麦粉が最も一般的です。へぎそばのつなぎには紅藻の一種である布海苔（ふのり）が使われています。この海藻はその粘着性により、歴史的に調理用の増粘剤として、また工芸品や織物、そしてヘアスタイリング製品の粘着剤として利用されてきました。例えば、新潟県では、紡いだ糸を滑らかにし、強くするために布海苔が古くから使われてきました。へぎそばは、そば屋の店主が布海苔を麺のつなぎとして使用できることに着目し、新潟の中越地域で開発されたと言われています。徹底的な調査と材料の配合比率を研究した結果、現在のへぎそばが誕生しました。

**へぎそばの楽しみ方**

へぎそばは常に冷たく、紡いだ糸を巻き整えたかのように、小さく曲げて束にしたものが提供されます。このような盛り付けは魅力的かつ実用的であると考えられます。冷たいそばは絡んで互いにくっ付きやすく、適量をすくえないことがあります。へぎそばはコイル状に並べて盛り付けられているので、毎回ちょうど良い量を頂くことができます。

へぎそばには海苔がトッピングされることもありますが、それ以外は何も加えたり味付けしたりせずにそのままで提供されます。代わりに、だしと醤油から作られた冷たいつゆという風味豊かなつけ汁が入ったカップが付いてきます。へぎそばを食べるときは、麺の束を箸でつまみ、つゆに浸して食べます。

さまざまな調味料をつゆに加えて、料理の風味を変えたり強めたりすることができます。一般的には、刻みネギ、わさび、七味、すりゴマなどがチョイスされます。まずは普通のつゆだけでへぎそばを味わってから、次に少量ずつトッピングを加えて味の変化を楽しんでみましょう。食事の最中で店員が温かいそば湯（麺を茹でる際に使用した湯）の入ったポットをテーブルの上に置くことがあります。そばを全て食べ終えた後、残ったつゆにそば湯を注ぎ温かいスープのような飲み物を作って食事を終えます。