**へぎそば**

へぎそばは、十日町のご当地そばである。この伝統的な日本料理のバリエーションは、地元の織物の伝統と深く結びついている。麺は、輪になった糸の綛（かせ）のようにきれいに束ねられ、かつて織物職人が糸や道具を保管するために使った「へぎ」と呼ばれる浅い木の盆で提供される。そば生地には、ふのりという成分も含まれている。ふのりは糊のような役割をする海藻で、かつては機織り職人が繊細な糸を丈夫にするために塗っていた。

へぎそばのふのりは、同じように補強の役割を果たしている。蕎麦は通常、茹でたときにそばの形が切れないように、つなぎとして小麦粉を入れる。しかし、十日町は小麦の産地ではないため、この地域の蕎麦屋は昔からごぼうなどのすりおろした野菜で代用していた。19世紀初頭、地元の料理人がふのりを使ってみたところ、淡い緑色でツルツルとした食感の麺ができた。1933年、近くに水力発電所が建設され、全国から労働者や技術者が集まった。多くの人がこの地でへぎそばを食べ、後に全国にその評判を広めた。

へぎそばの食べ方は以下の通りである。まず、麺を一束手に取り、器に入っためんつゆにつける。次に、最初の一束は何もつけずに味わい、そばの本来の味を味わう。残りはからしと刻みネギで食べる。ネギはつゆに入れてもいいが、からしは麺に直接つけてから取るほうがよい。