

へぎそば

食は文化を映し出すが、へぎそば（日本の伝統的な蕎麦の一種）はその典型である。へぎそばは新潟県の歴史と深く結びついており、雪国の農業事情と地元の織物の伝統から生まれた。

蕎麦は通常、小麦粉をつなぎに使用して作られる。しかし、新潟の気候は小麦の生産に適していない。19世紀初頭、新潟県民は入手しやすい、やや珍しい代用品であるフノリという海藻を発見した。この地方の織物業者は、糸を織る過程で糸が切れないように繊維を強化する「サイジング」の粘着剤として、昔からフノリを糸に塗っていた。蕎麦にフノリを使うと、ほのかな緑色を帯び、通常よりややツルツルした食感になる。

へぎそばは、その土地の織物文化の賜物でもある。へぎとは、ボタンや糸の切れ端を入れるのに使うような、平らで万能な木のお盆のことである。一口サイズのへぎそばは、十日町の織物職人が糸を罫（かせ）にするとときに使った八の字の輪が並んでいる。

食べるときには、へぎそばをめんつゆという濃厚な醤油ベースのつゆにつけて食べる。他の地域では、わさびやネギを入れるのが一般的だが、十日町では代わりにカラシを入れることが多い。