

蕎麦の常識非常識

「料理の命は水」といいますが・・・

初めての欧州旅行のホテルでツアー添乗員から聞いた最初の注意事項は、

「冷蔵庫にミネラルウォーターを準備しているので水道の水は出来るだけ飲まないように・・・硬水ですから」でした。部屋の冷蔵庫に確かにボトルが数本入っているのを確認して安心したことを思い出します。

この程度ならば笑い話で済むのですが、味が勝負の料理人にとって水質はもっと真剣な話になります。水が料理の質に直結しているからなのです。

日本の水は欧州などとは異なって殆ど軟水です。一口で言えば柔らかく優しい水で、出汁をとる、野菜を煮る、ご飯を炊く、お茶を淹れる・・・等、日本の食文化に最適といえる水なのです。いや逆に「軟水に恵まれたために今日の日本の飲食文化が出来上がった」という方がより正しいのでしょうか。

軟水は昆布に含まれているグルタミン酸やかつお節に含まれるイノシン酸等の旨味成分が溶け出しやすく、和食に欠かすことの出来ない出汁をとるのに向いています。

一方、硬水で肉を煮ると、カルシウムが肉を固くする成分と結合して灰汁あくとして出してしまうので、肉の中にうまみを閉じ込め美味しい料理に仕上げるこ

とが出来ます。また硬質のデュラム小麦を主成分とするイタリアのパスタには硬水が向いています。カルシウムがパスタのなかのデンプンと結合してコシのある麺に茹であがりアルデンテを愉しむことが出来からです。パエリアやピラフ等のように硬めの食感が好まれる料理にも硬水或いは中硬水が合うとされています。

ところが、「ご飯」を硬水で炊くと米の表面にミネラルが付着して吸水の邪魔をしてしまい、あのふくらんだご飯にはならないのです。自然環境の違いが料理や料理法に影響する代表的な事例といえましょう。

もう少し水の硬度と飲食物の関係について話を続けますと・・・

お酒を嗜まれる方ならご承知のことでしょうが、京都・伏見のお酒と兵庫・

灘のお酒では口に含んだ瞬間に違いを感じる筈です。伏見の酒は口当たりがまろやかで柔らかな感じで、灘のお酒は力強くキレを感じます。伏見の酒が女酒と言われ、灘のお酒が男酒といわれる所以です。前者は伏（見）水として有名

な軟水で造られていて、灘の酒は六甲山の花崗岩層を通って湧き出る伏流水（宮水）で硬度が高いためなのです。

もちろん蕎麦打ちにも水質が大きく影響します。

一般的に蕎麦打ちには軟水が向くとされていて、粗挽きや更科粉のように繋がりにくいそば粉でも案外容易に打てる上に、蕎麦の繊細な香りや風味を楽し

むことが出来ると言われています。一方硬水で打つと、硬めで歯ごたえのある蕎麦に仕上がりがやすいとされます。食べる人の好みもあるので、どちらが良いと決めつけることは出来ないのです。こだわりの蕎麦屋は、好みの水を求めて転居したり、毎日遠くまで水を汲みに出かけることもさして珍しいことではありません。

水といえば、福島県喜多方市山都町やまとに「水そば」があります。飯豊山いいでさんから伏流水として流れてきた湧水を椀に入れ、そこへそばを泳がせている、ただそれだけで一切漬け汁等はありません。混じりけの無いそばの味を味わってもらうことが目的ですから至って簡素です。此の湧き水が中々のものなのです。後に作家村松友視ともみがエッセイの中で使った「夢見乃清水」が通称となり、今では山都名物の一つに数えられるようになりました。「たかが水、されど水」なのです。機会があればぜひ試していただきたいと思います。

話はがらりと変わりますが、元々軟水だった雨水がなぜ地域によって軟水になったり硬水になったりするのでしょうか？

それは、雨水がやがて地中に浸み込み地下水や河川に流れ込む過程で、地中に蓄えられているミネラル類が溶け出すために水の性質が変わるからなのです。したがって地質に石灰岩が多いところではミネラル含有量が多いので硬水に、火成岩（火山から流れ出るマグマが冷えて固まったもの）が多いところでは概

ね軟水になるようです。

河川の長さ（水源地から海まで）や地形（なだらかであるか傾斜地が多いか等）によっても当然水に溶け出すミネラル量が大きく異なってきます。日本のように山と海との距離が短く流れが急峻な地形の多い地域ではミネラルの溶け出す量が少なくなるので軟水に、広い大陸で山から海までの距離が日本とは比較にならないほど長く、ゆっくりと川が流れる欧州では「硬水」になり易いといった具合です。

日本は軟水が多いというものの、石灰岩層（珊瑚が溶け出している）の多い沖縄県では水道水は硬水ですし、関東地方では比較的硬度が高く、軟水ではあっても硬水に近い軟水となっています。

ところで、一般的に「日本は水に恵まれている」というイメージがありますが、これは本当でしょうか？

日本はユーラシア大陸の最東に位置しているので偏西風よりもモンスーンの影響が強く、年間の降水量は世界平均の二倍以上もあるために、水に恵まれている印象が強いのですが、人口一人当たりの降水量でみると、世界平均の僅か四分の一程度にしかありません。手放して安心できる状態とはとても言い難いのが実相です。また地形が急峻なところが多く、保水力という観点からしても安心できる状態ではありません。

人間一人が生きて行くのに排泄・呼吸・汗等で失われている水の量は平均すると毎日約二・五リットルで、それを飲食や代謝等で補っているのですが、実際には洗濯・入浴・清掃など約四倍の一日約十リットル必要であるといわれています。

ところが昨今、外国人による森林地の買収が北海道などを中心に進みつつあるとの報道を目にすることが多くなりました。「水の安全保障体制」は大丈夫なのでしょう？ 現在の日本の民法（二〇七条）では「土地ノ所有権ハ、法令の制限内ニ於テ其ノ土地ノ上下ニ及フ」ことになっています。「法令の制限内」とは書かれてはいるものの決して十分とは思えません。川や湖の水は目につき易いのですが地下水は普段目にすることは殆どありません。また川の水は数日で海へ流れ出てしまいますが、地下水は数十年から数百年蓄えられるといいます。つまり、川の水はフローの水であり、地下水はストックの水なのです。

外国人の土地取得もさることながら、その大事なストックである地下水を源資にするビジネスが最近大流行^{はや}りです。

水道代の節約や災害時の対応のために企業等が自家用の専用井戸を持つのも最近では珍しいことではありませんし、富士山や大雪山等から流れてくる地下水を汲み上げボトルに詰めて販売する「ウォーターサーバー付き宅配ビジネス」も盛んなようです。

土地の所有と地下水の利用権は現在のままでよいのでしょうか？ 心配事が増えて行くのは歳のせいだけではないように思えるのですが・・・

＊（注）水の硬度 水一リットルの中に溶けているカルシウムとマグネシウムの量を表わした数値です。WHO（世界保健機構）が定める基準によれば、水一リットル中の量が六十mg未満を軟水、百二十mg以上を硬水と呼び、その中間を中軟水と定義されています。