

# 炎のプロに聞く エンジョイ・クッキング

## そばde十割 フェザン南館店

十割そばといえど、そば打ちをする人たちの代名詞のようなもの。そば粉八割、小麦粉二割のいわゆる「二八そば」が主流の中、そば粉100%のそばを出しているお店があると聞いて訪れてみました。場所は盛岡駅ビルフェザンの地下から、地下道に抜ける間にある「めんこい横丁」。盛岡三大麺など、麺類のお店が揃っている便利なところですよ。



店長の齋藤嘉昭さんにお話を聞きしました。十割そばは打つのが難しいのでは。「はい、そうなんです。どうしてもまとまりにくく、茹でると短く切れてしまうんです。そ

で、当社では十割でのごしのいい麺を打てる製麺機を開発しました。打ちたて、茹でたてのそばをまず召し上がってみたいですね。まずは、さっそくいただきます。まず、そばの香りがふ〜っと。これは十割ならではですね。そして驚いたのはそのなめらかさです。そばらしいつるつる感が生きています。本当に十割ですか。「普通のごんごんした十割そばと全く食感が違うでしょう。齋藤さんの自信に充ちた笑顔！本当にそのとおり。

和食の板前をしていた齋藤さん、もともとそばが好きだったそうですが、ある時縁あってこの十割そばの製麺機を開発した会長さんと出会いました。そして、そのそばを食べてみて、やはりびっくりしたのだそうです。初めは信じられなかったです。風味ものごしもとてもいい。こんな麺が作れるなんて！という感じでした。そして



もりそばセット(更科そば・小井・小鉢・お新香)  
+小天丼またはミニとろろ丼…790円

て、その後その製麺機の会社に入社。製麺機のアンテナショップでもある店を任せられることになったのだそうです。

そして齋藤さんにはもう一つ驚いていることが。「そばが健康にいいことはよく知られていますが、本当に実感しているんです。そばに関わるようになってからは毎日1食、試食の意味も兼ねて食べています。そうしたら、体重が7キロほど落ちた上に、とても体調がよくなったんです。それは素晴らしい！ルチンの効用でしょうか。「そうですね。特にうちの店を出している鞆(たぬ)そばには普通のそばの何倍ものルチンが含まれています。本来苦みがあり食べにくいのですが、うちではそば粉の配合を調整して食べやすくしていますので、ぜひお試しください。」

春の山菜天もりそば  
(更科そば・山菜天ぶら・小鉢・お新香)…1000円



### 家庭でできる プロの味!

そばとの相性ばつくん! 天ぶらの揚げ方  
季節の山菜でぜひお試しを!  
店長の齋藤さんに教えていただきました。

#### ●材料(1人分)

天ぶらの衣・エビ・ヒメタケ・フキノトウ・タラノメなど・天ぶら油

#### ●作り方

- ①粉と水を混ぜて天ぶらの衣を作っておく。衣はその日限りで使い切ること。
- ②材料を用意し、衣に付けて油を泳がせるように揚げていく。
- ③材料を油に入れた後、別の衣を少し油に流し散らす。
- ④散らした衣を菜箸で材料の回りに集め、まとわせるように付ける。(花を咲かせるという。)
- ⑤アミ付きのバットや紙の上に向けて油切りをしてから、皿にこんもりと盛りつける。

#### \*プロのコツ

- 天ぶらの衣の粉は市販のものでもOK。小麦粉を使う場合は、水を粉より少し多めにするのがコツ。
- エビなどの生ものは、衣に付ける前に小麦粉などで打ち粉をすること。
- フキノトウは裏の芯の部分の部分を菜箸でつかみ、下向きにして油の中で葉を開かせるように何度か揺ると、きれいに揚がる。

駅なかにあるお店ですから観光客の方も多いでしょうね。「実はうちは観光客だけでなくそば好きの盛岡のお客さまも多いんです。でも、荷物の多さなどを見ると観光客の方はだいたい分かりますね。そういう方には、できるだけ「よくおでんした」などと地元言葉でかけるようにしています。怪訝な顔をされるお客さまもいますが、そういう時には「ようこそ」という意味です、というように

#### ■プレゼント

ここでご紹介した「そばde十割 フェザン南館店」さんのお食事券(2000円分)を5名の方に差し上げます。ご希望の方は、住所・氏名・年齢と盛岡ガス通信「フランメ」の感想をご記入の上、下記「盛岡ガス株式会社 フランメ編集部」あてにハガキまたはファックスでご応募ください。盛岡ガスに対するご意見、ご要望、ガスに関するエピソードもお待ちしております。

●応募締切:平成24年5月31日(木)

●抽選・当選発表:応募締切後、厳正な抽選の当選者を決定し、発送をもって発表に代えさせていただきます。

\*お客さまからいただいた「ガスに関するエピソード」は次回のフランメで紹介する場合があります。お預かりした個人情報につきましてはプレゼントの発送にのみ使用いたします。

## flamme 第24号 盛岡ガス通信

平成24年5月1日発行  
発行 盛岡ガス株式会社 フランメ編集部  
〒020-0066 盛岡市上田2-19-56  
TEL: 019-653-1241 (代表)  
FAX: 019-653-3335  
次回発行予定は9月です。お楽しみに。



### そばde十割 フェザン南館店

- 盛岡市盛岡駅前通フェザン南館地下1階めんこい横丁
- 電話:019-623-8151
- 年中無休(フェザン休館日は休み)
- 営業時間:10時~22時(21時30分ラストオーダー)
- 駐車場:あり
- 人気のメニュー:  
ミニランチセット(半もり更科そば・小井・小鉢・お新香)  
+小天丼またはミニとろろ丼 650円  
晩酌セット:ビールまたは地酒・おつまみ3品・半もりそば付  
その他、単品のおそばや丼ものもたくさんあります。
- ご宴会:飲み放題・おつまみ8品・そば付 2980円より

お話を聞いて、そこから会話がはずみます。今岩手は何十年かぶりの観光キャンペーンの真っ最中ですから、私たちスタッフも頑張っていますよ。」

