

# 高尾山冬蕎麦探訪

三太郎と啓吉の食日和  
長寿食と食育を考える

## 第一幕

年度末でもあって予定が二転三転したが今日高尾に向かう事になった。昨日・一昨日の暖かさが嘘の様に移動の電車にはヒーターが入っていた。(昨日はクーラーが入っていたのに……)これで花見の期間が少しは延びるだろうと思ったりもした。昨日は早目に食事をして今日に腹具合を調整していた。その為か電車の振動が空腹には堪えた、空腹感が一気に襲ってきた。車中で腹が鳴らないか心配だった。待ち合わせ場所の八王子へは、いつもとは違ったルートで向っている。腹が減って早目に目覚めてしまった、一人でTVを観ていても食べ物話題ばかりで空腹にはキツイ話題であった。ならば、イツソ早目に家を出て小旅行と洒落込んだ。所々で車窓から桜の花が見える。のんびりと目的地に向った。

八王子駅改札で三太郎氏と合った。暫くぶりに会ったので、鞆一杯の資料を貰った。中央線に乗り高尾へ行き京王線で高尾山口駅で降りた。車中は休日の割には空いていた。今日の予定を確認し食事をする店をパンフレットの中から2軒選んだ。もっと選んでも良かったが流石に完食する勇気はなかった。(腹が減り過ぎた……)駅から2~3分程歩くと御土産やと食事処が目に入った。決めて置いた一軒目の店は直に見付った。



## 第二幕 紅葉屋本店

店に入り奥の小上がりに席をとった。窓からは裏山が見え木々に新芽が芽吹いていた。目を引いたのは、山の斜面に竹が刺してあり竹の先からは清水が勢い良く流れ出ていた。その水が下を流れる小川に注がれている。風流な景色だった。

店の名物のトロロ蕎麦を(温・冷)注文しシェアして食べた。蕎麦の味は、トロロが非常に美味しく蕎麦にカラマリ喉越しが最高でした。暖かい蕎麦もツユの濃さも調度良かった。量もフト思ったのが、トロロには蕎麦湯は付かないんだ！！(残念)



### 第三幕

空腹の為か結構満腹感が出てきた。いよいよ高尾山に登る！登ると言うのが格好良いが自力ではなくロープウエーで登った。

ロープウエーの駅です。乗車券売り場で往復券を購入し出発待ちをしているロープウエーに飛び乗った。乗って判ったが結構な急斜面を登っている、アナウンスによると最高斜度約31度有る。下を覗くと少し恐怖感が湧いてきた。

山頂の駅に着き、2軒目の蕎麦屋に向う。この店は三太郎氏の娘さんの推薦らしい。5分ほど山道(整備されています。)を登ると見晴らしの良い場所に出た。



## 第四幕

### 十一丁目茶屋

見晴ら良い茶屋である。先程の店とは違って多種多様なお品書きがある。また、TVドラマの撮影に使用した店内には俳優・タレントの色紙が壁に掛かっている。従業員さんも若い人が多く蕎麦屋の持つ独特なイメージと違っていた。

早速、一軒目と同じトロロ蕎麦の温・冷を注文、一緒に瓶ビール1本も加えた。

味は、トロロに鶏卵全卵が入っていて混ぜると卵色の黄色がトロロを覆う、蕎麦は太めでコシがある。喉越しは良いが卵のコクが強く感じた。若い人には好まれると思う。

従業員さんが凄く丁寧で気を遣ってくれた。また行きたくなる心温まるサービスだった。



## 第五幕

腹も身のうちで2軒のハシゴで空っ腹も満たされた。少しの運動を兼ねて山頂目指して歩き始めた。雲が重くなり雨が降りそうになったので引き返しロープウエーで下山した。京王線に乗り高尾まで向う、普通は八王子方面に行くのだが……流石！！三太郎氏、逆に藤野に向う町営の温泉に入りに行った。＜上手い蕎麦&温泉＞至福のときなんだろう。

## 第六幕

次回は吉田のうどんを予定しています。



# 高尾の民話

## 炭焼三太郎

とんとんむかし、高尾のお山の南谷の里に三太郎という炭焼きがひとりで住んでいたそう。大変な働き者で自分の家の裏山に炭焼きのかまをつくり上等な炭をせっせと焼いていたそう。もうすぐ正月という年も詰まったある日のこといつものように八王子の宿へしよいこに炭を5俵もつんで売りに出かけたそう。

朝からの雪で道は一面白化粧。ふと道ばたをみると妙ちきりんな山がすこし動いたように見えた。あれなんて変な山だと三太郎は雪を払って驚いた。年をとった坊さんが倒れて雪をかぶっていたのだ。三太郎は積もった雪を振り払ってやったところ。この坊さんは「ここ七日もお腹にいれておらず動けなくなってしまいました。」と言う。気の毒になった三太郎は炭俵を傍らにおろすとこのしよいこに坊さんを乗せ家に連れていきました。炭はまた焼けばよいのだから。家につき手厚い看護により坊さんはみるみる元気になりました。

三日たった朝、坊さんは三太郎を呼び「お世話になりました。お礼をしたいのですが。お正月を迎えると、どの家でも古いお札を片づけるでしょう。そのお札をいただいて炭焼きのかまにいれてごらんさい。」坊さんが立ち去った後、三太郎は教えられたとおりに村中の家々から古いお札をもらって炭焼きがまに火をいれました。そして炭が焼けたところかまをあけてびっくりしました。おおお、かまのなかから大判、小判がざくざくでてきたではありませんか。三太郎はたちまち大金持ちになってしまいました。

しかし、それは長く続きませんでした。三太郎は人はいいいのですが、考えが足りないのです。こんなに小判がでてくるのならと自分の家の炭焼きだけではたらず、とうとう切っ払いはいけない高尾のお山の木まで切ってしまったのです。

炭焼きのかまの火を落とした三太郎はきっとすごい小判がでてくるぞと期待しながらかまをあけました。あれれ、なんと灰になった小判がいっぱい。三太郎はあわててしまっという小判をいれた箱のところをかけつけました。「おおや」そこはからっぽでした。欲をだしたおかげで、全部もとの灰になってしまったのです。

おしまい。



# 豆知識 高尾山

高尾山縁起によれば、ここを開いたのは遠く聖武天皇の時代にさかのぼるらしい。この時代は、日本古代史の中で最も華やかな奈良時代であり、奈良の都には東大寺の大佛殿などが造営され、日本全国六十余州の各々の国には、国分寺が建立された。

真言宗智山派大本山である高尾山薬王院は、奈良時代の天平十六年(744)に聖武天皇の勅命を受け、東大寺大仏の建立の悲願のため諸国に国分寺造営を命じた天皇の願いを達成すべく薬師の像を刻んだ行基菩薩が東国鎮護の祈願寺として、道を開いたと言われている。

# 蕎麦の効能

蕎麦にふくまれるルチンという栄養素は、肝臓の機能を強くする効能があり、アルコールを良く摂取する方にはお薦め。カロリーが麺より低く、食物繊維を豊富に含んでいるためダイエット中の強い味方です！その他、コリン、E、セレンが含まれ、ガンの予防、高血圧、糖尿病、緑内障等の治療作用があり、ルチンが多く含まれており毛細血管を強化し、血圧を降下させる働きがあります。このことから心臓病、動脈硬化、高血圧の予防に役立ちます。又、活性酸素を除去する働きがあるので、悪玉コレステロールの発生予防、及び脳の記憶力向上に役立ちます。

そば湯は風味がありとても美味しいものです。

そばに含まれているビタミンB群やルチンは水溶性なので、そば湯にたくさん溶け出した栄養を摂取でき、冷えた体を温めてくれます。

ルチンとはそばの実の殻に多く含まれる栄養素で、かつてビタミンPと呼ばれ、欧米では薬として用いられています。赤ワインやココアなどに含まれるポリフェノールの一種です。