



# 三輪そうめん

三輪の風土と水に育まれ  
受け継がれる手延べ製法



水と地味、気候がそろって  
そうめん作りの適地

三輪山から吹き下ろす風が冷たくなってくると、奈良県三輪地方では毎年手延べそうめん作りが始まります。

三輪山麓から湧き出て一帯を潤す水は、少量のラジウムやゲルマニウムなど豊富なミネラルを含んでおり、かつては不老長寿の霊水と信じられていました。また三輪山の南から流れ出る巻向川と初瀬川に囲まれた山麓一帯は、瑞穂郷と呼ばれる地味豊かな農

作地帯で最上質の小麦が採れました。

奈良時代の人々は、この小麦を巻向川の流れを利用した水車で製粉して小麦粉にし、縄のような細いひも状に形づくり、氏神である大神神社に奉納しました。これがそうめん作りの始まりといわれています。江戸時代、三輪地方は門前町としてにぎわい、訪れた多くの人々によって、その製法が各地に伝わりました。

良質な水と小麦粉、そして、そうめんを理想的に干し

上げる寒冷な冬の気候と条件がそろった三輪地方は昔からそうめん作りに適した地だったのです。

良質の自然の原料を  
伝統の技術で仕上げる

そうめんの原料は、小麦粉、塩、水、そして油。手延べそうめん作りは、塩と水を配合することから始まります。塩水と小麦粉をこね合わせ、大きなのし餅状にのばした生地を、渦巻状の切れ目を入れます。帯状になった生地を太いひも状にのばしながら、乾燥を防ぐため表面に綿実油を塗布。その後熟成を重ねながら2日かけて1mm以下の細さにまでのばしていきます。一つ一つの工程の中に三輪独自の伝統技法が受け継がれています。

原料として、またかつては小麦を挽く水力として、そうめん作りに必要不可欠な水。三輪の風土に育まれた水の恩恵があったからこそ生まれた手延べそうめんは時代が変わっても脈々と受け継がれています。

撮影協力 / 株式会社 三輪そうめん山本



11～3月の寒冷期、早朝から始められるそうめん作り。各工程で熟成を重ねながら生地がゆっくりとのばされていく。①塩と水を配合する「なかだて」。塩の量はその日と翌日の温度・湿度によって決まる②細くした麺を二本の管に八の字にかけていく「かけば」を行い、数時間熟成させる③「こびき」で約50cmまでのばし、翌日までじっくり熟成させる④機にかけ、そうめんの細さまで引きのばして干す「かどぼし」。以前は天日干しだったが近年ではほとんど室内で乾かされる