

うれしたのうどん
日々小平

こだいらで出会うUdon LIFE

小平の
うどん文化
ガイド

小平のうどん文化ガイド

- P. 1 用水と水車と小麦畑
小平のうどん文化 大地のものがたり 1
- P. 3 加藤有次先生と武蔵野手打ちうどん
小平のうどん文化 人のものがたり
- P. 7 小平の小麦畑と小麦歳時記
小平のうどん文化 大地のものがたり 2
- P.10 コラム 武蔵野うどん、糴うどん、どうちがう
- P.11 コラム 小平のうどん店を訪れる
小平のうどん店うどん名人探訪



P.12 武蔵野手打ちうどん保存普及会



P.14 指田屋うどん



P.16 手打ちうどん どん太



P.18 手打ちうどん 福助



P.20 うどん屋 武



P.22 東京ドリーム「むさしの風」

- P.24 コラム 小平でまちうどんを食べに行く
- P.25 コラム うどんのおいしさって何
- P.25 編集後記 この冊子を作った人たち
- P.26 手打ちうどん双六
- P.28 小平のうどん文化マップ





小平ふるさと村に復元された水車 当時の暮らしを伝える

玉川上水から始まる 用水と水車と小麦畑

小平のうどん文化 大地のものがたり1

玉川上水の開通から 村の開拓がはじまる

武蔵野台地は、川が少なく、多くは水の乏しい地域でした。「逃げ水の里」といわれた小平のあたりは、人の住まない荒れた土地でした。

江戸期のはじめ、羽村から江戸市中へ玉川上水が引かれ、状況は大きく変わります。小平の地で

は、玉川上水から「小川用水」の分水が許され、生活用水の供給が可能になり、本格的な村の開拓が進んでいきました。

とはいえ、武蔵野台地は水はげがよく、水はすぐに土に染みこむため、水田耕作には向きませんでした。そのため、畑作が中心となり、大麦や小麦の栽培が行われ、食文化に影響を与えました。

用水に水車が回る 小麦畑の風景

玉川上水の分水には多くの水車が設置されました。

小平の地では、明和2年（1765）に最初の水車が作られ、小麦の脱穀や製粉に利用されました。

その後、穀物の生産が増加するにつれ水車の数は増え、明治30年（1897）には市内に40基あまりの水車がありました。

やがて、電気による機械が使われるようになり、用水の水車は役目を終えます。現在、小平市内には復元された水車がいくつかあ

ります。その一つがふるさと村の水車です。ここでは、動力構造や小麦を粉として挽く設備などを間近で見ることができま

小麦農家と地域の 食文化としてのうどん

武蔵野台地では麦を中心とした食文化が発達し、小麦から作るうどんなどを食べる習慣が形成されています。

いっぽうで小麦は、市場で売ってお金に換えることのできる換金性の高い作物でした。貴重なものであったため、当時の人々がうどんを打って食べるのは、来

客のもてなしや冠婚葬祭などの特別な日に限られていました。

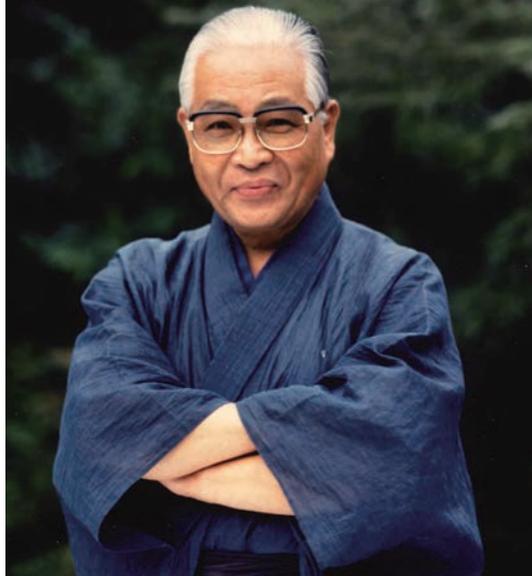
しかし、時代が進むにつれて、国策による米の生産量拡大や生産技術の発展などの影響から、市場における小麦の価格は徐々に低下していきま

江戸のむかし、ほぼ全ての農家で小麦栽培を行って

いた小平のあたりでも、次第に小麦農家は少なくなっ
ていき、今では、市内に数軒となつています。日本全国においても、地元で栽培された小麦から作る「地粉」を使つたうどんを食べるのは、とても貴重なことといえます。（文・原拓也）



玉川上水はいまも小平市内を流れ、緑の多い上水の緑道は散策に人気



(右) 小平市で生まれた加藤有次先生は、武蔵野地域に伝わっていた手打ちうどんに「武蔵野手打ちうどん」と名づけました
(左上) 小平ふるさと村では小麦についての展示が多くあり、この地の小麦の歴史を学ぶことができる
(左下) 小平ふるさと村 むかしの農村の暮らしを伝える

加藤有次先生と 武蔵野手打ちうどん

小平のうどん文化 人のものがたり

武蔵野手打ちうどんの 名づけ親 加藤有次先生

かつて、小麦の栽培が盛

んだった小平の地では、農家に手打ちうどんが伝わっていました。が、戦後、農家の数が少なくなり、うどんを打てる人も減っていききました。

そんななか、「このままでは、地元の手打ちうどんの食文化が廃れてしま

う」と危機感を抱いたのが、博物館学の第一人者で國學院大學の教授だった加藤有次先生でした。

加藤先生は、1932年に小平市で生まれました。実家は農家で、父親がうどん好きだったため、小さいころから、母親が打つうどんを食べて育ちました。

それは、畑仕事で忙しい農家の主婦が、夕刻の短い時間に手早く打って家族に

食べさせた家庭料理のごち
そうでした。ました。

加藤先生は、子どものこ
ろに食べた、母親の打った
うどんの味が忘れられませ
んでした。30歳のころ、「も
う一度あのうどんを食べた
い」と強く思うようになり

独学のうどん研究から

うどん打ち講習会へ

しかし、すでに母親は亡
くなっていました。記憶を
頼りに、先生は独学で何度

もうどんを打ちました。

当時、「うどん」といわ

れているだけで、特に呼び

名のなかった地元の手打ち

うどんに、「武蔵野手打ち

うどん」と名づけました。

そこには、この地のうど

んが、武蔵野台地の歴史に

根ざし、食文化として定着

したものと考えたからでし

た。

うどんの研究を続けた先

生は、やがて学校や公民館

の調理室で講習会を開き、

うどんの打ち方を教える活

動をはじめました。

いっぽうで、先生は全国

のうどんを食べ歩き、研究

を重ねました。そのユニー

クな活動は「うどん博士」

として有名になり、テレビ

や雑誌でも活躍しました。

さらに小平市内の自宅の

敷地には「有山庵」と名付

けた、うどん打ちの庵を建

て、訪れる人を手打ちうど

んでもてなしました。

武蔵野手打ちうどん 保存普及会の設立

1988年、先生は、武蔵野手打ちうどんの保存と普及のために『武蔵野手打ちうどん保存普及会』を設立します。

先生が、うどん文化に取

り組んだのは、単なる懐かしさではなく、「食文化には、その土地の生活の原点がある」と考えていたからでした。

地域に伝わる食文化を学ぶことは、歴史や風土を知ることであり、人と人をつなげ、次の世代のまちづく

りに大切な役割を果たしてくれます。

先生は、武蔵野手打ちうどんを讃岐うどんや水沢うどんのように地域に根差したうどんとして広めることを考えていましたが、それにとどまらず、「手打ちうどん」を日本の食文化とし

て、イタリアのマカロニのように世界に知ってもらおう構想をもっていました。広い視野からうどん文化を考えていたのでした。

武蔵野手打ちうどん保存普及会の会報「餛飩」創刊号。会の設立の宣言には、先人から受け継いだ食文化であるうどんへの思いが込められている。バックナンバーともに小平市中央図書館で閲覧可。



加藤有次先生のうどんの本



お話を伺った加藤有次先生の奥様の順子さんと
長女の丸山憲子さん



『男のうどん学』(徳間書店)
自身のうどんとの出会いから博物館学の知見によるうどん学まで幅広くうどん文化を語る。うどんの作り方の双六つき



『わが家はうどん主義! 打ち方・ゆで方・味つけ極めつきの指南書』(リヨン社)
自身が長年研究を重ねたうどんの作り方のほか、日本全国のうどんを紹介

コラム

鈴木遺跡の発掘

子ども時代の夢を叶える

加藤先生は、うどん文化の伝承のほかにも、小平に大きな足跡を残しました。鈴木遺跡の発掘です。

1974年、現在の鈴木小学校の工事現場で、大きな溝の跡や不思議な穴が見つかりました。

市役所から相談を受けた先生は、「それは江戸時代の水車小屋の跡だが、さらに古い時代の遺跡があるかもしれない。調査したほうがいい」と判断しました。

先生は子どもたちから、市内で矢じりを拾って

おり、「このあたりに遺跡があるにちがいない」と考えていました。高校生のときには考古学者の樋口清之先生を訪ね、その後、樋口先生に学ぶため國學院大學へ進み、研究者の道を歩んでいたのです。

遺跡の発掘調査は、3日間という約束手で行われました。期日の最終日、赤土の中でシャベルの先がカチリと石に当たりました。鈴木遺跡が「発見」された瞬間でした。

その後、鈴木遺跡は、日本の後期旧石器時代を代表する遺跡であることが明らかに、令和3年に国史跡に指定されました。



秋、麦をまくため畑にうねを作ります

小平の小麦畑と

小麦の歳時記

小平のうどん文化 大地のものがたり2

小平の小麦作りは 秋の種まきから

小平のある関東地域では
秋に小麦の種をまきます。

10月下旬から11月上旬、
土を直線状に盛ってうねを
つくり、これをうねた
てときます。種は、うね
に蒔きます。

種をまくと、10日ほどで
芽が出て、1ヵ月ほどで、
葉が4枚ほどまで成長しま
す。この頃に、麦踏みをは

めます。

麦踏みは、霜柱でもちあ
がった株元やまわりの土を踏
み固め、霜の害を防ぐほか、
麦が倒れるのを防いだり、株
分かれをよくする、根の張り
をよくするなどの効果がある
とされます。土が乾いた状態
で麦の上全体を踏んで移動し



麦の種



葉が4つほどついた頃に麦踏みをはじめます

行います。

踏まれた麦の茎は、4〜5日もすれば立ち上がってきます。およそ1か月後に2回目、

その1か月後に3度目と1か月ほどの間隔で、4回程度麦踏みを行います。

かつて、小平の小麦畑でも麦踏みが行われていました。が、気候が温暖になり、霜が少なくなったことから、行われないこともあります。

寒い冬に芽を出した小麦は、3月になり春の暖かさを迎えると、茎が立ち、すくすくと育っていきます。

麦の穂は、春の到来とともに茎の中で生長し、葉鞘（よしゅう）から顔を出します。これを出穂といえます。

4月下旬ころ、花が咲き、

穂は実をつけてきます。4月下旬から5月の初夏、麦が

青々とし、麦畑の美しい季節となります。

麦の収穫は、開花して45日前後になります。成熟した麦の穂は、日の光を受けて黄金色に輝き、麦畑に風が渡ると、心地よい音が聞こえます。

天気予報をみながら、

収穫の日を決める

梅雨入り前の6月初め、いよいよ収穫を迎えます。小麦は天候のよい日に刈り取るため、天気予報に注意しながら、収穫の日を決めます。

収穫は、コンバインで行います。

小平市内で代々小麦を作ってきた立川さんにお話を伺いました。立川さんは、江戸時代の小川村開村から数えて十四代目にあたる農家です。

「小麦農家にとって、いちばんの苦労は天候の影響です。小麦は雨と風に弱く、風で倒れて雨にぬれると、だめになってしまいます。花かけと言われる、花が咲き、受粉が行われるころに雹が降ったりすると、大変です」

天気予報は、常に注意しているそうです。大変なことも多い小麦農家の楽しみについて尋ねました。

「小麦農家の楽しみは、収穫のときです。今年的小麦はよくできた、と思えるとき、やりがいを感じます」

立川さんの小麦は、近隣の

小学校の給食で「すいとん」の材料に使われるなど、地域の伝統的な食文化をいまに伝えています。



6月中旬、梅雨入りの前の天気の良い日に小麦の収穫を行います

麦秋

麦の花が咲く

麦の穂が育ち、青々とした穂が風になびく。麦畑の美しい季節。

穂が成熟し、畑は黄金色になる。麦の穂が実り、収穫のとき。

麦踏み

かつては小平でも行われていたが、いまは氣候が温暖になり、行われないうちも。

種まき

武蔵野うどん

糧うどん

どうちがう

コラム

武蔵野うどん、糧うどん、肉汁うどん。いろいろ似た言葉があります。これらはどうちがうのでしょうか。

武蔵野手打ちうどんは、むかしから武蔵野地域で食べられていた手打ちうどんに、國學院大学名誉教授の加藤有次先生がつけた名前です。地元

でとれた地粉を使った冷たいうどんを、きのこやあげの入った温かいつけ汁でいただきます。武蔵野うどんという名称が一般的です。

糧うどんは、武蔵野うどんの一種で、小平あたりに伝わ

るうどんです。糧と呼ばれる

のが特徴です。かつて小麦は

高級品だったため、うどん

でお腹いっぱい食べるので

はなく、野菜で高を増した、

と言われます。糧は地元の

旬の野菜を使い、つけ汁に

入れてうどんと一緒にいた

できます。栄養のバランス

のとれた食べ方といえます。

肉汁うどんは、武蔵野

うどんのつけ汁に、豚バ

ラ肉を入れたものです。

1970年頃、一軒のうどん

店店がはじめたといわれ、

いまでは多くの店で出され

る人気メニューです。伝統

の小平糧うどん、店主がお

いしさを追求した創作うど

んと、小平ではいろいろな

うどんが楽しめます。



小平の うどん店を 訪れる



小平でうどんを食べると決めた日は、どんなうどんを食べるか思いを巡らすことから始めてください。太い細い、硬い柔い、長い短い、喉越しと噛み心地。小平のうどん店それぞれに、うどんの表情があります。

店は、駅前に並んでいるのではなく、多くは駅から離れた場所に点在しています。店までの道のりを頭に入れて最寄りの駅から歩きます。

時間や曜日によっては行列ができていることもあります。そんな時は、おいしいうどんを食べるを想像してのんびり待ちます。また、自宅を改装したお店もあります。勇気を持って玄関を開けてください。笑顔で迎えられます。

メニューの定番として多い

のは肉汁うどん。豚バラ肉が入る温かい汁でいただくうどんです。迷ったらこれ。ゆで時間が長いのも、このあたりうどんの特徴です。気長に待ちましょう。

つけ汁系のうどんを頼んだら、まずうどんを汁につけずに食べてみて下さい。小麦の薫りと微かな塩けを感じるこ

とができます。つぎに薬味や糧と呼ばれるゆで野菜を汁に入れて、うどんを楽しみます。営業時間が11時くらいから14時くらいの店が多く、うどんが売切れると早仕舞いする店もあります。できれば早めの時間に出かけることをおすすめします。それでは小平のお気に入りのうどん店を探す旅にボンボヤージュー!

(文・林雅一)

小平の
うどん店
うどん名人
探訪 1

小平ふるさと村

武蔵野
手打ちうどん
保存普及会

武蔵野手打ちうどん保存普及会

手打ち
地粉

小平 糧のうどん

贈 東京おむさし農業協同組合

小平市天神町3-9-1

営業時間 土、日、祝日、11:15～ 限定50食

定休日 不定休（ふるさと村のHPで確認できます）

小平駅と花小金井駅の間、
狭山・境緑道沿いにある「小
平ふるさと村」では、土日、
祝日に1日50食限定で、武蔵
野手打ちうどん保存普及会に
よる「小平糧うどん」が提供
されています。

古民家で味わう

伝統の小平糧うどん

糧うどんを食べるときは、
まず、ふるさと村の中にある、
うどんを調理する水屋の前で
食券を買います。

そのあと、古民家「旧神山
家住宅主屋」に靴を脱いで上
がり、庭で昔遊びをする子ど
もたちを眺めながら、うどん
がゆで上がるのをのんびりと
待ちます。

20分ほどすると、水屋から
岡持ちを下げて、保存会の方

がやってきて、「〇〇番の方
」と声をかけます。自分
の番号が呼ばれたら、「はい」
と答えましょう。

運ばれた盆には、ほんのり
茶色がかかる地粉のうどんと温
かな汁、「糧」と呼ばれるゆ
で野菜が並びます。うどんに



載っている、「耳」と呼ばれる一反木綿のようなうどんの端は、手打ちうどんの証です。添えられたゆで野菜をつけ汁に入れ、うどんをいただきます。地粉が香る麺は、ほどよい噛み心地です。スルスルとおいしくいただけます。

武蔵野手打ちうどん保存普及会の方に話を伺うと、ふるさと村で糧うどんの提供を始めたのは平成15年。以後、このメニューでやっているとのこと。

小麦粉は小平市で採れた「さとの空」をメインに、埼玉県の地粉をブレンドしている。「地粉じゃないと風味が出ない」とのこと。出汁は鰹節と昆布の合わせそうです。糧に使うのは、小松菜、大根が比較的定番で、季節ごと旬の野菜を入れることもあると

言います。

江戸期より郷土小平に伝わる伝統の糧うどんを、歴史ある古民家でいただくのは、格別です。遠いむかしの先人たちの暮らしに思いを馳せながら、ひとときを過ごすのは、いかがでしょうか。

(聞き手／増崎瑠里子、林雅一)



武蔵野手打ちうどん保存普及会4代目会長の宮崎会長



文化庁 令和3年度食文化振興継続事業
100年フードに認定されました!!

小平市 武蔵野地区 所沢市
武蔵野地域のうどん文化

100年フードとは?
食文化の歴史をたどり、ふるさとで伝統的に作られてきた食文化を、育まれてきた食文化の歴史を継承し、後世に伝えていくこと。食文化の歴史をたどり、ふるさとで伝統的に作られてきた食文化を、育まれてきた食文化の歴史を継承し、後世に伝えていくこと。

武蔵野手打ちうどん保存普及会は、100年フードに認定された「武蔵野地域のうどん文化」を地域の誇りとして、継承することを宣言いたします。

100年フードとは?
食文化の歴史をたどり、ふるさとで伝統的に作られてきた食文化を、育まれてきた食文化の歴史を継承し、後世に伝えていくこと。

一般社団法人こたいら観光まちづくり協会
〒187-0043 東京都小平市学園東町1-16-1 電話 | 042-312-3954 メール | info@kodaira-tourism.com

コラム

文化庁100年フード

「武蔵野地域のうどん文化」認定団体に

文化庁100年フードの認定団体である武蔵野手打ちうどん保存普及会は、ふるさと村で、糧うどんを提供するほか、伝統の郷土の食文化を次世代へ伝えるため、うどん打ちの講習会を精力的に行っています。

小平の
うどん店
うどん名人
探訪2

指田屋うどん 水道道路店

小平市天神町2-5-25

営業時間 11:00～15:00

定休日 月、火曜日

小平駅から徒歩10分、大きな
囲炉裏が素敵なうどん屋さ
ん、「指田屋」のオーナー指
田さんにお話を伺いました。

うどん作りのすべてが
手作りのこだわり

「うどん作りの最初から最後
まで『手作り』がこだわりで
す。うどんを練る際の水加減
や塩加減は決まった量ではな

く、その日によって変わ
ります。結果、その日その日
でうどんの硬さや味も変わ
ります。

ゆで加減の時間は、一度
浮いたうどんが沈んだタイ
ミングがゆで終わりの合図
になります。適切なタイミ
ングは、うどんが教えてく
れます。

出汁も、季節や天候によっ
て変わります」と、指田さん。

「武蔵野地域に伝わる家庭的なうどんの味を提供できたらと思っています。うどんを寝かせる工程と、その日どのぐらいお客さんがくるか想定して仕込む量を見極める難しさは、今も変わらないです」

武蔵野うどんの特徴は「コシと歯ごたえ」

「昔は、盛んに作られていた小麦畑も、今はあまり見られなくなりましたね」と指田さん。武蔵野うどんの特徴を伺うと、

「コシがあつて歯ごたえがあること、ずっと食べても飽きがない親しみやすい味となっていること」とのこと。「小平では、昔は結婚式や葬式、法事といった人が集まる

場には、うどんが出ました。うどんが出ると締めのお合図で、会はお開きになる。これは武蔵野特有の風習でした」お話が上手な指田さん、うどんについて、小平について、興味深い話は尽きません。（聞き手／増崎瑠里子・林雅一）

うどん全景	D	お店外観	田舎裏を囲む カウンター
つけ汁	C		



D



C



B

小平の
うどん店
うどん名人
探訪3

手打ちうどん
どん太

小平市学園西町1-20-14
営業時間 11:00～14:00
定休日 木、日、祝日



一橋学園駅から徒歩2分、
「手打ちうどん どん太」の
佐藤さんに話を伺いました。

国分寺の名店「甚五郎」
直伝の味

店長の佐藤さんは、うどん作りの経験はほとんどなかったところ、縁あってこの店を引継ぐことになったそうです。

どん太は国分寺の名店「甚五郎」と深い関りを持ち、店で提供されるうどんや蕎麦の打ち方は、甚五郎のマスター直伝となっています。佐藤さんも、甚五郎のマスターについて、打ち方を習いました。現在、子育て真っ最中で二児の母という顔も持つ佐藤さん。

「子どもと一緒に気軽に利用できるお店探しに苦労するお母さんたち、また、日々の仕



事による疲労やストレスに抱

えるお父さんたちを『食』を

通して応援したい」という思

いで、店づくりをしているそ

うです。

店では、地粉を使い、素材

にこだわった武蔵野うどんを

提供しています。

多くのお客さんとの交流を

深めながら、「食」を通して

満足度の高い生活のサポート

をしていきたいと、佐藤さん

は思いを語ります。

伝統を守りつつ

時代に合った味を模索

「武蔵野うどんは、昔ながら

の田舎うどんに近く、太くて

固いのが特徴です。小麦粉も

あまり精製されていないもの

を使用するため、一般的なう

どんに比べて黒っぽい。これ

は白いうどんに比べて、小麦

の栄養が豊富に残されている

状態の表れで、イメージとし

ては全粒粉のパンやパスタに

近いといえます。

そのため栄養豊富な点に加

え、噛めば噛むほど小麦本来

の香りが口いっぱいに広がり

ます」と、佐藤さん。

その特徴から、武蔵野うど

んは、好き嫌いの分かれやす

いそうです。そんななか、

「なるべく多くの方に、武蔵

野うどんのおいしさを知って

いただきたい思いから、さま

ざまな味のつけ汁や具材など

を試し、今の人の味覚に合う、

『新しい武蔵野うどんの形』

を模索中」とのこと。

伝統の味を守りつつ、時代

に合った味を探す。どん太の

うどんから、その姿勢が伝

わってきます。

(聞き手／原拓也)

小平の うどん店 うどん名人 探訪4

手打ちうどん 福助

小平市小川町2-1307-20

営業時間 11:15 ~ 14:00 (ラストオーダー)

定休日 月、火曜日 (祝日は営業)

西武多摩湖線青梅街道駅より徒歩8分、手打ちうどん福助を訪ねました。

小麦の香りと齒ごたえ
純手打ちのコシの強さ

奥様の直美さんがうどんを打つのが好きで、近所の農家のかたに配ると、「懐かしい」と喜ばれたことが本格的にうどん打ちをはじめるときになったそうです。

「小麦は100%国産にこだわります。店で提供するのには、小麦が香るうどんです。純手打ちのうどんを毎日お店で提供するには体力が要ります。また、小麦は採れたたのときと寝かしたものではありません、様子がちがう。それは、小麦の手触りでわかります。ああ、新麦だ、と。採れたたの小麦は扱いが難しい。小麦の状態に合わせて、季節によって水分量を変えます。手作業なので、毎日少しずつちがったものができます。製粉会社に店のうどんに合った製粉をお願いしていますが、小麦も生きているので、まったく同じものができることはない。そういうところが、うどんを打つ大変さでもあります。面白さでもあります」と、直美さん。

「大切にしていることは、う



B

B 小平産の野菜を使った天ぷら

A 伝統的な武蔵野うどんは茶色い麺が特徴。

C 武蔵野うどんの定番である肉の入ったつけ汁



C



うどんの香りとしっかりとした歯ごたえ。武蔵野うどんのコシの強さを味わってほしい定番は、ぎゅっと冷たい水で締めて、温かい汁でいただく肉汁うどん。店のうどんに合う、肉本来の甘さの感じられる肉を仕入れる。野菜は、市内の直売所などで新鮮でおいしいものを厳選」とのこと。旬の野菜のてんぷらは、うどんによく合います。

(聞き手／石川純・大久保裕美)

小平の うどん店 うどん名人 探訪5

うどん屋 武

小平市学園西町1-24-11
営業時間 11:30~15:00
定休日 木曜日



一橋大学小平国際キャンパス正門の斜め向かいにある、「うどん屋 武」のオーナー江上さんにお話を伺いました。

粉の研究から生まれたモチモチでコシのある麺

「脱サラをきっかけに、

2014年からうどん店をはじめました。父親が家でうどんを打っていたことから、自分も趣味でうどんを打っていました。開業にあたり、学校に通い、うどんの作り方からビジネスまで学んだ。材料も作り方も学校の教えを守っています。

店舗を借りると初期投資がかかります。うどん店は朝が早い。柔軟に営業するため、自宅を改装し営業することに

しました」と、江上さん。

「うどんの全ては粉で決まる」と江上さんは考えるそうです。「武蔵野の地粉で作ると、どうしても硬いうどんになります。研究を重ね、三重県産と北海道産をブレンドした小麦粉を使い、讃岐うどんのようなモチモチとしたコシのあるうどんを作っています」

地元の学生に愛されるこだわりの創作うどん

小平のうどんには珍しい創作うどんを提供しています。「他店と差別化するために、創作うどんを出すことをオープン時から守っています。定番は肉付うどん、豚キムチうどん、カルボうどん。ほかには季節限定メニュー。季節ごとにメニューを変えてその時



C 玄関の看板

D 定番の肉付けうどん



D

一軒家を改装した店で、目印のぼりがないと、通り過ぎそうでした。玄関で靴を脱いで入ります。最初は緊張し

期でしか味わえないようにしています。
来てくれたお客さんにはお腹いっぱいになって帰って欲しいと思っています。お客さんを物足りない気持ちで帰らせたくない。その気持ちでずっと店をやっています」と。
驚いたのは、店の至るところに一橋大学のサッカー部やアメリカンフットボール部のポスターが貼ってあること。地元の学生に愛されている店だとすぐわかりました。

(聞き手／増崎瑠里子)

A ジェノベーゼ

B 江上さんご夫妻



A



B

小平の 小麦農家× 製麺所 探訪

農業生産法人
有限会社東京ドリーム
「むさしの風」

小平市小川町2-2010-6



農家の浅見三二さんの敷地には、製麺所があります。自らが栽培する小麦「さとのそら」を原料に、地粉100パーセントのうどん「むさしの風」を製造する浅見さんに、小麦栽培への思いを伺いました。

子ども時代の原風景 父の小麦畑

「小麦には愛着があります。子どもの頃、父が作った小麦で、母がうどんを作ってくれました。子どもだった自分の役目はうどん踏みです。それを母が伸して切り、製麺機へ入れます。家に手動の製麺機があるのは、小平では珍しくなかった。つけあわせの糧は、地場産の茄子やみょうが。母の作る糧うどんは、さっぱりしておいしかった。また、近

くの小学生が畑にやってきて、父と一緒に麦踏みや収穫体験をした時期もありました」
浅見さんは代々の農家で、江戸期の小川村開村から数えて十四代目にあたります。

小麦栽培を続けるための あたらしい試み

「小麦栽培への思いはありますが、農地に小麦を作付けして栽培するだけでは、リスクが大きく、利益を出すのが難しい」
そこで、中小企業振興公社の助成金を利用して製麺用の機械を購入、小麦を加工して、小平の地に江戸期から根づいているうどんを作ろうと考えました。
「農家として、おいしいもの



B



C

を作り、喜んでもらいたい思いがあります。でも、それが経営として成り立たないと、続けていけません。機械を入れれば、経費がかかります。コストを試算して、希望価格で販売する。そういうビジネスモデルを作ったからです。

浅見さんは、うどんに「むさしの風」と名づけました。武蔵野の小麦畑に吹く風を思いつけたそうです。「むさしの風」は、市内の学校給食に提供されるほか、市内の直売所で販売されます。

「農業は手をかければ、それだけおいしい作物となって返ってきます。そこにやりがいがあります。小麦栽培で、のどかな麦畑の風景や糶うどんを残したいと思っています」

(聞き手／石川純・大久保裕美)

「むさしの風」

小麦農家さんが作るこだわりのうどん。無農薬栽培の小麦を使い、表皮(ブラン)を練りこんだ全粒粉入り。小麦の風味が豊かで、コシがあります。



A 小麦粉からうどんの生地を作る

B 生地を繰り返し延ばす

C 切り出されたうどんを並べる

小平で 「まちょうどん」に 出会う

文・林雅一

が、このまちのうどんとの出
合いでした。

このまちに越してきた
2003年頃、車で通る旧青
梅街道沿いに気になる店を見
つけました。

その店は、街道から少し奥
まる立派な民家で、玄関に「手
打ちうどんと軽食」と染め抜
かれた暖簾が掛かり、巨大な
狸の置物がありました。

勇気をもって近づくと、小
平名物「糧うどん」の立て看
板がありました。興味を惹か
れ、がらがらと戸を開けたの

靴を脱ぎ、大広間へ上がる

店でした。そこで食べたのが、
名物という糧うどんの汁を肉
汁にしたものでした。うどん
はざるに盛られ、椀に厚めの
豚バラがたっぷり入る温かい
汁。小皿には、ゆでたキャベ
ツと人参と大根。このゆで野
菜が「糧」とのこと。糧を肉
汁に入れ、長く捻じれるうど
んを浸して頬張りました。

小麦を感じる柔らかめのう
どんが、醤油ベースの豚の旨
みが溢れる肉汁にからむ。糧
の歯ごたえと甘み。うん、お
いしい。冷たくしめたうどん
を温かい汁でいただくのは、
初めての体験でした。店の雰
囲気は親戚の家に来たような
アットホームなもので、一発

で狸の店の虜になりました。

その店は、残念ながらもら
らくして閉店してしまったけ
れど、その後もこのまちのう
どんを食べ歩くようになりま
した。

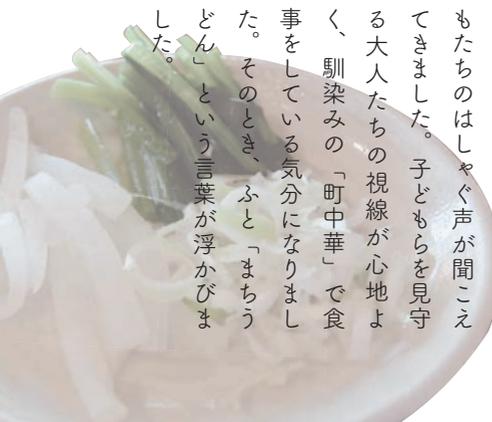
我が家の前にある、息子が
生まれた頃からお世話になる
店、国分寺で修業して開業し
た店、神社の参道の入り口に
古くからある店、閉店した狸

の店の主人の妹さんがグリー
ンロードで営む店、ドライブ
インのような店、広告代理
店が始めた店。多いのは自宅
を改装して始めた店。ひとつ
くり武蔵野うどんと言って
も、店ごとにうどんの特徴や
汁の味に個性がありました。
太く硬い武骨なうどん、細く
柔らかかなやさしいうどん、素
朴な汁や濃い口の汁、アイ

ディアが溢れるうどん、小平
産の小麦で打つ店。店の多く
は住宅街の中に点在してお
り、地域に根を張り、愛され
ているのが伝わりました。

最初に食べたうどんが小平
のうどんのすべてと思わず、
いろいろ食べ歩き、自分の好
きなうどんを見つけてほしい
と思います。

ある日立ち寄った店でうど
んを食べていると、老夫婦の
少し高揚する日常会話と子ど
もたちのはしゃぐ声が聞こえ
てきました。子どもらを見守
る大人たちの視線が心地よ
く、馴染みの「町中華」で食
事している気分になりました。
そのとき、ふと「まちょう
どん」という言葉が浮かびま
した。



コラム

うどんのおいしさって何

ラーメン、パスタ、蕎麦、うどん、素麺。日々、たくさんのお麺に出合います。私は、どの麺も好きですが、一番よく食べるのは、やはりうどんです。その魅力を考えてみました。

うどんは、どんなときでもお腹にすっと入ります。元気なときはもちろん、「今日は食欲がないな」という元気でないときも、うどんなら食べられます。あのモチモチとした食感、ツルツとした喉越しであれば、いくらでも食べられるかもと思わせてくれます。

うどんは、炭水化物がほと

んどを占め、食物繊維が少ないので、消化にかかる時間が他の麺に比べて短い。そのため、満足感がありながらも胃腸への負担が少ないのです。

うどんは、どんな味つけ、具材も受け入れます。かけうどん、ざるうどん、肉うどん、けんちんうどん、担々うどん、カルボナーラうどん、数え切れないほどのバリエーションがあります。こんないろいろな味や具材を受け入れる懐の広い麺は、うどんのほかに知りません。小麦粉の風味をしっかりに残しつつ、シンプルであるからこそ、無数の楽しみ方が生まれます。次はどんなうどんを食べようか、楽しみは尽きません。

(文・増崎瑠里子)

編集後記

この冊子を作った人たち

プロボノって何

この冊子は、(公財)東京観光財団の観光まちづくりサポート事業「小平のうどん文化発信プロジェクト」の呼びかけに集まった3人のプロボノのみなさんと

作りました。

プロボノとは、職業をもちながら、専門性や知識を生かして社会貢献する活動をいいます。

3人について紹介します。林雅一さんは、小平市在住のうどん愛好家。社員の傍ら、うどんや地元について発信しています。原拓也さんは、小平生まれ小平育ち、市内在住。都内スタートアップ勤務。増崎瑠里子さんは、大手食品メーカーで商品開発の仕事をしている食の専門家です。

小平のうどん文化ガイド

2024年9月第三版発行

発行 一般社団法人こいだいら観光まちづくり協会

〒一八七・〇〇四三

東京都小平市学園東町一・一六一

協力/加藤順子、武蔵野手打ち

うどん保存普及会(敬称略)

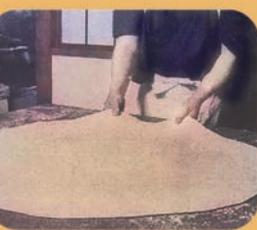
デザイン/深澤公嗣

企画・構成/大久保裕美

(こいだいら観光まちづくり協会)



手打ちうどん 双六



⑬生地は均等の厚みで円形が理想。巻く位置をずらしながら10回くらいくりかえす。4mmの厚みにする。

13



⑭切り台と生地につぶり打ち粉をし、生地をめん棒からほどきながら10cm幅の屏風畳みにする。



スタート

①材料は、うどん粉1kg、水400cc、塩55g、これで7～8人分。水、塩の加減はその時の気温や温度によって変わるのでひとつの目安。

完成!



20

ゴール



16

ローラーを伸ばすため、余分な生地を落とし、めんを叩いて広



15

⑮端を落とし、5mm幅に切る。端は「みみ」と呼ばれる。



2

②水と塩を混ぜて塩水を作る。塩水の半分を、粉に少し加えては手でかき混ぜ、また少し加えて混ぜる。残りの塩水は加減を見ながら、ていねいに混ぜる。



5cmくらい、裏返して再度で踏む。



4

④ビニールに丸めた生地をはさみ、かかとを円心に置いて回転しながら踏んで平たく伸ばす。



3

③混ぜた粉を手でにぎったとき、しっかりとかたまりになったら丸くまとめる。

⑪踏んで広げた生地は裏側を上にして台にとり、打ち粉をして全体に伸ばし広げる。

11



12

⑫めん棒に生地を巻きつけ、前に押しながら両端へ広げるように強くこする。



19

⑬めんをスイノウで湯から上げ、水を張ったボールに取り、流水にさらし、よく洗う。



10

⑩再びビニールにはさんで足で踏み、直径35cmくらいの円形に伸ばす。



9

⑨ふとんから取り出した生地をクモミする。水と粉がすっかりなれて滑らかになっている。



8

⑧生地をふとんの中に入れて、30分～1時間くらい寝かせる。



17

⑰沸騰した湯の中に塩をひとつかみ入れ、めんをほぐしながら、カマの中に入れる。この段階では絶対にハシでかき回さないこと。



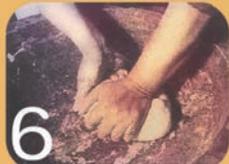
7

⑦生地を再びこね鉢に入れて丸める。丸めた生地はビニールに包む。



6

⑥伸ばした生地を畳んで丸くし、再度踏んで伸ばす。これを3～4回くりかえす。



5

⑤生地を直径30cmの円形に伸ばし、手で玉にして再



⑮畳みシ
粉を振り
ける。





小平のうどん文化 MAP





うどん店



小麦農家



JA 東京むさし
農産物直売所



東京ドリーム「むさしの風」

たかの街道

手打ちうどん 福助

うどん屋 武

1km



 一般社団法人
こだいら観光まちづくり協会
ODAIRA Tourism and Town Promotion Association