

# THIS IS ORA TOWN



THE ORA "SOBA" GUIDEBOOK

そばの町おうら  
おうら蕎麦手帳



浜田屋



そば勝



真心



新家



しのづか陣屋



あいあいセンター



長寿庵



歳時記



地産地消

農家が手塩に掛けて育てた蕎麦



大地の恵み

蕎麦の花が咲き誇る肥沃な大地

心底に響く  
蕎麦の味わい。



蕎麦を味わう

自分好みの蕎麦との出会い



蕎麦の三たて

挽きたて・打ちたて・茹でたて



手間ひまを惜しまない

仕事の積み重ねに裏打ちされた

珠玉の一品。

麺の歯ごたえやのどごし、

つゆの繊細な香りや風味など、

そこには匠の想いが

込められているのです。

だから、自分好みの蕎麦との

出会いがあり、

そして感動があるはずです。

◎ 目次

粉食文化の町	4
手打ちそば 浜田屋	5
そば勝	6
手打ち蕎麦 真心 <small>まごころ</small>	7
そば処 新家 <small>しんや</small>	8
しのづか陣屋	9
あいあいセンター	10
長寿庵	11
そば切り 歳時記 <small>としき</small>	12
そばの町おうら会	13
邑楽町地産地消協議会	14
小林節男	15
横山英雄 (邑楽そば)	16
立澤正孝	17
「蕎麦」のお話し	18
そば店営業日・営業時間一覧	19
地図	20

● そば店  
 ● そば生産者



蕎麦の花 (邑楽町理家 10月7日色)

# 町の食文化

## 『そばの町おうら』



邑楽地方では太古の時代から比類のない粉食習慣があったようです。その証拠として町立図書館の粉食図書コーナーに常設展示されている町指定重要文化財「縄文時代の石皿」は町内から出土したことによってわかっています。

現在のそばのように蕎麦切りとして食されるようになったのは江戸時代といわれますが、邑

楽地方では江戸後期から明治・大正・昭和と全国にその名を知られた中野緋の隆盛とともに、群馬のウクライナと賞賛された豊かな二毛作地帯という風土が東毛地方特有の麦を中心とした粉食文化を發展させ、うどんと共に、蕎麦も主食の補助食として、また祭事などの特別なものとして麺類の主要な役割を担っていったのです。

蕎麦に取りつかれる不思議な魅力とは、いったい何であろうか、健康食として暮らしの中に欠くことの出来ない名物となり、今では町民の誰もが親しみをもって自慢出来る邑楽を代表する味となりました。

このように多くの人を呼び込むおうらの蕎麦は、町外・県外へと広く世間に知られることになりました。

文化財保護調査委員

大塚 孝士



縄文時代の石皿（町指定重要文化財）

その昔、「調理して食べる」ことができるようになった人たちは、栄養のある植物の実をすりつぶして、こねたり、のぼしたりして食事をしました。その時につかっただのがこの石皿です。



”  
元 氣  
“

# 手打ちそば 浜田屋

邑楽町 中野



当店のそばは、風味と食感を活かすため、その日に使う分を自家製粉し、水も自家水を利用して、風味豊かな田舎そば作りをしております。挽きたて、打ちたて、茹でたての三つのセオリーを守り、そば作りをしております。これからの夢としては、各産地の玄そばをお客様に選んで頂き、その場で製粉して提供できる店を夢見て研究しております。

かけ・もりそば	650円
たぬきそば	750円
カレー南ばん	880円
鴨南ばん	1,100円
天もり・かけそば	1,100円

- ◎住所 邑楽町大字中野4561-1
- ◎電話 0276-88-0075
- ◎営業時間 AM11:30 ~ PM1:30
- ◎定休日 毎週 日曜日・月曜日





# そば勝

邑楽町 鶉新田

『見てびっくり』『食べてにっこり』の手打ちそば



平成九年脱サラで開店。  
 十代の頃から見よう見まねで麺棒を握り、自分流のこしのある平打ちそばにたどりついた。  
 そばは、国産（主流は邑楽町産）を自家製粉しています。麵つゆは、そばの風味を生かすように利尻天然のコンブ、宗田厚削カツオを使い化学調味料は使用していません。

もり	そば・うどん	各	630円
天もり	そば・うどん	各	1,250円
たぬき	そば・うどん	各	740円
天ぶら	そば・うどん	各	1,160円
とろ玉	そば・うどん	各	900円

- ◎住所 邑楽町大字鶉新田139
- ◎電話 0276-88-0373
- ◎営業時間 AM11:00 ~ PM3:00
- ◎定休日 毎週火曜日 / 第2・4週目の水曜日





# 手打ち蕎麦

まこと  
真心

邑楽町 狸塚

こだわりの自家製粉 十割蕎麦専門店



国内産の優良な玄蕎麦を仕入れ、毎日使う分を自家製粉し提供しています。つゆにもこだわり、北海道産の日高昆布と一本釣りの鰹から作られる本枯節のみで出汁を取り、本醸醤油と古式本味噌を合わせた本返しと合わせたつゆを提供しています。  
化学調味料は一切使用していません。そば本来の味を堪能して下さい。

せいろ蕎麦	720円
箱 そば(2合)	1,300円
野菜天せいろ	1,300円
鴨汁せいろ(季節)	1,500円
日替わりランチ	900円

- ◎住所 邑楽町大字狸塚 1166-5
- ◎電話 0276-88-8889
- ◎営業時間 AM11:30 ~ PM2:00 / (夜要予約: 10名以上)
- ◎定休日 毎週水曜日 ◎HP有り







# そば処

## 新家 しんや

邑楽町 篠塚

石臼手挽き 純手打ち 自家製粉



北海道産玄そばだけを使用。特に良質のボタンソバとキタワセソバをブレンドし、そばの香りや甘みを引き出している。玄そばは、石臼手挽き毎分25回転とゆっくり回す。水も良質の天然水を使用。また、そばつゆも15年間つぎたし深みのある熟成のかえしと選り抜いた素材から取っただしを合わせる。上質のそばつゆとのハーモニーを一度御賞味下さい。

もりうどん	600円
もりそば	700円
カレーうどん	700円
天ざるそば	1,500円
天もりそば(大)	1,500円

- ◎住所 邑楽町大字篠塚 3016-5
- ◎電話 0276-88-0029
- ◎営業時間 AM11:00 ~ PM2:00
- ◎定休日 毎週月曜日 / 第3火曜日

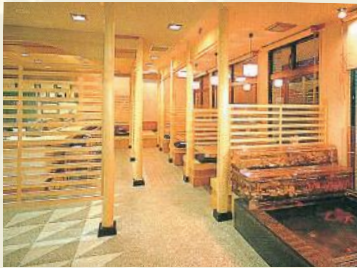




# しのづか 陣屋

邑楽町 篠塚

寿司あり 鍋あり しめは店主の手打ちそば!!



厳選した国内産の玄そばを使用して、自家製粉し、二・八の割合で香り豊かなのどごしの良いそばです。  
ランチメニューも豊富で、すべて麺がセットになっており、プラス110円増で手打麺が食べられます。

陣屋ランチ 1,100円

◎季節限定メニュー

きのこ汁そば(秋) 880円

冷製ぶっかけそば(夏) 880円

- 住所 邑楽町大字篠塚2055-5
- 電話 0276-88-5389
- 営業時間 AM11:00~PM2:00 / PM5:00~PM9:00
- 定休日 毎週水曜日・木曜日

HP <http://www.shinodukajinya.co.jp/>





# あいあいセンター

邑楽町 中野

一期一会を大切に。笑顔でお待ちしております。



邑楽町産、県内産のそば粉を利用した手打ちそばを心を込めて作っています。季節のめぐりも大変おすすすめです。

また、あいあいセンターは粉食文化を伝え、新鮮で安全な農産物をお届けする拠点として作られた「ふるさとの味」創造「センター」であり、人気のそばをはじめ邑楽町でとれた新鮮な野菜や、加工品を販売しています。

- もりそば 550 円
- かけそば 550 円
- そば弁当 550 円
- 野菜天ぷら 200 円

- ◎住所 邑楽町大字中野 2644
- ◎電話 0276-89-1456
- ◎営業時間 AM10:00 ~ PM3:00
- ◎営業日 土・日曜日



# 長寿庵

邑楽町 篠塚

## そば、うどん純手打ちの店



当店のそば粉は、国内産をブレンドしております。風味と甘味のあるそばです。うどんも国内産の小麦粉を使用しております。つゆは、本かつお宗田ぶし・さばぶしを使用し、本かえしは、うす口・濃い口醤油、本みりん砂糖で仕上げています。お陰様でリピーターの方々に支えられ35年間営業させて頂いております。是非一度お出掛け下さい。

もりそば・うどん	480円
いろはそば・うどん	750円
とろろそば・うどん	700円
天もりそば・うどん	950円
ランチ	680円

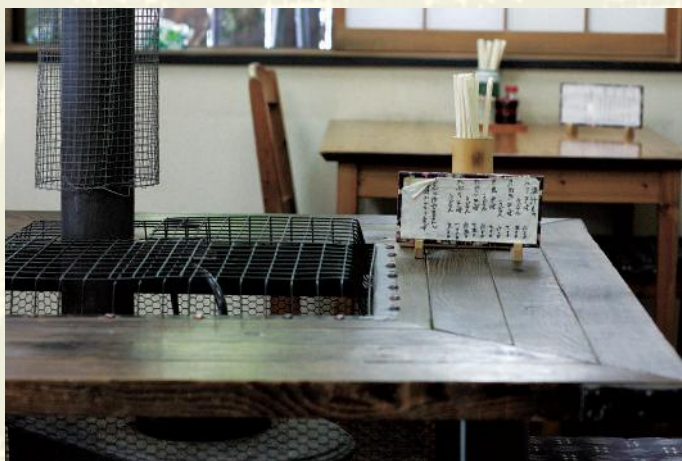
- 住所 邑楽町大字篠塚 1646-28
- 電話 0276-88-6429
- 営業時間 AM11:00 ~ PM2:00
- 定休日 毎週金曜日



# そば切り 歳時記

邑楽町 篠塚

遠い昔のそばの味



そばは、生粋の「江戸そば」。つゆは、かつおの削り節をふんだんに使う。師匠から受け継ぐ「ひきたて、打ちたて、茹でたて、あげたて」の「4たて」にこだわり、自家製粉のそば粉で作ったそばをどうぞ。店内の中央にある「だるまストーブ」とそれを囲む「いろり型のテーブル」は店主手製の品。素朴な雰囲気です。まのお越しをお待ちしています。

もりそば	600円
とろろそば	800円
天ざるそば	1,200円
天ぷら	300円

- 住所 邑楽町大字篠塚3089-1
- 電話 0276-88-6198
- 営業時間 AM11:30～PM2:30
- 定休日 毎週木・金曜日



## 「そばの町おうら会」

粉食文化の根づいた邑楽町には、数多くのそば店がしのぎを削っています。そのうち9店が、平成23年9月に「そばの町おうら会」を結成しました。「そばの町おうら」として売り出すことで、町おこし、地場産業の活性化、地域のイメージアップを目指しています。

会では、各店のそばの味を知ってもらうため、「そばの町おうらスタンプラリー」を実施しました。また、「そばの町おうら」を盛り上げるため、会員が協力して、町産業祭での「そば祭り」やこぶ観音での「新そばを楽しむ一日」など様々な催しを企画しています。ほかに、年に数回、町内の社会福祉施設で蕎麦打ちをして「蕎麦振舞い」を行っています。



これからも、会員一同、邑楽町のそばの味を皆さまに知っていただくよう頑張っていきます。

## 「そばの町おうら会」加盟店

- ◎ 手打ちそば 浜田屋
- ◎ そば勝
- ◎ 手打ち蕎麦 真心まこと
- ◎ そば処 新家しんや
- ◎ しのづか陣屋
- ◎ あいあいセンター



【令和2年12月28日現在】

# 邑楽町地産地消協議会

そば専門部会  
会長 大谷勝久



▲「邑楽のそばを楽しむ1日」

石打こぶ観音の例大祭に合わせて、毎年11月17日に開催しています。



▲「邑楽町地産地消協議会」会議の様子

邑楽町地産地消協議会のそば専門部会では、町内で玄そばの生産に携わっている方とそば店を経営されている方に構成員となっている方とそば、邑楽町のそばの振興のために必要な活動や方法について検討しています。そばを普及させることは、観光客の招致や町の特産品の創出にもつながります。今後も生産者とそば店経営者と行政が協力し、邑楽町のそばを町内外の方々へPRし、邑楽町をそばの町として活性化させていきたいと考えています。

邑楽町地産地消協議会とは：町内で生産された安全で安心な農畜産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結びつける地産地消の取り組みを行うことを目的に設置された組織です。





# 小林節男

邑楽町 狸塚

”上州秋そば花一文“

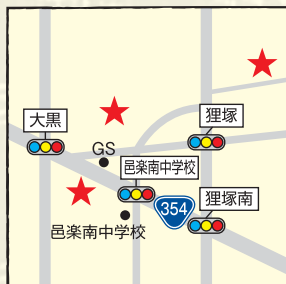


約30年程前から、常陸秋そばを自家用として生産していました。実、味、香りの良いものを生産する様に心掛けています。そばを作付けし始めて30年を経て、現在は「上州秋そば花一文」というブランドとして、(株)ダイコー製粉さんで販売していただいております。上州秋そば花一文は、輸出によって国外でも生産されていて、中国のジョウウヨウや、現在ではモンゴルでも作付されています。

## ●主な栽培場所 「邑楽町 篠塚・狸塚」

- ・品種 常陸秋そば
- ・生産数量 9,600 kg
- ・栽培面積 11.8ha

※生産数量・栽培面積は平成31年のものです。







# 横山英雄（邑楽そば）

邑楽町 赤堀

完全無添加 邑楽産 100%



麦の後作に町の特産品の一つになればと、平成元年からそばを栽培。二年間はヨトウ虫、湿虫と種子の確保がやっとでした。三年目に10t以上収穫する事が出来、四年目に製麺器を導入し完全無添加の邑楽産100%の生そばの直売を始めました。グリーンドームや各種イベントにも積極的に参加し邑楽のそばをアピールしました。これからも良い物を作っていきたいです。

## ●主な栽培場所

「邑楽町／赤堀・篠塚」

- ・ 品種 常陸秋そば
- ・ 生産数量 7,500 kg
- ・ 栽培面積 5.6ha

※生産数量・栽培面積は平成31年のものです。





# 立澤正孝

邑楽町 赤堀

” 邑楽のそば “ で町おこし



転作地の麦の播種前に何か作付けできる作物はないかと思い、たまたま汎用コンバインが使えらるという事で約2ヶ月余りで収穫できるソバを作付けすることになりました。しかし平地で大雨が降ると排水も悪く虫害にも大変悩まされました。そんな中でも邑楽町の特産として町おこしの一助となればと思つて、これからも頑張つていきたいと思つています。

## ●主な栽培場所 「邑楽町 赤堀」

- ・ 品種 常陸秋そば
- ・ 生産数量 4,000 kg
- ・ 栽培面積 2.3ha

※生産数量・栽培面積は平成31年のものです。



## 『蕎麦』のお話し

蕎麦の伝来については諸説ありますが、原産地は中国南西部の山岳地帯、雲南省周辺といわれています。日本への伝来についても朝鮮半島から対馬を経由した説や、中国大陸から九州への説、シベリアから北日本に入った説など諸説ありますが、いずれにしても縄文時代には既に日本でも栽培が始まっていたようです。

蕎麦は、タデ科ソバ属の1年草で、収穫までの日数が短いことや、乾燥に強く吸肥性にも優れていることから、救荒作物として普及・定着し、日本各地で栽培されるようになりました。麺やお菓子の原料としてのみならず、焼酎やお茶の原料、そして最近ではスブラウト（新芽）の原料としても利用されています。

蕎麦は、播種から収穫までの期間が稲、麦などに比べて非常に短く、種蒔き後、4〜5日ほどで発芽し、30〜35日ごろに開花最盛期を迎え、70〜80日ほどで収穫適期となります。蕎麦にはその収穫時期の違いにより、「夏蕎麦」と「秋蕎麦」に大別され、一般的に夏蕎麦は、4月上旬（九州）から6月下旬（北海道）に播種、6月中旬から8月中旬に収穫される。秋蕎麦は、6月上旬（北海道）から9月中旬（九州）に播種、8月下旬から12月中旬に収穫され、夏蕎麦に比べて風味がよいとされています。

## 蕎麦の栽培行程

### ● 耕起・生地

通常はロータリーで深さ15cm程度耕起します。

### ● 播種方法・播種量

播種には、すじまき（条播）とばらまき（散播）の方法がありますが、最近は大規模機械による播種が主流となっています。播種量は、作付けの時期によって若干異なり、10<sup>ア</sup>あたり5〜7<sup>キ</sup>が基準となります。

### ● 施肥

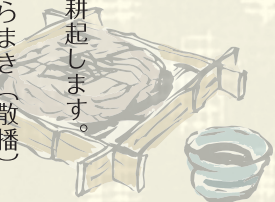
蕎麦は他の作物に比べ施肥は少量でよく、一般には窒素質の少ない化成肥料が用いられています。

### ● 管理

生育が非常に早いため、雑草をおさえる利点があり、雑草の管理についていえば比較的手間のかからない作物です。

### ● 収穫・脱穀・乾燥・調製

蕎麦の栽培にとって最も労力がかかるのは、収穫以降の一連の作業です。特に収穫後の乾燥及び玄そばの調製は、蕎麦の品質を作用する非常に重要な作業です。



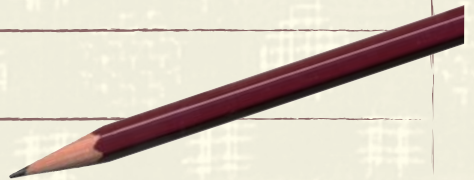




# そばメモ帳

食べたお店の味や情報などをメモ

SOBA MEMO





矢場川

五料橋

122

中野向地

いかつち

うすら

県立緑化センター入口

邑楽町商工会

20

中野小学校

そばの町おうち

おうら  
創造の森

永明寺

中野上宿

中野郵便局

本中野駅

中野沼

がば沼

多々良沼

手打ちそば 浜田屋



そばの町おうち

多々良沼公園

そば勝



おうら中央  
多目的広場

邑楽町役場入口



狸塚

長寿庵



邑楽南中学校

狸塚南

狸塚高原

# 蕎麦 まっぷ



● 高島小学校

● 邑楽藤川郵便局

松本公園

大根村

こぶ観音

354

蛭沼

あいあいセンター



● 邑楽中学校

邑楽町役場  
おうら中央公園

そば処 新家



篠塚

152

しのづか陣屋



邑楽中学校南

354

長柄神社

361

篠塚南

大黒

歳時記



邑楽南中学校

長柄小学校

昭和

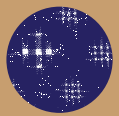
長柄郵便局

手打ち蕎麦 真心



坪谷

おとらの町 加瀬店



発行／邑楽町

〒370-0692

群馬県邑楽郡邑楽町大字中野 2570-1

(邑楽町役場 農業振興課)

TEL. 0276-88-5511

<http://www.town.ora.gunma.jp>

協賛／邑楽町商工会

◇本誌に掲載の情報・価格等は、2020年12月28日現在のものです。