

唯一無二の味 「入野谷在来そば」を味わう

戦国時代の高遠にはまだ鰯も昆布も醤油も無かったため「辛味大根の搾り汁」に「焼き味噌」と「ネギ」を入れ、「辛つゆ」と呼ばれる汁を作り、それを付け汁（つゆ）にしてそばを食べていました。この「辛つゆ」で食べるそばは、無類のそば好きだったと言われている高遠藩主、保科正之公により「会津」に伝えられ、「高



遠そば」の名で、今でも食べ継がれています。

近年、本家の高遠でも家庭食として中山間地を中心に受け継がれてきた「辛つゆそば」を、会津からいただいた「高遠そば」という名前に変えて商品化し、地元のそば店でも食べることができるようになりました。ぜひ、保科正之公もお召し上がりになったという高遠そばの「辛つゆ」で「入野谷在来そば」をお召し上がりください。

そば店の声

入野谷在来そばは、たんぱく質が多いこともあり粘りが強く、非常につなぎやすいそばです。また、その強く独特の風味から、一口お召し上がりになって驚かれるお客様が後を絶ちません。しかし、その風味を生かすためには、製粉や打ち方の工夫が必要で、そこがそば店の腕の見せ所ですね。



入野谷在来そば取扱店 (伊那市内)

(2025年1月現在)

- | | | |
|----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| ■ 壱刻
TEL 0265-94-2221 | ■ 蕎麦 きし野
TEL 0265-97-1096 | ■ 紅さくら
TEL 0265-94-5580 |
| ■ ますや
TEL 0265-94-5123 | ■ こやぶ竹聲庵
TEL 0265-78-9966 | ■ 梅庵
TEL 0265-76-5534 |
| ■ 七めん亭
TEL 0265-94-3517 | ■ 華留運
TEL 0265-94-4277 | ■ こやぶ
TEL 0265-72-0333 |



伊那市へのアクセス

車で 	東京から	中央自動車道 → 小黒川SIC	約2時間45分
	名古屋から	東名高速道路 → 中央自動車道 → 小黒川SIC	約2時間
電車で 	東京から	中央本線 → 岡谷駅 → 飯田線 → 伊那市駅	約3時間30分
	名古屋から	中央西線 → 塩尻駅 → 岡谷駅 → 飯田線 → 伊那市駅	約3時間45分
高速バスで 	東京から	バスタ新宿 → 伊那バスターミナル (新宿-伊那線)	約3時間30分
	名古屋から	名鉄バスセンター (名古屋-伊那線) → 伊那バスターミナル	約3時間



入野谷在来そばの
詳しい情報はここから
[伊那市観光協会HP]

入野谷在来そばの取扱いに関する問い合わせ先
TEL 0265-98-2211 (長谷総合支所農林建設課)



長野県伊那市役所 農林部農政課・商工観光部観光課
伊那市新田3050番地 TEL 0265-78-4111



6粒から復活した幻のそば
入野谷在来そば

信州そば 三大名産地「入野谷郷」

長野県伊那市高遠町地区は桜で有名な高遠城址公園がある街。その高遠の東部から長谷に至る地区を「入野谷郷」と云い、標高約800～1200mの中山間地で、昔からソバの栽培がおこなわれていました。入野谷郷の内、ソバが栽培されている三峰川右岸はミネラル分を多く含んだ地層であるため、おいしいそばができたと考えられます。入野谷郷のそばの美味しさは評判を呼び、江戸時代には戸隠、川上とならぶ信州そば三大名産地とされていました。

昔はおもてなしや冠婚葬祭の際にはそばを打ち、振舞ったそうで、見ず知らずの方がそば食べたさに葬儀に参列したというごばれ話もあります。このように、稲作に適さない入野谷郷では、そばがまさに命をつないだ食糧であり、生活に深く根ざしていました。

幻のそば「入野谷在来そば」とは

入野谷郷で古くから栽培されていたそばが「入野谷在来そば」です。

入野谷在来そばは非常に小粒で、味や香りの素となるたんぱく質や脂質の一粒あたり含有量が他のそばに比べて多く、風味も非常に強く、シナモンのような、アーモンドのような独特の香ばしい香りが特徴です。



入野谷在来そば 復活物語



地元のお年寄りから「昔のそばはもっと小粒で味が濃くておいしかった」という話を伺い、2009年から固有種を復活させる活動を始めました。2014年、長野県野菜花き試験場にわずか20gの標本が残っていることがわかり、試験場に増殖をお願いしたところ、たった6粒だけが生育し、42粒の実がつきました。そこから徐々に増やし2016年夏、1kgの種の内300gを試験場から受け取り、この在来種が栽培されていた標高1150mの隔離された山中の集落に圃場を確保して栽培を始めました。

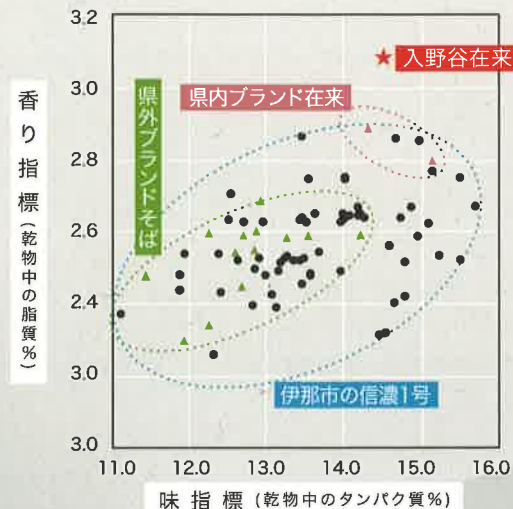
その後、増殖を繰り返し、奇跡の復活から5年経過した2019年に一般販売を始め、現在では長谷地区約5haの圃場で栽培し、約4tの収穫量となっています。(2024年実績)

交雑を防ぐための生産システム

ソバは他の株の花粉が付かないと実がならないという特性を持っていることから、他品種とも交雑しやすく、隔離して栽培をしなければなりません。入野谷在来そばは、他品種との交雑を防ぐため、完全に隔離された地域で原原種と呼ばれる元種を作っています。そして、他品種の栽培地から6km以上離れた地域で、その元種を使って原種と呼ばれる栽培用の種を作り、その種を蒔き一般販売用のそばを作るという3段階の生産システムを採用し、交雑を徹底的に防止しています。

入野谷在来そばの風味

味と香りから見る



★: 入野谷在来 ●: 伊那市の信濃1号
▲: 県外ブランドそば(在来種など) ▲: 県内ブランドそば(在来種など)

信州大学と伊那市の共同研究成果、井上直人(2019)「そば学」、118-119頁

合計81点のソバを収集し、分析を実施しました。極小粒の在来種はたんぱく質が多く、特に脂質の多さが際立ちます。これは風味を構成する香りが他より優れていることを意味します。粘りと味は乾物中のたんぱく質含有量、香り成分は乾物中の脂質含有量を指標とし比較しています。国内最高水準という「県内ブランド在来」と比較しても、たんぱく質、脂質、風味は国内最高レベルにあり、入野谷在来そばの美味しさの秘密が科学的にも証明されることがこの相関図から読み取ることができます。

入野谷在来種 復活の記録

在来種の種の調査開始

6月

高遠在来種の記録がある論文を発見
長野県野菜花き試験場の丸山氏著

7月

試験場を訪問し、「高遠在来(浦)」と記載された封筒の中に20gの在来種玄そばを確認、同時に増殖を依頼



試験場から譲り受けた入野谷在来種子

春 第4回増殖播種

5月

原原種栽培地
現地視察

6月

増殖完了(1kg)
内300g譲り受ける

2月

伊那そば振興会 総会にて
「入野谷在来種」を
正式名称として決定

7月

第2回原原種播種
浦集落圃場(1反に拡大)



3月

長谷地区区長会で入野谷
在来種の試食会を実施

7月

・第4回 原原種播種
・第2回 原種播種
・第1回 出荷用播種



2007

2009

2014

高遠にかつて在来種が
存在していた事を発見



試験場で増殖中の入野谷在来

8月

第1回増殖播種300粒播種
(20gの内の3分の1)

9月

播種後発芽したのがわずが6粒との報告

秋

収穫42粒

2015

春 第2回増殖播種

夏 第3回増殖播種

秋 収穫500g

12月

信州そば発祥の地伊那そば振興
会が発足、高遠在来種の復活に
携わることが決定

2016

7月 第1回原原種播種

9月 第1回収穫約18kg

12月 試食会

水回しの際に強烈な穀物香
試食会参加者
「強いナッツのような風味がした」
「味が濃くてうまい」

2017

9月 収穫36.4kg

12月

高遠そば20周年記念イ
ベントで入野谷在来種の
試食会を実施

2018

7月

・第3回原原種播種
・第1回原種播種

9月

収穫
原原種18kg、原種88kg



2019

11月 一般発売開始

2024

2月
地域団体商標取得