

美しい棚田が広がる里山は米も水もおいしい。「標高200m。冬には雪が積もることもある寒暖差の大きい土地だから、そばの栽培にも向く」と田村さん。



ひきたて、打ちたて、ゆでたてをスローに。

そばカフェ 生田村

そばカフェいくたむら | 淡路市

訪れる人が増え、交通渋滞を起こすほどに。「それなら自分で栽培し、収穫したそばをひいてそばメニューをふるまおうと、そばカフェをオープンしたんです」と地域活性協議会の田村伊久男さん。「意外なところで、意外なそばに出合える」と口コミで人気を呼び、今やスタッフ15人は大忙し。「そばはもちろん、空気までおいしいというお客様の声を聞き、つくり手も元気に。自分が住む土地を誇らしく思えるのがうれしい」とスタッフの皆さん。おいしいの輪は人と人が結んでいる。



穏やかな島風がそばの花を揺らす淡路市・生田の集落は、6年前から地域活性化のため、そばの栽培を始めた。当初は花を見る（そば花まつり）を催し、村おこしを図っていたが、年々

▷ 淡路市生田畑152 旧淡路市立生田保育所内
☎0799-70-1478
土・日曜、祝日の午前11時～午後3時（平日は5人以上で予約可）◎12台 道案内／電車→JR神戸線舞子駅から高速バス、北淡IC下車タクシー約10分 車→神戸淡路鳴門自動車道北淡ICから県道123号線を南へ約10分



左上写真は、田村さん（左）とスタッフの皆さん。カフェは元保育所をリノベーション。近くの水車小屋を復元し、精米を行う。今後はそばひきにも活用し、小屋にカフェを併設する予定。プリンなどの材料のミルクを提供してくれるヤギたち畑で自然飼育。写真のジローはまもなく生後4カ月。



のど越しのよい二八そば、古代米入り水車米ご飯、地元産のちりめんが隠し味の野菜のかき揚げ天ぷら、自家製漬物など、里山の心尽くしが並ぶ天ぷら定食950円は、ほっこりした味わい。土・日曜と祝日に営業。



おめあては、この麺！

新そばの季節です。

わざわざ行きたいそば処。

美しい水や環境にひかれて、兵庫でそば処を開く職人さん。心尽くしのもてなしでくつろぎの時間も演出してくれる、わざわざ行きたい1軒へ。今年早めの（年越しそば）にお出かけしては？

民家を改築した店内には、ゆったりと席が設けられ、ホッとできる落ち着いた雰囲気。そばは「産地によって異なる食感の違いを楽しんでもらいたいの」と長野県産と福井県産のそばを週替わりで使用。

そば切り 雪月花

そばきり せつげっか | 北区



三椒庵

さんしょうあん | 豊岡市



但馬一のそば地帯にて、心づくし。

三椒庵コース3,300円。山菜料理、コンニャクの刺し身、デザートも手づくり。地鶏の松葉肉、朝どりの原木生シイタケ、杵つきのとち餅、新鮮なヤマメなどは炭火焼きで。手打ち十割そばの前にも楽しみがいっぱい。ほかに但馬牛コース5,300円も。

面師という顔も持つ人だ。(そば)と(能面)、意外に思える組み合わせだが、「どちらも(終わりが無いものづくり)」というところは同じ」だとか。粉の水加減やこね具合を、その日の気候や湿度に合わせて微妙に調整しながら、ストイックに打たれたそばはコシがありのど越しも良好。少し濃い目のだしがそばの風味を引き立て、あつという間にツルリと完食してしまう。「一度食べたら忘れられない」と遠方からも訪ねるリピーターが多いのも納得だ。

達人であり職人。終わりのないそばの道。



のどかな田園風景の中にボツンと佇むそば処。「自然に囲まれた場所でもものづくりに集中したい」という思いから、この地に店を構えたのは店主の伏田正晴さん。そば打ち職人でありながら、なんと現役の能

店内にさりげなく彩りを添えている花々は、伏田さんが自ら近くの山で採ってきたもの。「自然に育った花は味があるので見ていて飽きないですね」。玄関には伏田さん作の能面も。



▷神戸市北区長尾町上津4567
☎078-986-0341
午前11時30分～午後3時 火曜休 ⑤5台 道案内／電車→神戸電鉄公園都市線フラワータウン駅からタクシー約10分 車→中国自動車道神戸三田ICからすぐ



食後のデザートに女性に人気のそばがきぜんざい500円。そばがきは注文が入ってからつくるため食感はフワッフワ! 一品ごとに手間を惜しまず、理想の味を追求する職人氣質な姿勢が、人をひきつける味を生み出す。

但馬でおいしいそばを目指すなら、ツウは県道1号線沿いの静寂の里へ。自然豊かな峠は、そばを打つにも食べるにも格好の環境だ。昔から家庭でそばをつくり、近所に配ったものです」と言う「三椒庵」店主・田中正史さんも地元の名産。つなぎにイモを使う二八そばが主流のところ、田中さんが情熱を注ぐのはつなぎを使わない十割そば。ひと口食べると、しっかりと甘みと香り、食感のなめらかさに驚かされる。その秘密はそば粉にあり、そばの実の芯を特注の製粉機で除くことで、ねばりと甘みの強い部分だけをを使うからだとか。ゆがきたてのそばは、囲炉裏料理の後で登場。心づくしのもてなしのため、平日は予約3組までというご馳走だ。



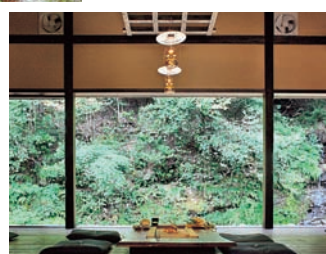
まずは薬味とだしをつけずに、塩とワサビだけで。「そばの刺し身です」と田中さん。特注の製粉機で粉をひく十割そばは、つなぎを使わないのに途中で切れることなく、みずみずしさで甘さが際立つ。



店の裏手を流れる三椒川には川床のしつらが。11月中旬から12月上旬は紅葉が見事で、6月末～7月頭にはホテルを見ながら食事できる。食事は予約のみ(平日は3組まで)。夜は予約で営業。



「お酒以外はすべて但馬産。地元のもの食べるのが一番新鮮」と田中さん(左)。接客は奥さまの由希子さん(中)、繁忙時はお姉さんの貞子さんも加わる。



▷豊岡市竹野町椒1162-1
☎0796-48-0506/090-9541-5763
午前11時～午後4時 ※要予約(平日は3組まで) 水曜(祝日の場合翌日)休 ⑧8台 道案内／電車→JR山陰本線豊岡駅からタクシー約30分 車→播但連絡道・北近畿豊岡自動車道和田山ICから国道312号線→国道482号線→県道712号線を北西へ。ICから約60分 ※積雪で道路条件が変わる場合がありますので、予約時に確認してください。



丹波焼の窯元に特注した器で供される釜あげうどん(1斤)950円、(半斤)850円。厚手の器は保温力バツグン。食べ終わるまでフーフー熱い。

すじかま | 西宮市

粉は国内産とオーストラリア産を独自ブレンド。軟水器を通した水と塩を合わせてこね、足踏みをし、寝かせ、丸め、さらに寝かせて、足踏みをし、伸ばして、切る。「手打ちの基本は変わりませんが、水や塩の量、力加減は、季節・気温・湿度と相談しながら。うどんって生鮮品だと思う」と店長の森田竜也さん。麺、つゆ、ショウガ…ほのかに広がる風味は、丁寧な仕事の極み。



うどんのおともに!

ショウガをすり下ろした頃、ゆでたて麺が目の前に。もう一方の看板メニューは釜あげうどんと相性のよい、じっくり煮込んだすじ井。ミニ井セットは+400円。



▷西宮市山口町船坂北山コイツカ2178-23
☎078-904-2661
午前11時～午後8時30分(ラストオーダー) 無休 ⑩20台 道案内/電車→JR宝塚線・阪急宝塚線宝塚駅から阪急バス、西宮高原ゴルフ場下車徒歩約1分 車→阪神高速北神戸線西宮山南ICから県道82号線を南東へ約5分



蔵のような店内には栗の木のテーブルが鎮座。「讃岐をはじめ、おいしいうどん巡りも仕事のうち」と森田さん。



ごまじゃぶ釜あげうどん800円。うどんの鉢には湯通しした豚バラ。ゴマ、田舎みそをベースに13種の調味料を合わせた秘伝のピリ辛つけだれに絡めて。

うどん&カフェ 風輪里 | 篠山市

注文してから約20分。ツヤツヤ麺のグミのようなモチモチ感と、かむと歯を押し返す弾力に、「あー、待ったかいがあった」と納得する。店主の谷口元章さんは脱サラ組。大阪・千日前の名店「釜たけうどん」で修業を積み、2010年に開業した。「うどんはゆでたてが一番。外はふわっ、芯はしっかり旨さを堪能してほしい」とことん本気の味は、深く記憶に刻まれる。



うどんのおともに!

薬味は刻みノリ、ネギ、おろしショウガがたっぷり。まかないから生まれた小井(ひまつぶし)は200円。オリジナルのでんぶ、天かす、梅などがのる味わいは絶妙!



▷篠山市福井769-1
☎079-506-0320
午前10時～午後5時(日曜、祝日は午後6時まで) 月曜(祝日の場合翌日)・第3火曜休 ⑩8台 道案内/電車→JR福知山線篠山駅から神姫バス、篠山営業所下車。タクシーに乗り換え約15分 車→舞鶴若狭自動車道丹南篠山ICから県道306号線、国道372号線→国道173号線を経て北東へ約40分



山小屋風の店内には、バイク好きの谷口さんの愛車・ハーレーが。奥さまの美穂子さんはスイーツなどカフェを担当。



白を基調とした店内。アンティークの家具が並びまるでカフェのよう。「ゆったりとくつろげるように」と永尾所長。窓からは五月山を一望。

絹延橋うどん研究所

きぬのへばしうどんけんきゅうじょ | 川西市

「讃岐うどんが大好きで。兵庫でうどんをつくるなら地元の素材も使いたかった」と所長の永尾美弥さん。3年の研究の末に、香川県産と兵庫県小野市産の小麦(ふくほのか)をブレンドし、モチツとした粘りとコシの強さを加えた(ねばりコシ)のうどんを開発。讃岐と兵庫が融合した独自の麺は、地元での人気にとどまらず、香川県からもファンが訪れるとか。本場同様のセルフスタイルで。



うどんのおともに!

「うどんを主食にバランスよく野菜も食べられるように」と地元産の焼き野菜やサラダなどのおかずが毎日4種。1品200円。



ジャージャー麺のようにねぎ味噌を絡めていただく、ねぎ味噌ぶっかけ650円(右)。みそは所長の手作り。生味噌うどん500円(上)もぜひ。



▷川西市小戸3-23-6
☎072-767-7639
午前11時30分～午後2時(売り切れ次第終了。金・土曜は午後5時30分～午後7時30分も営業) 月・火曜休 ⑩6台 道案内/電車→能勢電鉄妙見線絹延橋駅から東へ徒歩約1分 車→阪神高速池田線川西小花出口から北へ約5分

人気うどん店の 麺じまん!

店主自慢のうどんの味をダイレクトに感じたいなら、(熱)なら釜あげ、(冷)ならぶっかけはいかが? 麺の味を引き立てる薬味や、一緒に味わいたい(もう一品)にも注目!

研究の末に行き着いた
情熱の(ねばりコシ)。



トッピングで
多彩な味わい。

木やカレーうどん680円(生卵は+50円)。野菜たっぷりの冬場にぴったりなあんかけ五目うどん880円も。アパレル業から転身したご主人の好みを感じられる器と店内で。



木や きや | 播磨町

「うどんの幅広い味わい方を楽しんでほしい」とご主人の田中弘さん。種類豊富なカレーうどんは、友人のレストラン・シェフ伝授のレシピをベースに、牛肉や野菜、果物を煮込んで3日がかかりで仕込むルウが基本。生卵やコロッケなどのトッピングで好みに合わせてアレンジできる。香辛料の効いた甘辛いカレーの味が、コシのあるうどんに絡まって箸が進む。

▷ 加古郡播磨町古宮452-3
☎078-942-0268
午前11時～午後2時、午後5時～午後8時 水第2火曜休 ⑤5台 道案内/電車→山陽電車播磨町駅から南へ徒歩約10分 車→第二神明道明石西ICから県道208号線→県道718号線を経て南西へ約10分



カレーカレーうどん850円。口コミでファンが広がり、竹田城跡観光の際は外せない味に。9～3月には地元の合ガモを使った鴨なんばうどん950円、鴨カレーうどん950円なども登場。



一心 竹田店

いっしん たけだてん | 朝来市

「雲海で有名な竹田城跡と、うちのカレーカレーうどん。どちらも珍しいここだけのもの」と店主の足立善左衛門さんが名付けた「天空のカレー麺」。普通のカレーうどんよりピリッと辛さが際立つが、実はカレーパウダーだしと合わせたWカレーうどんだ。「麺にカレー粉を加えるバランス、水、塩加減がポイント」と足立さん。

インパクトある辛さ。
アイデアの一品。

▷ 朝来市和田山町竹田1523-1
☎0796-74-0086
午前11時～午後7時30分 水曜休 ⑩12台 道案内/電車→JR播但線竹田駅から北東へ徒歩約8分 車→播但連絡道・北近畿豊岡自動車道和田山ICから国道312号線を南へ約2分



カレーうどんが、クセになる!

カレーのスパイスやだし遣い、うどんの太さ、食感などとにかくこだわり処満載の一品。井の中の、最高のハーモニーがここに!

いわしや | 西宮市

だしを飲むとスパイシーなカレーの風味と、昆布やイリコの濃厚な旨みが口いっぱい! 店主の榎木康弘さんは、会社員時代、出張先の四国で讃岐うどんに目覚めて移り住んだという情熱の人。1年の修業後、6年前に構えた店は本場と同じセルフスタイル。目にも美しいうどんは1週間寝かせた粉の風味とコシ、むっちりとした弾力が秀逸。後を引くおいしさ。

だしの旨みと
もっちり弾力麺。

▷ 西宮市山口町下山口3-12-20
☎078-903-3981
午前11時～午後4時(売り切れ次第終了) 水曜(祝日の場合翌日)休 ⑩15台 道案内/電車→神戸電鉄三田線田尾寺駅から徒歩約15分 車→中国自動車道西宮北ICからすぐ



カレーうどん530円。薄あげと鶏の唐揚げ入りでお値打ち! 讃岐のスタンダード、だしうどんの熱い冷たいが選べる、ひやあつ、あつけ、ひやかけ各350円もぜひ。天ぷらは20種。

竹林亭 ちくりんてい | 豊岡市

皿そばで有名な出石にありながら、このうどん1杯を目指した遠方客も多い本格派。趣味人で食通の松田則道さん、2代目の宗也さん親子が、「粉はうどん本場の四国産。米は但東町、すじ肉は出石の[石野精肉店]から」と地元食材にもこだわって提供。良質の牛すじを2日間煮込んでつくるカレーうどんは、たっぷりの玉ネギと肉の甘みに、汁まで完食!

ご飯が恋しくなる
ジューシーなカレー。

▷ 豊岡市出石町水上104
☎0796-52-2559
午前8時～午後7時30分(金曜は午後3時まで) 火曜休 ⑩25台 道案内/電車→JR山陰本線江原駅・豊岡駅から全但バス、水上下車徒歩約3分 車→播但連絡道・北近畿豊岡自動車道和田山ICから国道312号線→国道482号線で出石方面へ約40分



姫路の中華めんに寄り道！

中華麺の豊作地帯といえば、昭和24年誕生の「えきそば」を擁する姫路駅界わい。駅前商店街を中心に、おいしい個性的なラーメンや中華麺の名店があちこちに。ぜひ途中下車して、お気に入りの1杯を探してみよう。

まねき えきそば フェスタ店

ほんわかと漂うだしの香りは、JR姫路駅のホームでおなじみ。中華麺に和風だしというユニークな「えきそば」の誕生は昭和24年で、今も小腹を満たすのに欠かせない存在だ。駅構内では立ち食いだが、フェスタビル内ではイス席を完備。食券を買って注文すると、麺をさっと湯通しして手際よく目の前に。「お待ちせしないのもこだわりです」。変わらぬ味が愛される秘訣。

▷姫路市駅前町363-1 フェスタビル南館1F
☎070-5661-5667
午前10時～午後8時 無休 ②あり



変わらぬ味の元祖・駅そば。

えきそばてんぷら350円。イリコとカツオの風味豊かなだしに、大きな天ぷらが。

カウンター10席。買い物途中の女性など、ひっきりなしにお客さんが訪れる。



ぜん

6歳までベトナムで暮らしていたという店主の武井樹さんが、和食店で腕を磨き、〈おふくろの味〉を再現。フォーと同じく米粉100%の麺は、透明感ともちり度が新感覚。豚骨、鶏ガラ、野菜を煮込んでオリジナルのスパイスで仕上げた、優しいコクと甘みのスープに絡める。夜はレパートリー豊かな一品もそろい、「居酒屋遣いもぜひ。シメにはラーメンを」と言う楽しさ。

▷姫路市元塩町96 ☎079-288-1039
午前11時30分～午後2時、午後6時～午後11時 水・第2火曜休 ②なし



カウンター5席、テーブル12席。和食経験を生かす一品は、野菜中心でヘルシー。



米粉100%、ベトナム風ラーメン。

米らぁ麺は600円。麺はのど越しがよく、スープの独特のスパイシー感が印象的。

KOBA & MORE コバモア

乳白色のスープがインパクト大！写真のミルクラーメンは、豚骨と鶏ガラを弱火でコトコト煮込んだまろやかなスープと牛乳がマッチ。ストレートの麺が絡み、どことなくカルボナーラにも似た感覚だ。そのほか、カレーらあめん、トーフそばなど個性的。東京や名古屋の店で腕を磨いた店主・KOBAさんの「中華料理の延長線上にあるラーメンを」の言葉を聞いて、納得。

▷姫路市呉服町59 ☎079-225-1357
午前11時30分～午後2時30分、午後6時30分～午後9時30分 木曜休 ②なし



あれこれ食べたい個性派ぞろい。

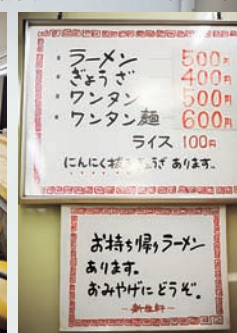
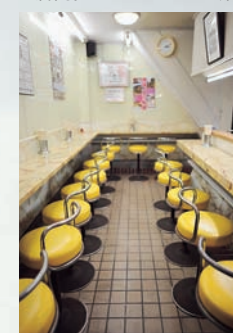


個性的なショップが点在し、そぞろ歩きが楽しいおみぞ筋商店街に。昼夜メニューは同じ。「うちのラーメンはあっさり派。年配客も多いです」とKOBAさん。カウンター6席。

ミルクラーメン750円。卵、チャーシュー、水菜、ゴマも入る。メニューは約10種。

ラーメン ギョーザ

栄町商店街に入ってすぐ。のれんを背に店主の牛尾さん(右)と、スタッフの中嶋庫加さん。黄色の丸イスが並ぶレトロな店内。メニューはラーメン、餃子、ワンタン、ワンタン麺のみ。



懐かしくて新しい透明の塩スープ。

新生軒 しんせいけん

「昭和30年ごろに叔父が始めたお店。その前は屋台だったそうで、最初からコショウをかけるのは昔ながらです」と3代目の牛尾弘章さん。鶏ガラと少量の豚骨でとった濁りのない塩スープに、のど越しいい黄色い細麺、メンマやモヤシがたっぷり。「何も特別なことはしてません。味を変えんように忠実に守るだけ」。あえて流行を追わない味が、今の時代だからこそ新鮮。

▷姫路市南町59 ☎079-222-5439
正午～午後11時 木曜休 ②なし



ラーメン500円。澄み切ったスープに感激！チャーシューというより煮豚という風情のトッピングも創業時と同じ。具をみっちり包んだ餃子1人前400円はみそだれで、どちらも持ち帰り可(右写真はいずれも3人前)。



姫路への道案内
電車→JR神戸線・山陽電車姫路駅から徒歩 車→姫路バイパス姫路南ランプから県道62号線を経て大手前通りへ。ランプから約5分

きやべつ畑

きやべつばたけ | 相生市

こちらのスタミナホルモンメンは、たつぷりのキャベツやネギ、ジューシーな牛の小腸とうどんを鉄板で一気に炒めて、しょう油ベースの自家製タレで味付け。旨みとコクがうどんに染み込み、ほんのり効かせた柚子の香りも食欲をそそる。「ニンニクを入れないので女性にも好評ですよ」と白井さん。

〈B-1グランプリ〉でも話題を呼ぶご当地麺の一つが、地元野菜や食材をアークセントに、自慢のタレでジュツと炒める鉄板麺。新たにこの春、相生市で「スタミナホルモンメン」のPRが始まった。造船で栄えていた1960年ごろ、スタミナ食として親しまれていたメニューで、「ホルモンとうどんを甘辛タレで焼いたもの。今は焼きそば、ビーフン、そうめんなどお店によって麺が多彩なのも楽しみます」と相生市観光協会の片上奈々さん。その1軒、「きやべつ畑」の店主・白井栄子さんも「秋冬のカキの季節以外にも、相生にうれしい名物ができました」。持ち帰りもできるので、お土産にも。

相生
スタミナ
ホルモンメン

鉄板めんは ご当地の味。



ホルモンうどん焼650円。持ち帰り可。10月末〜3月はカキとネギのプチ焼き(2枚300円)、しょう油炒め(300円)も楽しみ。「殻をむいてすぐ焼くから身が縮まずプリプリ」と常連さんも絶賛する味。



▷相生市旭3-8-21
☎0791-23-6360
午前11時20分〜午後5時30分
水曜日 ①なし 道案内/電車
→JR山陽本線・赤穂線相生駅から南へ徒歩約15分 車→山陽自動車道龍野西ICから県道93号線〜国道2号線〜県道121号線で南西へ約5分

みゆき | 太子町

太子町加工グループがつくった〈太子みそ〉をベースに、リングやニンニクを加えたタレで味を調えたソースを料飲組合が考案。町内の各店でメニューを開発し、地元グループの協力で生まれた味と話題に。[みゆき]ではみそ焼きそばを。ピリッと辛く、コクと甘みが味わい深い。



みそ焼きそば700円。手づくりの太子みそコロッケ1個100円。いずれも持ち帰り可。



▷揖保郡太子町東出224-6
☎079-277-4848
午後5時〜午後10時30分 木曜日 ①15台
道案内/電車→JR山陽本線網干駅からタクシー約10分 車→姫路バイパス太子東出口から国道179号線を西へ約5分

焼肉入舟 | やきにくいりふね | 小野市

地場産業の金物やそろばんの職人が、仕事帰りに楽しんだというホルモン焼きそば。元そろばん職人という河合孝さんと娘の小澤あきさんの店では、コチュジャン、しょう油、カツオ節、ソースなどを独自にブレンドした特製タレで仕上げる。後から来る辛みがクセに！



ホルモン焼きそば600円は、焼き肉のシメの一品。単品注文、持ち帰り可。



12/16から下記住所へ移転オープン予定
▷小野市河合西町1252-1 ☎0794-66-5150
午前11時30分〜午後3時、午後5時〜午後10時 水曜日 ①15台 道案内/電車→JR加古川線河合西駅から北へ徒歩約15分 車→山陽自動車道三木小野ICから国道175号線〜県道23号線〜県道349号線で北西へ約10分