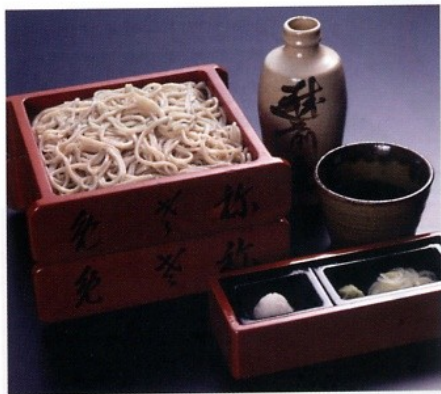


蕎麦のルーツ信州へ長野県へ

ソバは、タデ科ソバ属の一年草木で、普通種と苦ソバといわれるダツタン種に大別されます。世界各地で栽培されている普通種は在来種と改良種とに分けられ、それぞれに早生の夏ソバと晩生の秋ソバ、また播種の時期に影響されず結実しやすい中生種があります。

ソバは播種から収穫までの期間が七十〜八十日と短く、気候への適応の幅が広く、土壌の乾燥にも強い作物です。そのため日本全国で栽培され、各地に名物ソバがあります。本稿でも、出雲ソバや岩手県の「わんこそば」を紹介しました。忘れてならないのが、今回紹介する信州そばです。



食、食べ物としての蕎麦(そば)とは、穀物のソバの実(種)を加工した麺類の一種です。ソバの実を挽いた粉、それが蕎麦粉ですが、次のようにつくり分けます。まず、殻付きのソバの実(玄ソバ)に混じった藁、ゴミ、石などを取り除き、篩(ふるい)にかけ粒の大きさを揃えます。

ソバの殻を剥き、混ぜた殻を取り去った後、石臼などで粉挽き(荒挽き)をし、挽き出されたものを篩にかけると一番粉ができあがります。これを繰り返して、一番粉、二番粉、末粉となります。一番粉・二番粉などを分けずに挽いて篩う場合もあります。

蕎麦粉のタンパク質は小麦粉と違ってグルテンを形成しないため、水で練ってもまとまりません。「つなぎ」として、小麦粉、山芋、玉子などが使われます。蕎麦粉だけでつくる蕎麦麺が十割蕎麦ですが、湯を加え蕎麦粉のデンプンの糊化を促進するといった方法があります。十割蕎麦は小麦粉を「つなぎ」に使う二八蕎麦よりも切れやすいため、江戸時代は茹でるのではなく、蒸籠(せいろう)で蒸し、

そのまま客に出すのが主流でした。現在の「せいろうそば」はその名残です。

現在の蕎麦は細長い麺ですが、これが生まれたのは十六世紀末頃といわれます。それ以前の蕎麦粉を練って団子状にした蕎麦掻き(そばがき)と区別するため、蕎麦切り(そばきり)と呼ばれました。

この蕎麦切りが確認できる最も古い文献は、長野県の寺の記録です。一五七四年の修復工事完成に際しての寄進記録に「ソバキリ」という言葉があります。蕎麦切りは、十七世紀の中頃から江戸を中心に急速に普及し、庶民文化の中で嗜好品として花開きました。

江戸蕎麦のルーツは信州といっているでしょう。現在も信州そばの知名度は高く、長野県の蕎麦文化は豊穰です。県内各地に食べ方や作り方が異なる信州そばがあります。



そば畑

(写真提供) 社団法人信州・長野県観光協会

高性能浄水器
1ヶ月連続中!!

安全でおいしい水を
●たっぷり使えて月々たったの
1,575円(税込)

月々1,575円で美味しく安全なお水を飲みませんか?
容量が大きいのでふんだんに調理水につかえます。
トリハロメタン(特許)も強力に除去します。



暖かくなつて、スポーツには最適な気候ではないでしょうか。楽しいスポーツを台無しにするもの、それがケガ。野球やソフトボールなどで、突き指をする人がいます。突き指の正しい応急処置をご存知でしょうか。意外に知られていないのです。

「突き指をした時は、その指を引っ張る」という俗信があります。ある調査によると「突き指は引っ張ると悪化する」というのを知っていた人は半数にすぎませんでした。突き指は、指関節の打撲や捻挫であることが多く、無理に動かすとさらに症状が悪化します。正しい処置は、まず、水などで冷やし、患部を厚紙や割り箸などで固定します。痛みが強い場合は骨折・脱臼の可能性もあるので、そんな時は病院に行く必要があります。

突き指の俗信
引っ張る?

家庭の医学
一口メモ

★もやしの和え物★

〈材料〉もやし、きゅうり、ちくわ

- ①もやしはサツとゆがく、きゅうりは輪切りに塩もみ、ちくわは輪切り
- ②梅干を細かくきざみ、ごまを入れて和える(A)、ごまドレッシングで和える(B)、マヨネーズで和える(C)



ABCいずれも美味しいですよ。太もやしがいいかも。

「わが家の自慢料理」にふるってご応募くださるよう、お願いします。採用された方には図書券をプレゼントします。

わが家の自慢料理
〈滋賀県東近江市 河口千津子様〉