



MoNo 変身図鑑

そば

第29回

そばは日本の伝統食。しかし、そばを伝統食とするのは日本だけではない。アジア全域からヨーロッパに至るまで、そばを食用とする地域は広く、その食べ方も実に多様。最近では生活習慣病予防やダイエットに効く健康食としても注目を集めている。



そば粉ができるまで



そばの花はやがて実になる



外側に厚い殻をつけた玄そば



脱皮機で殻をむいた“抜き”



左から一番粉(実の芯の部分のみひいたもの)、二番粉、三番粉、四番粉

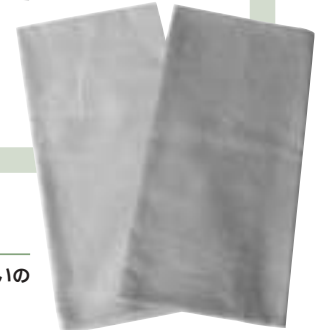
雑貨

Miscellaneous goods



和紙

そば殻をすき込んだ和紙。はがきや名刺カードに



ハンカチ

そば殻を使った渋い色合いのそば染めハンカチ



お茶

玄米茶に似た香ばしい香りのそば茶。ルチンを豊富に含む糖籾そばの実を原料としている



飲み物

焼酎

そばを原料にして作られるそば焼酎。そば独特の香りに、米焼酎を加えて甘味を出している

食べ物

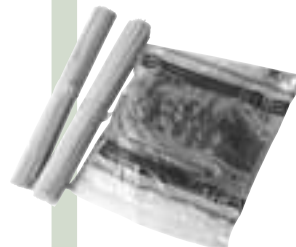
はちみつ

天然ミネラルとポリフェノールを豊富に含むそば花のはちみつ。真っ黒な色と独特の香りの特徴



菓子

そば粉に小麦粉やヤマイモを混ぜ合わせ、焼いたり蒸したりして作るそば菓子



麺

手打ちで作る日本のそば切りのほか、ブータンや中国、ベトナム、韓国などでは押し出し麺が食べられている



健康食品

糖籾そばに含まれる豊富なルチンを錠剤にした栄養補助食品

各地で生み出されたそば文化

縄文遺跡からそばの花粉が確認されたことから、日本人とそばのかかわりは縄文時代にまでさかのぼると考えられている。そして長い歴史の中で、そばは地方ごとに独自の食文化を生み出した。麺食のそば切りをはじめ、そばの実を蒸してから乾燥させるそば米、そば粉をこねたそばがき、そばほづろ、そば饅頭などのそば菓子の利用方法はさまざま。しかし、世界のそばの利用方法はさらに多様だ。

原産地である中国では、そばは麺、そば粥、餃子やワントンなどの皮、菓子などのほか、酢や酒しよゆの原料としても使われている。そばを主要な食料とするネパールでは、麺として食べるこ

とはないが、日本でいうそばがきにカレーをつけたり、パンケーキ風に焼いたり、さらに羊の腸にそば粉を詰めてソーセージを作ったりと、毎日の食生活に欠かせない食材となっている。また、そばの葉をサラタやスープに利用しているのもネパールの特徴だ。

世界のそば大国は中国

8世紀の『続日本紀』には、干ばつに備えてそばの栽培を奨励したと記されている。そばは高冷地や傾斜地での栽培にも適し、砂地や荒地の土壌を改良する効果を持つ優れた作物なのだ。

世界のそばの生産量第1位は中国、次いでロシア、ウクライナ、ポーランドが続くことからもち

かるように、寒さに強いそばはロシアや東欧でも広く栽培されてきた。日本国内で利用されているそばも8割が輸入ものとなれば意外に思う人もいられるだろう。そして、輸入そばの8割を中国産が占めている。

世界屈指のケシの生産地であるミャンマーでは、ケシの代替作物としてそばが導入されるなど、麻薬撲滅のためのプロジェクトにも一役買っている。荒地に強いそばの特性に期待しての取り組みだ。

高タンパク低カロリー、食物繊維が豊富なそばは、高血圧などの生活習慣病の予防・治療効果がある。また、毛細血管を強くするルチンを豊富に含むことから、その特性が見直されている。

世界のそば料理

揚げて、焼いて、蒸して、煮て、その食べ方にもお国柄が出ているそば。ここではアジアの主な国のそば料理を紹介しよう。



そば餃子の「モモ」。小麦粉と同じように粉を湯で練って生地を打つ(ネパール)



形がシェルパスタに似た「猫の耳」。羊のスープをかけて食べる(中国内モンゴル自治区)



羊の腸にそば粉や香辛料、肝臓などを詰めてゆでたそばの腸詰(中国内モンゴル自治区)



クレープに似たそば焼きのロテイ。焼き上がった生地にヤクバターを溶かして食べる(ネパール)

取材協力: 全国蕎麦製粉協同組合、(株)イナサワ商店