

そばを食べよう

年越しそばは食べましたか？

いなべ市はそばの作付面積が三重県で一番広く、そばを使った地域おこしに取り組んでいます。今回は身近にあるそばについて紹介します。

そば栽培が盛んな理由

いなべでそば栽培が盛んになった理由は大きく分けて2つあります。

1つ目はいなべ市がそばの栽培に適しているから。そばの栽培に適した土地はそばの開花期の気温が冷涼で、昼夜の気温差が大きいところ。いなべ市の10月の平均気温は16℃と比較的涼しく、一日の寒暖差が大きいためそば栽培に最適の土地です。

2つ目は獣害対策。自然の恵みを受けて育った良質の小麦、大豆や米はサルに食べられ、頭を抱える農家が少なくありませんでした。サルは非常に警戒心が強いので、新しい食べ物を食べるには相当の時間がかかるそう。十数年前まではいなべ市でそばを育てていた歴史や食文化はなかったため、獣害にあわない食べ物としてそば栽培を始めました。

そばでまちおこし

いなべのそばは「いなべの里の蕎麦」と呼ばれ、甘みがあり香りが良く高品質と評価されています。生産者が栽培に関する方法などを共有し、品質の均一化に取り組む、高品質を保っています。

高評価を受けているそばはまちおこしの資源として活用されています。去年11月4日（日）に開催され

た第9回いなべの里新そば祭り。全国のそばを味わうことができ、そば打ち体験や大食い大会などが催され、多くの来場者でにぎわいました。

毎年秋にはそばの花が各所で咲きます。緑の中で日差しを浴びて白く輝くそば畑は、いなべに秋の訪れを知らせてくれます。



1. 藤原町川合のそば畑。藤原岳とそば畑両方を一度に眺められる絶景ポイント
2. 第9回新そば祭りのそば打ち体験の様子。例年人気の催しのためすぐに定員に達しました

何が違う？

二八そば・十割そば

そば粉とそば粉同士をつなぐ小麦粉の割合でそばの名称、特徴が変わります。

二八そば 🍜

そば粉と小麦粉の割合が8:2で打つそばです。そば屋で食べることができる一般的なそばです。小麦を使用することで麺にしなやかさがあるのが特徴。食感が滑らかでツルリとした喉越しを楽しめます。

十割そば 🍜

小麦粉を使用せず、そば粉だけで打つそばです。食べると麺表面のそば粉のざらざらした舌触りが感じられます。軽く噛むと麺が簡単に切れ、切れた部分からそばの味と香りがふわっと口の中に広がります。



◀二八そば



▼十割そば

そば粉の量による見た目の違いは素人目には分かりにくいですが、麺の色は使用するそば粉の種類によって変化します。

そばで長生きできる？

そばは健康に良いと聞いたことがありますか？

そばは江戸時代から食べられていて、当時から健康に良いと認識されていたそうです。

その理由は豊富な栄養素を含んでいるためです。健康を維持するそばの力の源について紹介します。

ルチン

ルチンは植物が紫外線から自らを守るために作られる物質で、ポリフェノールの一種です。

効能は、血管の弾力を保ち、高血圧症や動脈硬化症などの生活習慣病予防、心臓病などの心疾患の予防、抗酸化作用などがあります。

生活習慣病の予防に必要なルチンの量は毎日ざるそば1枚程度だそうです。高血圧症などの予防で定期的にそばを食べようと考えている人は、塩分が多く含まれているそばつゆのつけ過ぎに注意しましょう。

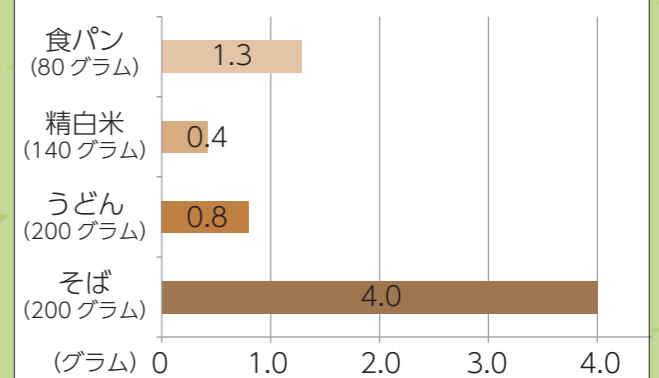
食物繊維

便通を良くし、腸を掃除する効果があります。また血中のコレステロール値を低下させ糖尿病を改善する働きもあります。食物繊維で体の中を掃除するために年越しそばを食べるとい説があるそうです。

でんぷん

そばに含まれるでんぷんは消化は早いものの体に吸収されにくい特徴があります。そのため、血糖値が上がりにくく、肥満予防の効果があります。

食品一人前当たりの食物繊維



出典：日本食品標準成分表

2019.2 Link 3

生産者の想い

いなべのそば作りを支える人を取材。

「いなべはそばのまち」と根付くまで継続していきたい

前職を50歳で早期退職してから本格的に農業に取り組み始めた藤田克己さん。稲や麦、大豆以外の作物も生産したいと試行錯誤していたころ、いなべ市がそばの生産に取り組もうと動き出していました。藤田さんは「最初はいなべのそばの地名度がなく販売は大変だった」と語ります。

全国的に耕作をやめる農家が多くなり問題になっています。そんな中、藤田さんは地域の農地を守り、次世代に継いでいくため5年前から農業法人として株式会社ふじた農産を設立しました。

「個人だけで営農をしているといつか自分が倒れたときに積み重ねてきたことが全てなくなる。後継者にノウハウや資源をつなぎたかった」

藤田さんは次世代につなぐことを意識し

ながら、スタッフや地域の人と協力しています。現在ではそばの生産、加工、販売を自ら行い販路を徐々に広げているそう。

いなべの里新そば祭りなどのイベントでいなべのそばに対する市外での知名度が上がってくると、嬉しい反応が増えました。「『年越しそばはいなべのそばがいい』と毎年注文してくれる県外のリピーターができました。『今年のそばは最高や』と言われることもあります」と藤田さん。

藤田さんはいなべのそばへの想いを込めて今後の展望を語ります。「途中で止めることは考えていない。『いなべはそばのまち』と根付くまでスタッフと共に継続していきたい」

藤田さんのそばへの強い想いが若い人に受け継がれ、続いていくといいですね。

藤田 克己さん

藤原町山口在住。大安、藤原でそばを栽培。いつかいなべのそばが固有の品種として認められるようにと奮闘中。63歳。



1. 収穫したそばの選別作業 2. 今年採れたそばの実から殻を取り除いた抜き実。きれいな緑色は鮮度の高い証

そば製品取扱店舗

市内で取り扱われているそば製品と店舗を紹介。



そば

ゆでるだけでOK。お好みで薬味や具材を載せて楽しむのもよし。

半生麺：①、②、③

乾麺：③、④、⑤

冷凍麺：②、③

そば粉

自宅でのそば打ちやそばがき作りに。

【取扱店舗】

②、③



そばの実

脂肪の吸収を抑える効果があります。ゆでてそのまま食べたりサラダのトッピングに使ったりできます。

【取扱店舗】②、③



①阿下喜温泉 あじさいの店
北勢町阿下喜 788 ☎ 080-6982-6596 時 11:00 ~ 19:00 休 木曜日(祝日の場合、翌平日)



②いなべっこ
北勢町阿下喜 1911 ☎ 82-1147 時 9:00 ~ 18:00 休 火曜日



③ふれあいの駅うりぼう
員弁町大泉 2517 ☎ 74-5866 時 8:30 ~ 17:00 休 火曜日



④農産物直売所
みずほのおかげ市場
員弁町北金井 2500 ☎ 37-0206 時 8:30 ~ 17:30 休 火、1、8、12月以外の第3水曜日



⑤布の蔵・木花
藤原町本郷 1021 ☎ 46-2938 時 11:00 ~ 16:00 休 金曜日



おいしいそばのゆで方

自宅で食べるそばをよりおいしくするゆで方のコツがあります。麺の種類によって多少方法が変わりますが、共通するポイントを紹介します。



Point その1 大きい鍋でゆでる

沸騰した湯にそばを入れると湯の温度が下がるため、水がたくさん入る鍋を使用しましょう。

Point その2 一人前ずつゆでる

一度に大量の麺を入れると均等にゆでることができません。手間がかかりますが、一人前を基準に。

Point その3 水でぬめりを取り氷水で麺を締める

ゆであがった後、麺を締めると艶がでて、コシが強くなります。店で食べるような食べごたえに。

農業レストラン フラール直伝。自宅で簡単！

そば豆腐

材料(2人分)

そば粉…50グラム

塩…小さじ1/5

水…300ミリリットル

■そばだし汁

だし汁…50ミリリットル

みりん…10ミリリットル

薄口醤油…10ミリリットル

1. 小さい鍋に水を入れ、そば粉を入れる。泡だて器でゆっくりと混ぜる。



2. 塩を加え、中火以下でゆっくりと混ぜながら加熱する。



3. 粘りが出たら器に入れ、熱いうちに表面にラップをして冷蔵庫で一晩冷やす。

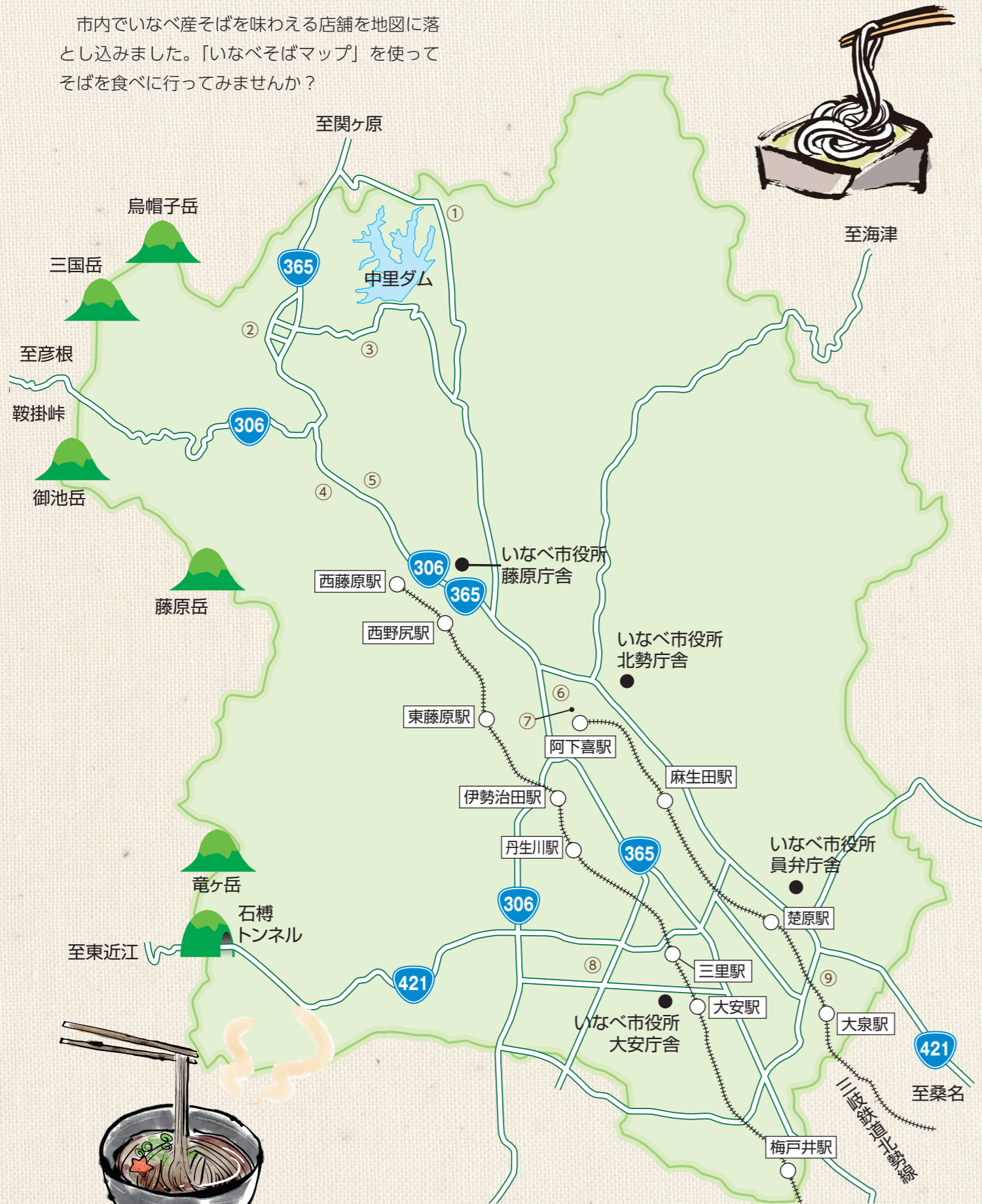


4. そばだし汁の調味料を鍋で一煮立ちさせ、冷やす。3.を器に入れてだし汁をかけて完成。



いなべそばマップ

市内でいなべ産そばを味わえる店舗を地図に落とし込みました。「いなべそばマップ」を使ってそばを食べに行ってみませんか？



①農業レストラン フラール

住 藤原町 3071 T 46-6370
 時 11:00 ~ 14:00 休 水曜日
 ※ 梅まつり、ぼたんまつりの期間限定、
 ビュッフェのメニューとして提供



②山里乃蕎麦屋・拘留孫

住 藤原町 篠立 771-2
 T 46-3181
 時 11:30 ~ 14:30
 休 水、木、金曜日 ※ なくなり次第終了



③理欧ベーネ

住 藤原町 篠立 3111
 (リオフジワラカントリークラブ内)
 T 46-3690
 時 8:00 ~ 17:00



④麺処はな

住 藤原町 山口 1949-1
 (藤原山口簡易パーキング内)
 T 46-8111
 時 11:00 ~ 14:00
 休 祝日、日、月曜日



⑤フィッシング & カフェ サンクチュアリ

住 藤原町 山口 1870
 T 46-8820
 時 9:00 ~ 17:00 (そばは平日ランチ
 (11:00 ~ 14:00) のみ) 休 木曜日



⑥御食事所 すしレスト大鯛

住 北勢町 阿下喜 510-1
 T 72-8811
 時 11:00 ~ 14:00、17:00 ~ 21:00
 休 水曜日



⑦ボン・アペティ

住 北勢町 阿下喜 788 (阿下喜温泉内)
 T 72-5121
 時 11:00 ~ 21:00
 休 木曜日



⑧とんぼり

住 大安町 石樽東 2004-3
 T 78-2711
 時 11:00 ~ 20:30
 休 水、第2火曜日



⑨いと乃

住 員弁町 大泉新田 965
 T 74-3289
 時 11:00 ~ 14:00
 ※ 完全予約制

