

# FF通信 No.36 秋 旬の食材 そば



そばの旬は11月～12月です。  
「秋そば」は色・香り・味、すべてが優れ珍重されます。

## ※そばの栄養

その1 毛細血管を強くするルチンが豊富  
ルチンはポリフェノール的一种で、**抗酸化物質**として注目されています。  
ビタミンCの作用を強め、毛細血管を強くします。  
具体的にいうと、毛細血管の収縮作用、血圧降下作用があり  
高血圧や脳出血を防ぐ働きがあります。

## 抗酸化物質ってなに？

私たち人間は呼吸をすることで体内に酸素を取り込み、  
食べた物をエネルギーに変える際、酸素が使われます。  
その反面、細胞にキズをつけ老化させる作用を持っています。  
この作用を抑える物質が抗酸化物質です。

その2 ミネラルと食物繊維が豊富  
余分な塩分を体外に排出する**カリウム**、インスリンの構成成分で  
細胞の新生や再生をおこなう**亜鉛**といったミネラルを多く含み  
**食物繊維**は食後の血糖値上昇を抑える働きがあります。

## ※おまけ

ルチンをはじめとする、そばの栄養素を十分摂取したいなら  
**そば粉100%**の生そばをオススメします。  
そばの割合は、**二八そば以上**が良いでしょう。  
注意点として、そばは体を冷やす作用がありますので  
冷え症の方は冷たいそばよりは、温かいそばを食べるようにしましょう。



## ※そばのトッピング

**大根 (11月～2月 旬)**  
栃木県の佐野周辺で郷土料理として出される「**大根そば**」  
大根はおろさず千切りにしてシャキシャキのまま麺と混ぜ合わせて食べます。  
食べ物が少なかった時代に、少ないそばでお腹を満たすために  
大根の千切りを添えてかさ増ししたのが始まりでした。  
沢山食べたいけれど体重が気になる方にオススメです。  
他にも、消化の促進と腸の働きを整えてくれる効果があります。  
ビタミンCを豊富に含む大根と、その働きを助けてくれるそばは  
相性の良い組み合わせになります。

ビタミンCは内側より  
皮のほうに多く含まれます



## 揚げなすトロ口そば



材料 (2人分)		千切りの大根を入れても 美味しいよ◎
なす	3本	
そば (乾麺)	200g	
長いも	1/2本 (300g)	
万能ねぎ	2本	
市販のめんつゆ	2カップと半 (表示通り薄めたもの)	
揚げ油	適宜	
七味唐辛子	適宜	

- ①なすはヘタとガクを取り縦半分に切り、さらに4～5等分に切る。  
めんつゆはバットに準備しておく。
- ②鍋に油を入れ185～190℃になるまで熱し、なすが薄く色づくまで揚げる。  
熱いうちにめんつゆを入れたバットに漬けておきます。
- ③長芋は皮をむき、すりおろしておく。万能ねぎは小口切りにする。
- ④そばをゆで流水の下でもみ洗いし、水気をよく切る。
- ⑤器にそばをもってめんつゆをかける。長芋、なすのをせ万能ねぎを散らし  
お好みで七味唐辛子をかけて出来上がり。



## 2014年 ボジョレーヌーボー解禁日は？

11月20日 木曜日

この日の0時00分になるまで、ボジョレーヌーボーを販売、  
あるいは消費することはフランスのワイン法によって禁止されています。

もともとボジョレーヌーボーに解禁日など定められていませんでした。  
そのため販売者達は、我先にボジョレーヌーボーの販売日を  
どんどん前倒しにしていきました。

あまりにも競争が過熱した結果、ワインの醸造が終わらないうちに  
販売を開始する店が出てきてしまい、その結果ワインの質が  
落ちてしまいました。  
それでは良くないと解禁日を設けその日まではボジョレーヌーボーの  
販売・消費を禁止することにしました。

