



そばの収穫時期は1年に2回あり、地域によって前後しますが、秋そばの収穫は10月～11月頃となるため、年越しあたりまでは新そばを楽しむことができます。



本情報は2023年11月末のものです

そばの栄養素

- ルチン**
毛細血管を強くする、老化を防ぐ(抗酸化作用)
- ビタミンB1**
疲労回復効果
糖質をエネルギーに変換する
- ビタミンB2**
皮膚や粘膜の健康維持、発育促進に重要
- カリウム**
高血圧予防、むくみ予防・改善、筋肉の維持
- マグネシウム**
骨形成、体温・血圧の調整、神経情報の伝達
- 食物繊維**
便秘を整える、生活習慣病の予防・改善

たんぱく質
1碗のそば = 3碗の白米

食物繊維
1碗のそば = 3碗の白米

鉄
1碗のそば = 10碗の白米

ごはんとそば
比べてみました

糖質
※米 飯200g
茹そば260g

ビタミンB1
1碗のそば = 3碗の白米



年越しそば

そばは細く長いことから、長寿や家族の縁が長く続くようにとの願いを込めて、食べる風習が根付いています。また麺が切れやすいので、1年の厄災を経ち切る意味でも食されているようです。



年越しラーメン!?

ラーメンには「中華そば」「支那そば」等の呼び方があります。地域によっては「“そば”といえは“中華そば”」ということで、年越しそばならぬ、年越しラーメンを食べる地域もあります。

そばの楽しみ方



★菓子
「そば饅頭」「そばぼうろ」など菓子類の材料としてそば粉が使われています。



★そば茶
そばの実を焙煎加工した穀物茶です。ノンカフェインでそばの香りが楽しめます。



★そば焼酎
そばの産地を中心に醸造されています。そば湯で割って飲むとよりそばを堪能できます。



★そば米
そばの実を塩ゆでして、殻を剥いて乾燥させたものです。お米と同じように炊いたり、雑炊にして食べます。そばの風味とプチプチとした食感が特徴です。

本年もFF通信を手にとってくださり、ありがとうございます。来年もよろしくお願いたします。

今月のレシピ そば

大根そば

大根おろしではなく、千切り大根をそばに絡めて食べる大根そばは、栃木県佐野市周辺の郷土料理です。食糧が手に入りにくい時代に、かさ増しのために使われたことが始まりとも言われています。そばに含まれるルチンが、大根に含まれるビタミンCの吸収を高め、風邪を予防したり、血管を強くするなど相性の良い組合せです。



1人分(そばつゆを除く)
エネルギー 290kcal 塩分相当量 1.8g

◆材料 (2人分)

- ・そば(乾麺) 160g
- ・大根 200g
- ・めんつゆ 適量

◆作り方

- ① 大根の皮をむき、千切りにする
(お好みでさっと茹でてOK)
- ② 袋の表示のとおりそばを茹で、冷水でぬめりを落とし、水気をきる
- ③ 器に①と②を盛り、そばつゆにつけて食べる

ガレット

ガレットとは「円く薄いもの」という意味で、じゃがいものガレットや「ガレット・デ・ロワ」というパイ菓子など、ガレットと呼ばれる料理がいくつかあります。そば粉を使ったガレットはフランス・ブルターニュ地方発祥の郷土料理で、小麦粉を使って作られるクレープのもとになった料理です。



1人分
エネルギー 399kcal
塩分相当量 2.5g

◆材料 (3人分)

- ◎そば粉 100g
- ◎塩 2つまみ
- ◎水 200ml
- ◎たまご 1個
- ・たまご 3個
- ・ハム 6枚
- ・ピザ用チーズ 60g
- ・油 適量

◆作り方

- ① ボウルに◎を入れホイッパーでよく混ぜ、冷蔵庫で一晩ねかせる
- ② フライパンに油をまんべんなく薄く塗り、生地のおよそ1/3量を流し入れて弱火で焼く
- ③ 生地が乾いたら、たまご1個・ハム2枚・ピザ用チーズを並べて蓋をして蒸し焼きにする
- ④ お皿にとり、4辺を折りたたむ