

無添加の蕎麦を石臼から挽き、スローライフな一日を楽しみました！

# 6/12・「第4回そば打ち講習会」開催



参加の13名の皆様

三和町のそば打ち名人の大山さんが本格的蕎麦打ちを伝授。今回は天童産（山形県）の蕎麦の実をつかい、石臼挽きから始まりました。皆さんも「無添加の蕎麦」の素朴な美味しさと手づくりの「スローライフ」な一日を楽しめました。大山さんの本職は置職人ですが、20余年美味しい蕎麦を食べ歩き、そばの研究を重ねています。参加者の皆さんも、無添加の自然食材の手作り感を楽しみ、お昼はゆっくりとしたとても賑やかな雰囲気でも美味しいお蕎麦をいただきました。



石臼引き  
蕎麦は天童産



練り



延ばし



そば切り

## そばの歴史

DNAに刻まれた蕎麦の記憶！

土佐市や岩手市の約1万年前の地層から蕎麦の花粉が発見されました。高知大学の鑑定の結果、それらは「栽培されていた」ことがわかりました。また、縄文土器から蕎麦を食した痕跡が発見され、米「稲作」よりも蕎麦が早くから食されていたことは大変興味深い事実となりました。実は日本人の蕎麦好きというのは、太古からの蕎麦食の記憶がDNAに刻まれているから...かもしれません。

## そばの原産地

2つの説があり1つは東アジア北部、1つは中国雲南省説。ドイツでは牛乳に蕎麦の実を入れたり、ロシア料理にも蕎麦粥が残っています。

## そばが麺になるまで...

約1万年前の縄文時代から始まる蕎麦食は「粒」で食され、その後約9000年を経て石臼が普及し「粉」として蕎麦がき・蕎麦団子となり、「麺」としては江戸時代に「小麦粉」をつなぎに使用するまで長い年月を費やしました。江戸時代には「蕎麦切り」と呼ばれ、麺類として急速に普及するにいたったのです。



蕎麦には体によいルチンを多く含む食材でお通じを良くする効果もあることはご存知ですか。お蕎麦屋さんの利用率は男性7割vs女性3割ですがヘルシーメニューとして若い女性の利用率が増えているそうです。また、栃木県は「大根蕎麦」等のおいしいお蕎麦屋さんが多い土地柄です。昔からずっとある素朴でどこか懐かしい味を楽しみながら、健康的、伝統的な日本の食文化の「蕎麦打ち」に是非チャレンジしてみましょう。次回のそば打ち講習会は、秋に開催を予定しています。



# ECOBau REFORM

リフォームアップル自治医大店