

【15】地域の食材を使って「そば米汁」を作ろう

地域の食材や郷土料理について調べ、地域の食文化の良さについて気づくとともに、地域の食材を使って「そば米汁」を作しましょう。



そば米汁



10月～11月に咲く
そばの花



そば米



玄そば

結実、収穫したそばの実で、まだ黒っぽい殻(果皮)をかぶったままのそばの実。

「玄」とは昔の言葉で「黒い色」という意味。

「そば米汁」の由来について知ろう

「そば米雑炊」「そば米汁」は、祖谷地方の郷土料理です。祖谷地方は、高い山に囲まれて、稲作には適さず、米が作れませんでした。そのため、冷涼な気候、雨が少なかったり水利が悪かったりする乾燥した土地でもよく育ち、痩せた土地でも容易に生育するそばが作られてきました。

そばは、種まきしてから2～3か月程度で収穫でき、地域により年2回ないし3回収穫できます。救荒作物※として5世紀頃から栽培されてきました。原産地は、中国南部と言われています。休耕田などを利用したそばの栽培が増えているので、国内の生産量は増加傾向ですが、消費量の80%は輸入品であり、その80%以上が中国からの物です。日本の主産地は、北海道で国産の約35%を収穫しています。

そば米とは、そばの実をゆで、殻をむき、乾燥させたものです。源平の合戦に敗れ、祖谷地方に逃げてきた平家の落人たちが、都をしのいで正月料理に作ったのが、「そば米雑炊」の始まりといわれています。昔は、野菜や山菜と一緒に煮て作られていました。そば米を、お米に見立てて雑炊としたのが「そば米雑炊」、汁の実として入れたのが「そば米汁」と呼ばれます。

※救荒作物 稲が凶作の時にも、生育して収穫しうる、気候不順に強い作物のこと。

そば収穫の様子



急な斜面のそば畑
草丈は、60～130cmくらい、
茎が淡紅で、白色の花です。



よく実って収穫時期になりました。
鎌で丁寧に刈り取ります。



斜面地なので背負子で運びます。



ハデに掛けて、乾燥させ、カラサオで実を落とします。

写真提供 つるぎ町農林課

野菜たっぷり「そば米汁」を作ろう

皆さんの地域でとれる野菜などの食材をひとつプラスして、野菜たっぷりの「そば米汁」を作ってみましょう。素材そのままの素朴な味わいがグッドです。

とり肉は「阿波尾鶏」を使うと、さらに風味が増します。



《材料と分量》4人分

- そば米……………1/2カップ
- とり肉……………100g
- ちくわ……………1本
- にんじん……………80g
- 干しいたけ……………2枚
- みつば……………1束
- だし汁……………4カップ (だしは、とりガラと昆布とかつお節でとる)
- 薄口しょう油……………大さじ2
- 塩……………少々
- 酒……………大さじ1

地域の食材をひとつプラスしよう

プラスする地域の食材を決めて、その分量や調理方法を確認しましょう。

《作り方》

- 1 そば米はよく洗い、水から柔らかくなるまでゆで、きれいに洗ってざるにあげ、水気をきる。
- 2 とり肉は皮をとり(皮はスープに用いる)、身は細かく切る。
- 3 にんじんは千切り、干しいたけはぬるま湯でもどし、もどした汁はスープに入れ、にんじんの長さと同じ千切りにする。ちくわは薄切りにする。
- 4 だし汁に、とり肉・にんじん・しいたけを加え、煮た後、そば米・ちくわ・調味料を加える。
- 5 長さ2～3cmに切ったみつばを散らし、器に盛る。

調理実習の計画を立てて、調理をしよう

材料の下準備、切り方、だしのとり方などを確認しながら、各自の分担を決めて、実習計画を立てて、調理実習をしましょう。(次時に、1時間で調理実習を行います。)

チャレンジ

- ①地域の食材を使って「そば米汁」の調理をしましたが、他にも「汁もの」の実として入れられる地域の食材はないか考えてみましょう。
- ②昆布、かつお節、とりガラ、干しいたけから「汁もの」のだしをとりました。小学校では、煮干し(いりこ)も使いました。これらの中から、好みの材料でだしをとり、①の食材を使って「汁もの」を作ってみましょう。