



# ちょっと勉強室

145

平成21年9月

今回のテーマは ソ バ



## (1) 基礎知識

ソバはアレルゲン特定原材料5品目のうちのひとつで、重篤なアレルギー症状を引き起こすことがあるため、学校給食で使用するのは稀な食材ですが、日本の伝統食であり、手打ちや配合・産地等のこだわりメニューに人気が出るなど、一部でブームになっています。タデ科ソバ属の1年草で、古くから栽培され、原産地は中国南部との説が有力とされています。日本へは中国から朝鮮半島を経て8世紀頃に伝わったとされ、そば飯や粥にして食されていました。しかしながら、縄文遺跡からソバの花粉が確認されたことから、ソバとの関わりは縄文時代にまでさかのぼると考えられています。草丈は60~130cmで、茎の先端に総状花序を出し、6mmほどの花を多数つけます。花の色は白・薄紅・赤があり、茎の色は緑・薄紅・濃紅、実の果皮は黒・茶褐色・銀色があります。生育期間は60~70日と短く、土壌が痩せていて、寒冷地でも容易に生育することから、救荒作物として5世紀頃から栽培されていました。播種期の違いにより春播きの夏ソバと夏播きの秋ソバに分けられ、秋ソバが多く栽培されています。実は三角形をした硬い殻に覆われており、殻を除き、種子の胚乳部分を粉にし、さらに加工・加熱して食用にします。若い茎や葉はスプラウト（新芽野菜）として食用されます。津軽地区ではそばもやしを栽培している地域があります。殻は枕の中身として使用されますが、アレルギーのため需要が伸びず、多くが産廃として処分されていますが、最近はそば殻燻炭が土壌改良剤として利用されたり、菌床の添加剤としてキノコの菌床栽培に用いられています。

休耕田を利用した栽培が増えており、生産量は増加傾向にあります。消費量の80%は輸入で、そのうち中国・アメリカからが殆どを占めています。2008年の農林水産省の統計によると、国内の作付け面積1位は北海道、青森県は4位です。生産量1位も北海道、青森県は10位です。

ソバの名の由来は、「尖ったもの」、「物の角」を意味する「稜」のことで、ソバの実が三角形をしていることから呼ばれるようになりました。実が黒いことから「烏麦」と書かれたり、古名を「クロムギ」ともいいます。また、現在一般にわれている麺類のソバは「そば切り」といい、16世紀末~17世紀初頭に生まれたといわれます。



## (2) 栄養価

主となる栄養素はでんぷんが主体の炭水化物ですが、タンパク質も豊富です。特に、穀類一般に不足といわれる必須アミノ酸のリジンを多く含み、植物性タンパク質の中でも非常に良質です。ビタミンB群やカリウムも多く含まれます。また、そば粉全粒粉は不溶性食物繊維が多いです。ソバの栄養で最も注目されるのは「ルチン」です。ルチンはビタミン様物質でビタミンPの一種で、ケルセチンと二糖類のルチノースからなるフラボノイドで、高血圧を予防する、毛細血管を強化するなどといわれている成分です。また、最近は「韃靼そば」の看板をよく見かけますが、普通のソバに比べ100倍のルチンが含まれており注目されています。しかし、ルチンの分解物であるケルセチンは強い苦味があるため、韃靼ソバは別名「苦ソバ」といわれ、そば切りとしてよりも、ソバ茶などに加工して食されることが多いです。

## (3) 世界のソバ料理

生産量世界一の中国では、麺、粥、餃子やワンタンの皮、菓子などの他、酢や酒、しょうゆの原料としても使用されます。代表的な料理に、練ったソバを小さくちぎり、猫の耳形にしたものに具入りスープをかけて食べるモルンチフがあります。韓国では18世紀中頃からそば粉を使用した麺が食され、代表的なものは冷麺です。発祥は現在の北朝鮮平壤といわれています。ネパールでは実だけでなく葉もスープやサラダに利用されます。ロティは日本のお好み焼きに当たる料理で、生地を熱湯中に押し出したり揚げて菓子にします。イタリアは、12世紀に十字軍がイスラム圏からそば粉を持ち帰ったことから、ソバ料理が始まったといわれ、ピッツオッケリはそば粉で作る幅広で短めのパスタ料理です。フランスブルターニュ地方のそば粉クレープはガレットといい、目玉焼きやハム、チーズにトマトを加え、包んで食べます。ロシアのカーシャという挽き割そばを塩味に仕上げたお粥は、おふくろの味ともいえる家庭料理です。