

「私のお気に入り」は、協会ホームページ内 (<http://www.ha-aaa.jp>) の「京口門日記」にカラー版を掲載しております。



第71回 好物は自産自消

プロフィール

座右の銘：明日は明日の風が吹く

好きな作家：司馬遼太郎など

趣味：釣り・野球観戦（カーブ）・映画鑑賞など

積水樹脂 株式会社

近藤 大輔



お気に入り。色々ありますが、昔から好きな食べ物のひとつに「日本そば」があります。駅などに立ち食いそば屋などがあれば、あまり空腹でない時でもつつい食べてしまいますし、もちろん街のそば屋さんにも行きます。

しかしこの「そば」少々高い。美味しい店ほど量が少なくそして高い（あくまで主観です、例外があるかもしれませんが。）お小遣い制の人間にはなかなか好きな時に好きなだけとはいきません。

それならばいっそ自分で打てばいいや!! というわけで、豊平町にあるそば教室に何度か通い、その後は趣味として週末に打っては自宅で食べております。



このそば打ち。いざやってみるとなかなか奥が深いもので、そば粉の乾燥具合や水の分量、生地とのなじませ加減などが少し異なるだけで出来がりは違った物になりますし、なかなか思い通りには仕上がってくれません。

それでも慣れというものは馬鹿にはできないもので、自己流にしろ、回数を重ねるとまあ食べられるレベルのものが出来上がるようにはなってきました。

そうなると、誰かに食べさせたいもの、家族→親戚と振舞っている内に、いつの間にか身内に年越しそばを打って配るのが、年末の恒例行事になってしまいました。

これがなかなか骨が折れ、手持ちの家庭用の道具では一度に打てる量にも限度があり、ここ何年か大晦日は1日中そばを打ってます。(生そばは日持ちがしません。当日消費が基本です。)

…何の因果でこんな事などと愚痴を言いながらも、ぼちぼち楽しみながら打っております。

この「そば」、味はもちろんですが、健康にも良い食品だそうです。そばに多く含まれるルチンは動脈硬化の予防や血圧を下げる効果があるといわれております。また、お酒を飲む機会の多い方にはビタミン群の豊富なそばは、肝機能の保護、二日酔い予防に効果的だそうです。また食物繊維を多く含み、女性の美容にもお勧めです。

これからまだまだ寒い冬はつづきます。あたたかい「そば」が特に美味しい季節になります。一口すすってほっと一息。皆様も一杯いかがでしょうか？

※最後に豆知識を一つ。スーパーなどで干麺/生麺いずれにしろ、「そば麺」を買われることがあれば裏面の原材料欄を読んでみてください。原材料の表示は重量比で多い順に表示されるのが基本です。小麦粉・そば粉…の順に表示されている場合はそば粉よりも小麦粉のほうが多いという事になります。平たくいってしまえば黒いうどん…まあ私自身は別に気にせず買いますし食べます。うどんやひやむぎも美味しいものです。

最後に少々脱線しましたが、以上です。



会員の皆様、「私のお気に入り」の投稿を随時募集しております。
協会（電話(082)221-0600）までお問い合わせください。