

全国有数のそばどころ、福井県



“在来種そば王国”福井県

福井のそばの歴史は1471年、戦国大名の朝倉孝景が一乗谷に築城し、短期間で収穫できるそばを合戦の合間に栽培して、籠城用の食糧にしたことが始まりとされています。

現在、全国の多くの農場で栽培されているそばの実には、大粒に品種改良された交配種の実ですが、福井県内にはそれぞれの土地に根付いてきた在来種が数多く残されており、各地域で栽培されています。

他県でも在来種は栽培されていますが、全県域という大規模で栽培しているのは福井県だけ。福井県は全国唯一の在来種のそばの産地となっています。



そばと健康

そば粉のたんぱく質は、必須アミノ酸であるリジンの含量が高いのが特徴です。ミネラル類（カリウム、マグネシウム、リン、鉄）が他の穀類よりはるかに多く含まれているほか、ビタミンB1やビタミンB2も豊富に含まれています。

また、そばに含まれるルチンという成分には、毛細血管を強化し、血圧を下げるはたらきがあり、動脈硬化や高血圧の予防に効果的と言われています。

越前おろしそば

福井県のそばは、インターネットアンケート「そばが美味しい都道府県」で1位に、さらにそば鑑定士が選ぶ「おいしいそば産地大賞2020」でも1位に輝きました。

そんな福井県を代表する郷土料理といえば、福井県産そばとピリリとした辛い大根おろしとの絶妙な味わいが特徴の「越前おろしそば」です。

越前おろしそばの食べ方は次の3通り。

- ①ダシと大根おろしを別に入れる
- ②ダシに大根おろしを入れる
- ③ダシに大根おろしの汁を入れる



冷たい越前おろしそばは暑い夏にぴったり。皆さんもお好みの食べ方で味わってみませんか？

注目!

「ふくいそばOnline」では福井のそばに関するトピックや県産そば提供店舗を紹介しています▶



おしらせ

「ふくいそばスマホスタンプラリー」開催中! (7/14~9/30)

詳しくはコチラ⇒



教えて!

ふくいの食育リーダー

福井の誇るべき食材、そば粉

越前そばで有名な福井県。なぜ福井のそばは美味しいのでしょうか？

福井県のそばには、在来種が多いという特徴があります。在来種のそばは、収穫時に熟した実と未熟な実が混在していて、この様々な実のハーモニーが薫り高いそばの味わいとなります。

福井県の誇るべきそば文化を、大切に守ってきたいものですね。

そば粉を使った簡単スイーツ そば団子

材料(10個分)

- ・餡(固め)・・・100g
- ・そば粉(餡用)・・・10g
- ・白玉粉・・・80g
- ・そば粉(生地用)・・・20g
- ・砂糖・・・30g
- ・水・・・70~75g
- ・白ごま・・・たっぷり
- ・揚げ油・・・適量

作り方

- ①餡にそば粉(10g)を加えてよく混ぜ、10等分して丸める。
- ②ボウルに白玉粉、そば粉(20g)、砂糖を入れて混ぜ、水を少しずつ入れ、耳たぶくらいの硬さになるようにこねる。
- ③②を10等分し、丸めて平らにしたら①を包んで丸める。
- ④ごまをたっぷりたまぶしつけ、160度くらいの油で揚げる。

(ふくいの食育リーダー 松村 佳子)



次の世代に伝えたい!伝統の味

福井百歳やさい



木田ちそ(チリメンジソ)



【旬の時期】 6月~7月

【産地】 福井市木田地区

【おすすめ調理法】 梅干し、しそジュース

葉の縮れが強いのが特徴。肉厚なので塩漬けにすると食感も楽しめます。やや晩成で暑さにも強く、カリウムや鉄、ビタミンA等が豊富です。