

かすみがうら市のジオ食



そば

そば栽培の環境と土壌

そばは、温度が高くなると生育が悪くなることされ、比較的冷涼な気候がそば作りに適していることされます。土壌も栄養分が豊富な腐植土よりも、火山灰などの痩せた土地、さらに湿地よりも乾燥地を好むようです。筑波山地域では、主に5〜7万年前そして2〜3万年前に降下した火山灰富士・箱根・八ヶ岳・浅間・榛名・赤城などが台地の地層となつてみられ、これらは関東ローム(砂と粘土が混和した土壌の呼び名)とよばれています。この火山灰土壌と筑波山地域の環境がそばづくりに適しているのです。

そばがきからそば切りへ

そばの歴史は古く、県内では、ひたちなか市武田遺跡群の平安時代の竪穴住居跡からそばの種子が発見され、この頃にはそばを食する文化があつたものと考えられます。しかし、現在のように麵として食されるのはもう少し後の時代によつてです。そばは、「そばがき」(そば粉を水で練つて団子状にしたもの。お湯の中に入れて煮るものもある)が当初の食べ方で、江戸時代の頃より「そばきり」という麵となつて各地で食されるようになり

ました。水戸街道の千葉県や茨城県の宿場の名物としても「そば切り」が古文書に登場し、旅を急ぐ人にとつてのファーストフードとして人気があつたようです。

そばの栄養分

そばは、健康食品としても注目されています。ビタミンB1は、イライラを鎮め、肉体的疲労回復、ルチンは高血圧の予防や改善、またお肌を若返らせるコラーゲンの生成にも効能があると考えられています。また、そば湯にはナイアシン、コリンの成分が含まれており、解毒作用を促し肝臓の機能を高めて、アルコールの分解を早めることに効能があります。お酒のあとはラーメンではなく、そばがよかったです。

かすみがうら市のそば

市内でも各地にソバ畑があり、おいしいそば店もたくさんあります。そばづくりに魅了され、個人やグループでそば打ちを行う人も増えてきました。水辺や山麓のそば畑は、日本の原風景としても美しく、これらもそば文化と共に守り伝えていきたい要素です。秋が深まるこの季節に、ジオが育てるそば畑を見て学び、作つて、食べて楽しんでみてはいかがでしょうか。うか。

(千葉 隆司)