

# そばの実レポーター

富山県八尾町産玄そば

そばの成分「ルチン」は血圧・血糖値を下げる働きやコラーゲンの合成をスムーズし、丈夫な血管を作る働きを持つ優れた食品です

## 蕎麦の実の使い方

- ①「炒める」場合 フライパンで約4～5分、混ぜながら炒め、途中でパチパと音がでできます。食べて香ばしく、サクサクしたら出来上がりです。
- ②「油であげる」場合 油180℃程度で蕎麦の実あげる、狐色になったら出来上がりです。
- ③「茹でる」場合 鍋にそばの実と水(そばの実の4倍程度の水)入る、中火で15～20分程度焦げないように時々かき混ぜて少々固めに茹でてください。  
※多めに茹でた時は、小分けにして、冷凍保存しておく便利です。

## 食べ方

そばの実ご飯・そばの実雑炊・そばの実味噌汁  
そばの実サラダ等大変美味しいです。

### 1. そばの実ご飯

＜材料 3合分 450g＞

※米 2.5合(375g) ※そばの実 0.5合(75g) ※水 通常量

＜作り方＞

米とそばの実を一緒に研ぎ、通常通り炊き上げる、

※ 2合の場合 米 1.7合(255g) ※そばの実 0.3合(45g) ※水 通常量

### 2. そばの実と雑炊ご飯

＜材料 3合分 450g＞

※米 1.5合(225g) ※そばの実 0.4合(60g) ※あわ 0.2合(30g) ※きび 0.2合 ※水 通常量

＜作り方＞

米とそばの実雑穀を一緒に研ぎ、通常通り炊き上げる、

※ 2合の場合 米 1.5合(225g) ※そばの実雑穀合わせて 0.5合(75g) ※水 通常量

### 3. そばの実雑炊

＜材料 2人分＞

※そばの実 1カップ ※水 4カップ ※だし 2カップ ※梅干し 1個 ※しそ 2枚

※塩 小さじ1/2 ※醤油 少々 ※生姜 3切れ

＜作り方＞

①そばの実と水を鍋にいれて、中火で15～20分煮る。皮がむけて中の白い部分がみえていればにえているので、「だし」をくわえて再度あたためる。

②そばの実を煮ている間に梅干し・しそ・生姜の干切りを用意しておく。

③そばの実雑炊が温まったら調味料で味付けして、梅干し・ちそ・生姜の具をのせる。

### 4. そばの実入りきのこ汁

＜材料 4人分＞

※そばの実 50g ※水 200cc ※なめこ150g・えのき50g・しめじ150g

※蕎麦つゆ ※醤油 少々 ※味りん ※酒 ※ねぎ(みじん切り)少々

＜作り方＞

①そばの実と水を鍋にいれて、中火で15～20分煮る。皮がむけて中の白い部分がみえていれば火とめる。

②水 400ccになめこ・えのき・しめじ等入れて煮込みで蕎麦つゆなど調味料を加えて、味付けする。

③きのこ汁が出来上がったら、器に盛り付けそばの実を入れて、ねぎをのせる。