

そば米汁

材料（4人分）

そば米・・・・・・・・・・40g
鶏肉・・・・・・・・・・60g
ちくわ・・・・・・・・・・20g
にんじん・・・・・・・・・・10g
大根・・・・・・・・・・40g
こんにゃく・・・・・・・・・・40g
しめじ・・・・・・・・・・40g
ねぎ・・・・・・・・・・20g
出し汁・・・・・・・・・・3カップ
濃い口しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・少々



作り方

- ① そば米は、よく洗い、水からゆで、やわらかくなったら、水洗いしておく。
- ② 鶏肉は1cm 角、ちくわは輪切り、にんじん・大根・こんにゃくは2センチ長さの千切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。ねぎは小口切りにする。
- ③ 大根・こんにゃくは下ゆでしておく。
- ④ だし汁を沸かし、鶏肉を入れ、煮立ったら、ねぎを除く材料を入れる。
- ⑤ 濃い口しょうゆ・酒・塩で調味し、ねぎを入れて仕上げる。

メモ

そば米は、そばの粒のことで、そばの実を塩ゆでしてから殻をむき、乾燥させたものです。そばの粒のまま調理するのは、徳島独特の調理法です。

そばの原産地は、中国西南部という説が有力で、日本には縄文時代か弥生時代に朝鮮半島経由で入ってきたといわれています。

昔の言い伝えによると、源平合戦で平家の落人が祖谷で原生林を切り開いて、主食の代わりにするそばを作ったといわれています。祖谷地方では、ほとんどお米がとれないので、栽培期間が75日間程度と短いそばを作っていたのです。

源平の合戦に敗れ、祖谷地方に逃げてきた平家の落人たちが、都をしのいで正月料理に作ったのが「そば米雑炊」「包飯（ほうはん）」の始まりと言われています。今は、「そば米汁」が徳島の郷土料理として県下全域に広がっています。

そばには、ルチン（ビタミンPの一種）が1～6%含まれ、血圧を下げる働きがあると言われています。また、食物繊維も多く含まれていて、コレステロールの排出や便通を良くするのにも役立ちます。