



2021年も残すところあとわずかとなりました。今月は、一年のしめくりに食べる「日本そば」についてご紹介します。かんたんレシピも参考にしてください。

日本そば(蕎麦)は、蕎麦の実を使った蕎麦粉を加工した麺類です。日本全国で食べられていますが、全国製麺協同組合連合会では、蕎麦粉30%以上、小麦粉70%以下の割合で混合した原料を用いたものを日本そばと呼んでいます。

## そばの日

毎年大晦日の年越しそばが有名ですが、12月に限らず毎月の末日(みそか)は日本麺業団体連合会が制定する「そばの日」です。形の通り「細く長く」の願いを込めた商売繁盛の縁起物として、江戸時代の商人たちが月末に好んで食べたという風習に由来しています。

## そばの栄養

白米と比較すると、カロリーと炭水化物が低く、たんぱく質や食物繊維を豊富に含んでいます。また、ルチンというポリフェノールの一種も豊富に含んでいます。ポリフェノールとは果物、野菜、お茶など植物性食物に含まれる抗酸化作用(細胞の老化の原因となる活性酸素を作らせない、または無毒化する作用)を持つ化合物です。

<p>カロリー</p>  = 134 Kcal そば1杯   白米0.6杯相当	<p>食物繊維</p>  = 2.0g そば1杯   白米5杯相当
<p>炭水化物</p>  = 22.1g そば1杯   白米1/2杯相当	<p>たんぱく質</p>  = 4.8g そば1杯   白米1.5杯相当

## 鶏と旬野菜の塩こうじつけそば



### 【材料1人前】

冷凍そば	1食分
A	
鶏肉(ひと口大)	15g
大根(半月切り)	45g
春菊(5cm長さ)	20g
長ねぎ(斜め切り)	20g
人参(短冊切り)	15g
しめじ	20g
白だし	20ml
B	
水	175ml
塩こうじ	7g
そばの飾り用春菊(生)	お好みで適量

### 【作り方】

- ①具材をそれぞれ準備しておきます
- ②鍋にBを入れ温め、Aの具材を入れて火を通します
- ③たっぷりのお湯で冷凍そばを解凍し、冷水で冷やして水気をよく切り、器に盛り、春菊を飾って出来あがりです