

福井県は  
地域に受け継がれた品種を守る  
日本有数のそばの産地です。



特定の地域で、昔から栽培され続けてきたそばのこと。  
福井県は良食味の在来種にこだわり、古来より受け継がれた「種」を守って栽培しています。そのためそば本来の味、香りが受け継がれ、良質なそばになります。

### 実の熟し方にヒミツが!?

専門機関で育種された改良品種はほぼ同時期に熟しますが、在来種は徐々に熟していきます。成熟度の違う実がバランスよく混じることで、香りや味に深みのあるそばになります。



実になる「そば」が良質だから、食す「蕎麦」も格別になる。  
**福井を代表する食 越前おろしそば**

大根おろし、ネギやかつお節など薬味も加えて一皿食べたらもう一皿! 長寿食としても注目されています。

そば打ちも盛ん!

全日本素人そば打ち名人大会の様子

自然豊かな風土が育む  
福井のそばは格別!  
そば本来の味を味わいにぜひ福井へ。

こののぼりが目印です。



©FUKUI/play set products

### おいしい福井県産そば使用店 認証制度

福井県では、県産そばの流通促進と消費拡大を目的として、年間を通じて福井県産そばを使用している飲食店を対象に「おいしい福井県産そば使用店」として認証しています。

1. 福井県内で生産された福井県内品種(在来種)のそばを、年間通じて100%使用していること。
2. そばに占めるそば粉の割合が70%以上(小麦粉などのつなぎが30%未満)であること。
3. 店内で消費者に提供するすべてのそばが、上記のそば麺を使用していること。

※連続して3カ月以上の期間限定で福井県産そばを使用する飲食店については、期間限定店として承認しています。



福井県産そば 認証店 検索

福井県産在来種のそばを100%扱うそば店を紹介しています。

問合せ  
福井県農林水産部生産振興課  
福井市大手3-17-1 TEL.0776-20-0429

制作  
福井そばルネッサンス推進実行委員会  
福井市中下町2-1-59 TEL.0776-54-7086

<http://fukui-sobamatsuri.com/>

福井県内そば店、製粉会社等が連携して福井のそばを全国にPRする団体です。  
全日本素人そば打ち名人大会、ふくいそばまつり、そば打ち講座など開催。

そばの実からそばを知る  
在来種そば王国 福井県





福井のそばを知る  
キーワード

福井県大野市のそば畑

♪パワー♪

### 1 そば畑 可憐で白い花のじゅうたん

清らかな水と空気、自然豊かな福井の環境が良質のそばを育てます。写真は毎年9月から10月頃県内各地に見られるそば畑の風景です。



♪パワー♪

### 2 北緯36度線「そばライン」

この地帯には福井、長野、茨城などの有数のそば産地が並んでおり、味や風味の高いそば粉が多いのです。共通点は、昼夜の気温差が大きい地帯であること。地理的条件もそばのおいしさに関係があるようです。



♪パワー♪

### 3 玄そば 粒揃いが良く香り高い「福井県在来種」

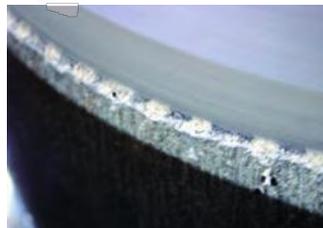
福井県の玄そばは、小粒で殻が薄く、中身が詰まっていることが特徴です。粘り強く香りが高いそば粉になり、コシの強い蕎麦になります。



♪パワー♪

### 4 石臼挽き 昔ながらの製粉

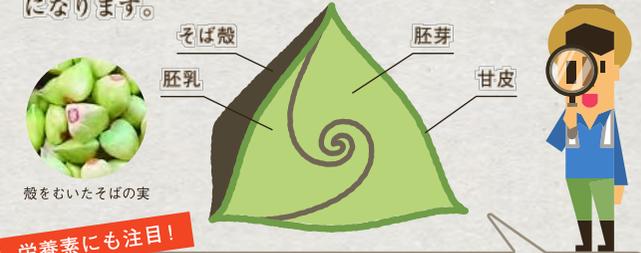
収穫したそばは県内の製粉会社にわたり、昔ながらの石臼挽きで製粉されます。ゆっくりとした速度で行う石臼挽きから生まれるそば粉は、香り、風味はそのまま、強い粘りを持ちます。



古くから受け継がれる石臼から生まれる上質のそば粉

## 福井の玄そば(そばの実)を解剖

福井県では殻をむき、甘皮ごと挽いてそば粉にしています。甘皮と胚芽が「香りと風味のもと」とも言われており、福井の玄そばは小粒で甘皮の割合が高いため、香り高いそば粉になります。



殻をむいたそばの実

栄養素にも注目!

そばは米やうどんに比べ、ミネラルやビタミン、食物繊維、ルチンなど体に良い栄養素を豊富に含んでいます。

※ルチン…ポリフェノールの一種で、穀類ではそばのみに含まれます。動脈硬化や高血圧などの予防に効果的と言われています。

	食物繊維(g)	カリウム(mg)	鉄(mg)
そば粉(全層粉)	4.3	410	2.8
小麦粉(中力粉)	2.8	100	0.5
精白米(うるち米)	0.5	89	0.8

※可食部100g中(七訂日本食品標準成分表より)

## 福井早刈りそば 風味ばつぐん、数量限定の味

通常より1週間から10日ほど早く刈り取る、青みがかったそば。風味豊かで、ルチン、ポリフェノールなどの成分を多く含んでいます。生産量が限られほとんどが県内消費。数量限定の特別なそばです。



## つぶぞろい! 福井県在来種 代表4選種

おおの  
大野在来

小粒で風味が強い。香りが大変良く食感に優れている。



まるおか  
丸岡在来

小粒で粒張りが良い。薄青緑がかった甘皮と香りの良さが特徴。



いまじょう  
今庄在来

昼夜の気温差のある風土と雪解け水で育った、極小粒で実の締まりの良い種。



みやま みなみみやし  
美山 南宮地 在来

在来種の中でも育つのが早く、粒が大きい。きわめて高い香りを持つ。



## 安心への取り組み 昭和から続く、生産者の努力

県、JA、製粉会社などで構成する福井県玄そば振興協議会は、昭和40年代より各農家に正しい栽培法や保管方法などを指導し広めてきました。国の法律に基づいた検査を経て安全安心なそばを出荷しています。

