



## 福井のそばを知る キーワード



### 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。



### 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。

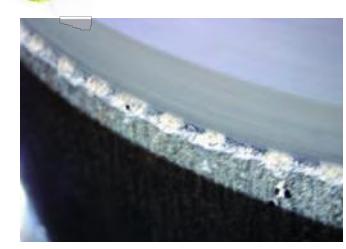


### 3 玄そば 粒揃いが良く香り高い「福井県在来種」

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。



### 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。



## 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ます。

### まるおか 丸岡在来



小粒で粒張りが良い。薄青緑がかつ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 美山在来



在来種の中でも育つのが早く、粒が大きい。さわめて高い香りを持つ。

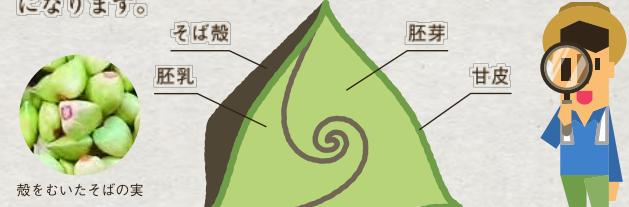
### みなみみやじ 南宮地在来



在来種の中でも育つのが早く、粒が大きい。さわめて高い香りを持つ。

## 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。



### 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が多く含んでいます。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。



## 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。

