

毎日が、もっとステキに♪

ホット情報

ぷち

2022
vol.77

12月

発行：ホット情報ぷち製作委員会

こんにちは。今回は長野県のご当地そばについてご紹介します。普段食べているおそばは、他の地域では意外と知られていないかもしれませんよ。食べたことがあるおそばがいくつあるか、ぜひご確認ください♪



長野県内 7 種類 ご当地そば特集

戸隠そば（長野市）

「日本三大そば」の一つ。

1つのざるに5〜6束、開口部のつぶれた馬蹄形にそばを盛る「ほっち盛り」と言われる独特の盛り付けがあります。この1束を「ほっち」と呼ぶそうで、「ほっち」の数は戸隠内でも地域によって変わります。

新行そば（大田市）

大田市美麻新行（旧美麻村）で栽培しているそば粉を使ったそば。非常に香り高い味わいが特長です。毎年10月には、採れたばかりのそば粉を使った新そばが新行の民宿で味わえる「新行そば祭り」が行われます。

とうじそば（松本市・木曽町）

野麦街道沿いにある奈川地区（旧 奈川村）の名物です。

きのこ・山菜・鶏肉などが入った鍋に、そばを入れた「とうじかこ」を浸して、さつと湯がいて食べます。暖かい鍋を囲んで食べるので、みんなで楽しく食べることができます。

赤そば（箕輪町）

箕輪町で栽培されている「高嶺ルビー」という赤い花のそばが使われています。（そばの花は通常白色）そば切りにしたときの見た目はかすかに色が濃い程度ですが、味や食感は通常のそばとは違い、少し癖のある風味ともっちりとしたコシがあるのが特長です。



富倉そば（飯山市）

富倉地区でのみ味わうことができ、その希少性から一部で「幻のそば」として紹介されています。

つなぎにヤマゴボウという山菜の茸毛（細かい繊維状の毛）を使っています。そば生地は向こう側が透けて見えるほど非常に薄く延ばしてから切ります。十割そばにも劣らぬ香りのよさや、しっかりとした噛み応えてコシが強く、のど越しのよい麺が特長です。

おしほりそば（千曲市）

辛味の強い「ねずみ大根」の絞り汁に、味噌とねぎなどの薬味を入れた汁に浸けて食べるそばです。ねずみ大根をおろしてから、布巾やガーゼなどで絞ることから、「おしほり」の名がついたと言われています。大根の辛味がそば本来の味を引き立てます。

ダツタンそば（長和町）

モンゴルの遊牧民族が好んで食べたことからついた名前だそうです。強い独特な苦みがあるため、「苦そば」とも言われています。

独特の苦みは、高血圧や動脈硬化に効果がある儿チンによるもので、通常のそばの100倍以上含まれているそうです。



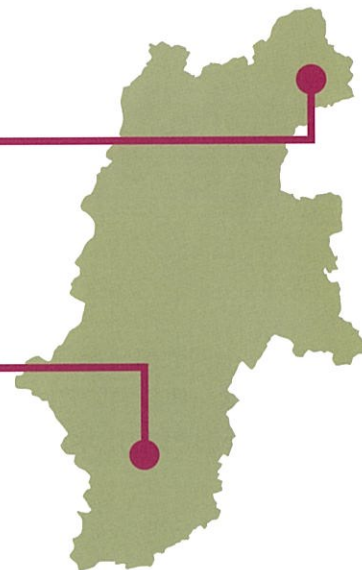
そば粉を使ったご当地料理

はやそば（山ノ内町・栄村）

2001年に選択無形民俗文化財に指定された郷土料理です。千切りにし下茹でをした大根と水に溶いたそば粉と和えて、だし汁の中で煮てお吸い物のようにして食べます。そばがきのような料理で、大根の食感とそばの風味を堪能できます。名前の通り短時間で作ることができます。

さんまのそば団子（飯田市）

熱湯でこねたそば生地に塩さんまの切り身を包んで囲炉裏でじっくり焼き上げる郷土料理です。料理に正式名称はなく、人によって「そば団子」「そばの焼き餅」「さんまのおやき」など様々な呼び名があるようです。カリッと焼きあがった外側の生地と、内側のそばがきのようなねっとりした食感、そしてぷつぷつと焼きあがったさんまの塩味が楽しめます。



しあわせレシピ



材料（2人分）

【稲荷揚げ】

油揚げ…3枚

水…200cc

醤油…大さじ2

料理酒…大さじ2

みりん…大さじ2

砂糖…大さじ2

和風だし…小さじ1

そば（乾麺）…1束（85g）

オクラ…3本

長芋…50g

そばつゆ（2倍濃縮）

…大さじ3

きざみ海苔…少々

作り方

【稲荷揚げ】

- 1、油揚げは半分に切り、袋状にします。分量外の水でお湯を沸かし、油揚げを2分茹でて油抜きをします。
- 2、流水で冷まし、両手で挟むように水気を絞ります。鍋に並べて、【稲荷揚げ】の調味料（☆）を全て入れて中火で熱します。
- 3、煮立ったら弱火にして、10分煮込みます。
- 4、冷めたら冷蔵庫で冷やします。

【そば稲荷】

- 1、オクラはがくを落として2分茹でます。流水で冷まし、輪切りにします。長芋は皮をむき、短めの短冊に切ります。
- 2、そばを茹で、氷水で冷やして水気をきります。
- 3、ボウルに1と2、そばつゆを入れて混ぜます。【稲荷揚げ】に詰めて、きざみ海苔をのせて完成です。



長野県の一部に伝わるご当地そば料理！

『ねばねばそば稲荷』



ぱちトマさん今月のコラム



今回のそば特集では紹介しきれないほど、長野県にはご当地そばがありました。私が好きな木曽町の名物「すんきそば」もその一つです。「すんき漬」というカブ菜を乳酸菌発酵させた木曽地方独特の漬物を具にした温かいそばで、独特の酸味のある味わいを楽しめます。すんき漬は塩を使っていないので、減塩にも良いみたいです。すんきそばは冬季限定なので、まだ食べたことがない方はぜひお召し上がりください！

東信ガス株式会社



〒386-0005

長野県上田市古里776-1

TEL:0268-22-0088