

ニャンズと学ぶ食文化

おそばが できるまで



温かいおそばと冷たいおそば、どちらが好き？



今日のお昼はおそばを食べるニャ

ナナちゃん

おそばには温かいものと冷たいものがあるけど、どっちが好きかな？



きょうちゃん



もちろん、どっちも好きニャ！

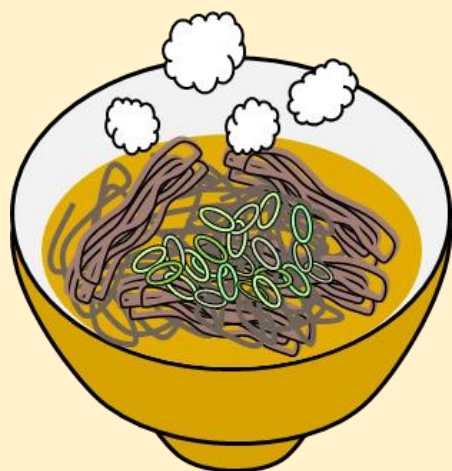
トムくん

つゆの味が少しずつ違ったり、のせるものも色々あるけど、大きく分けると下のようになるかな？

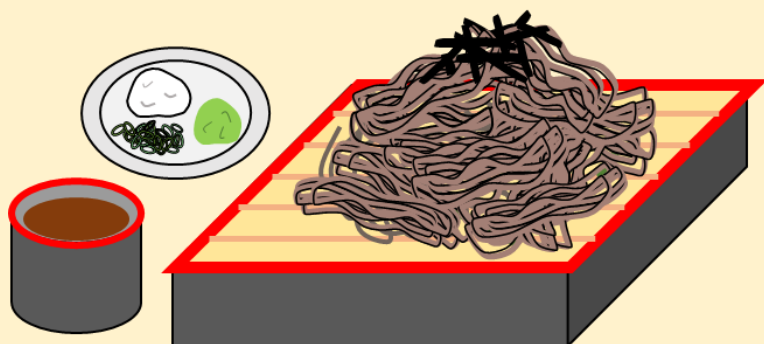


わっくん

(※) 個人によって異なります



【かけそば】
麺に温かいつゆをかける。



【ざるそば（もりそば）】
麺と冷たいつゆが別々。
麺をつゆにつけて食べる。



【冷やしそば】
麺に冷たいつゆをかける。
ぶっかけそばと呼ばれることも。

1500年代からおそばを麺にして食べるように

今のようにおそばを麺にして食べるようになった一番古い記録は、1500年代の終わり頃みたいだね



わっくん



ナナちゃん

それまではどうやって食べてたんニャ？

粒のままおかゆにしたり、「そばがき」や「そばもち」にしていたね



きょうちゃん

江戸時代になると、今のように麺にしておそばを食べているね



わっくん



トムくん

時代劇にもよく出てくるニャ

年越しそばも江戸時代からだね



きょうちゃん

年越しそばは、健康や幸せを願う縁起ものだね



わっくん



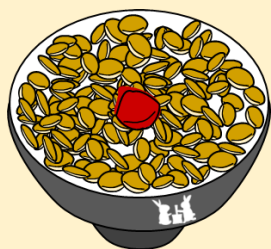
トムくん

いっぱい食べてたくさん幸せになるニャ！

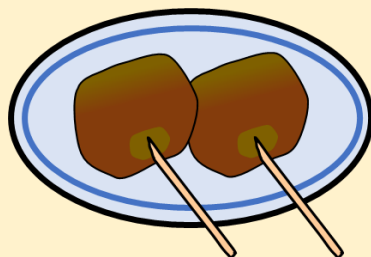


ナナちゃん

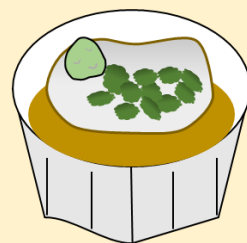
トムくんは食べすぎに注意ニャ



【そばかゆ】
そばの実のおかゆ



【そばもち】
そば粉を使った和菓子



【そばがき】
そば粉を熱湯でこねてもち状にしたもの

そばの実を挽いてそば粉に



ナナちゃん

すごく長い歴史があるんだニャ

日本では、1万年ぐらい前から
そばの栽培をしていたみたいだよ



きょうちゃん



そばの花(白)

そばは生育期間が短いから、
二毛作をしているところも多いよ



わっくん

【そばの生育期間（長野の場合）】

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
----	----	----	----	----	----	-----

夏そば
(春まき)

種まき

開花

収穫

秋そば
(夏まき)

種まき

開花

収穫

収穫した「そばの実」の殻を取り除いたり、
実をより分けたりしてから機械で挽いて、
そば粉を作るんだよ



きょうちゃん

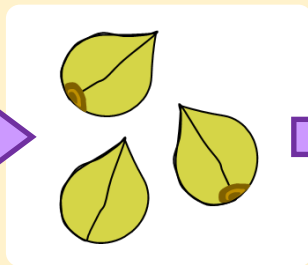


トムくん

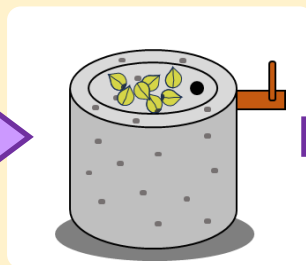
昔は石臼で挽いてたんだニャ



1 殻付きのそばの実



2 殻を取り除いた
そばの実



3 機械や石臼で
そばの実を挽く



4 完成

そば打ちの工程 ①



おそばを打つにはどうするんニャ？

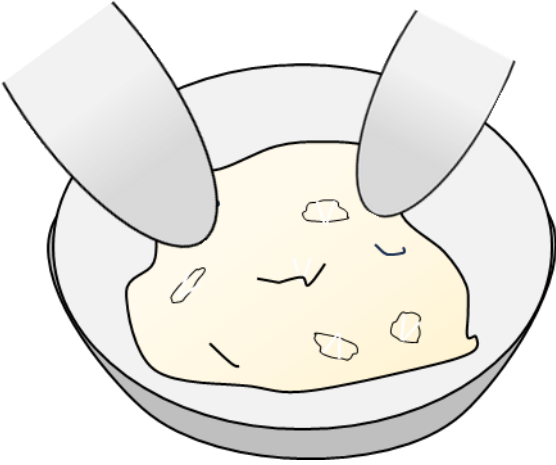
ナナちゃん

そば粉をこねたり伸ばしたりしていくんだよ。
一緒に見ていこうね

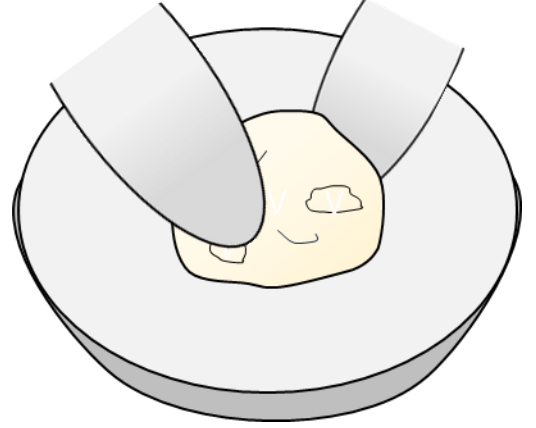


きょうちゃん

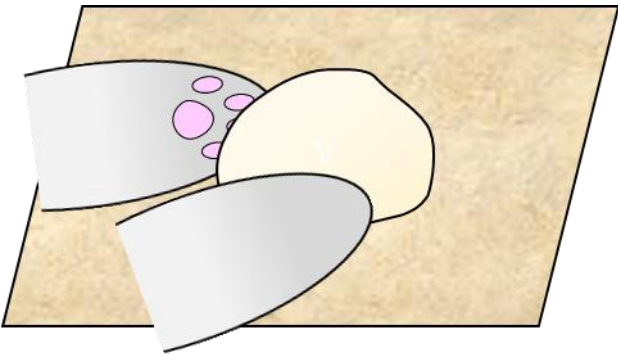
1 粉と水をよく混ぜ合わせます



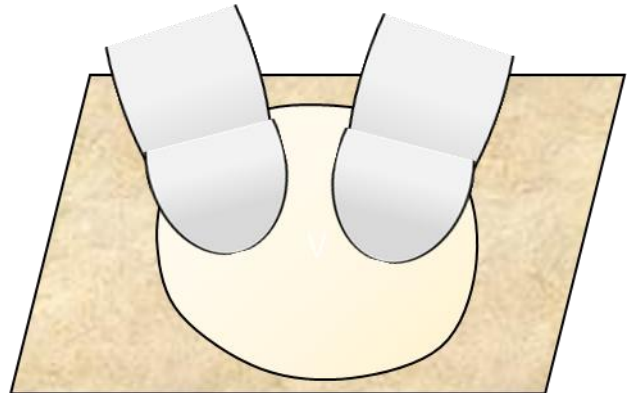
2 練りながらまとめていきます



3 生地を中に練り込んでいきます

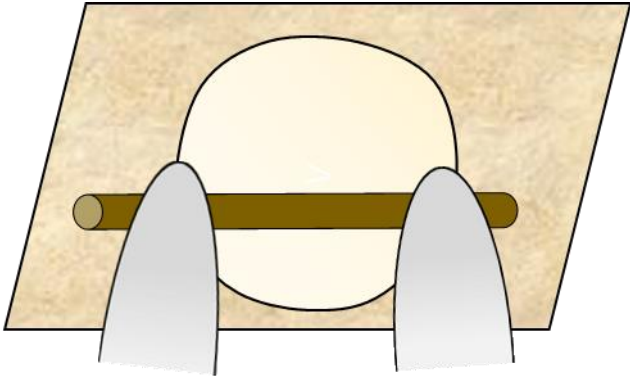


4 生地を平らに丸くしていきます

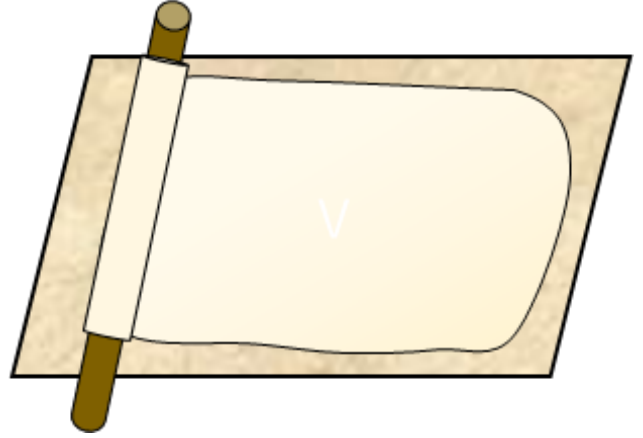


そば打ちの工程 ②

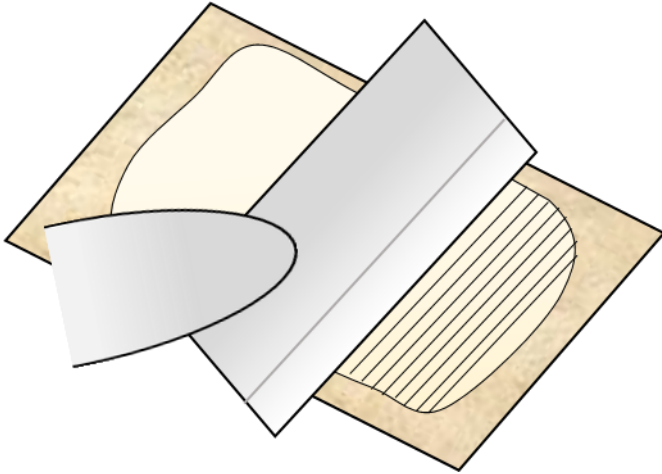
5 麺棒でのしていきます



6 生地全体の厚みが均等になるよう丁寧にのしていきます



7 麺を切り出します



8 できあがり



ナナちゃん

定年退職した後に「そば打ち」を始める人がいるって聞いたことがあるけど、トムくんもやってみるニャ？



トムくん

ボクは食べる方専門がいいニャ！

ご当地おそばがたくさんあります



トムくん

ご当地おそばにはどんなのがあるのかニャ？

岩手県の「わんこそば」、長野県の「戸隠そば」、
島根県の「出雲そば」あたりかな？



きょうちゃん

ほかにも色んなおそばが地域で受け継がれているよ



わっくん



ナナちゃん

東京都の「深大寺そば」とか新潟県の「へぎそば」
も聞いたことあるニャ



トムくん

どのおそばもおいしそうニャ！

今回も色々なおそばを用意したよ。
味比べしながら食べてね



きょうちゃん



ナナちゃん

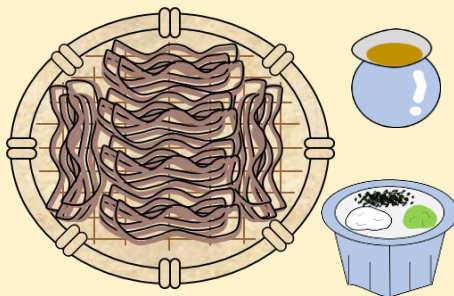
いただきますニャ！



トムくん



【わんこそば】



【戸隠そば】



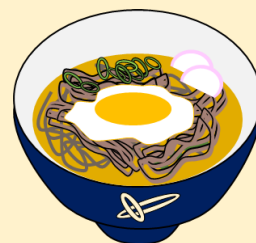
【出雲そば】



【とろろそば】



【天ぷらそば】



【月見そば】

ナナちゃん

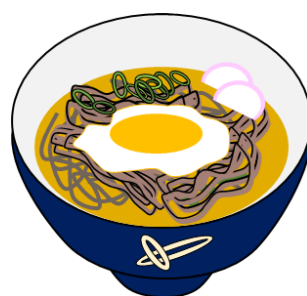
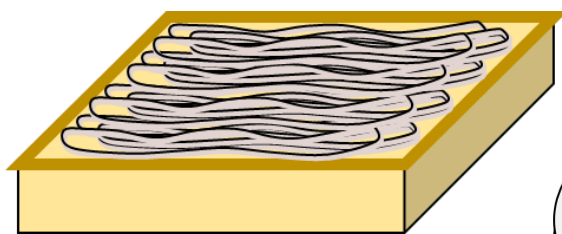


トムくん



しっかり者のお姉ちゃん

甘えん坊の弟くん



わっくん



きょうちゃん



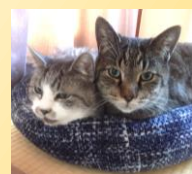
和食・和菓子が大好き

郷土料理の食べ歩きが趣味

農林水産省東海農政局

経営・事業支援部

食品企業課



令和7年2月