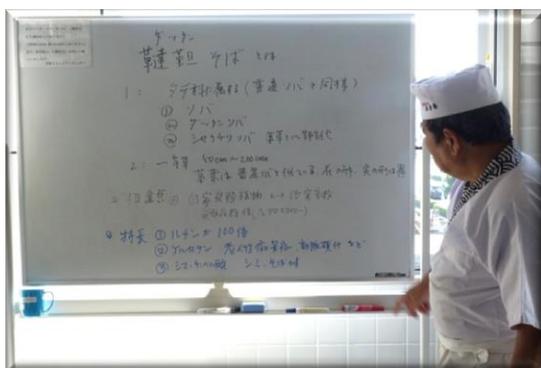


平成28年9月5日

第8回例会（ダットン蕎麦打ち）の実施報告

伊那彩蕎麦倶楽部

9月2日、朝8時過ぎは台風一過、紺碧の空の下、宮原コミセンは内外ともに透明にして輝いていた。当クラブは例会8回目を迎え、嗜好を変えての韃靼蕎麦（ダットンそば）打ちに挑戦した。



（講義する平林講師）最初に平林講師よりダットンそばについて、解説がありました。そばは大きく分けて三種類ある。タデ科に属する普通そば（普通種）、ダットンそば（ダットン種）、薬草として野生化した宿根そば（宿根種）だが、食用に栽培されているのは普通そばと、ダットンそばの2種類ですが、受粉の仕組みから見ると自殖と他殖の違いがある。普通そばが→他家受精、

ダットンそばは→自家受精であり稲や小麦と同じである。

ダットンそば別名「ニガリそば（苦蕎麦）」とも言われ特殊な、さわやかな苦みがある。苦さはケルセチンの性分です。一年草で50～200cm、莖葉は普通そばと似ている。花の形、実の形は異なる。産地は中国四川省、雲南省、チベット自治区、内モンゴル地区、ネパールなどの高度2,000m以上の山岳地帯で栽培されている。このダットンそばが健康に良いとする答えが存在する。「四川省凉山彝族（イソク）・自治区」という健康な少数民族は標高4000m近い高地に生活するが、彼らの主食はダットンそばであり健康な民族として知られていて生活習慣病の発生率が極めて低い。

「苦そばで作った料理を食べると、女性は花のように美しく育ち、髪は黒く、歯は白く健康な肌は生き生きと輝いている。」といます。

ではダットンそばの中国、日本の栽培歴史はどんな具合でしょうか。中国の古文書では元朝の時代（1271～1368）苦そばは大量に栽培され食されていたと記録がある。民間では苦そばが健康に良い食材として珍重されている。日本が食べているダットンそば、中国の雲南省や四川省から輸入されたものが中心であり現在も続いている。日本にダットンそばが登場するのは成徳2年（1712）和漢三才図会「図説百科事典」の中に（苦蕎麦）の名で紹介されている。栽培の記録は明治10年（1877）小石川植物園草木目録の中に（苦蕎麦）の文字を見ることができる。

(黄色い韃靼そば)



ダツタンそばの最も大きな特徴（栄養価）

1. ルチンの含有量が多いこと。(普通そばの 100 倍) 今 栄養学の研究において重要な項目のひとつになっている。この物質には毛細血管の弾力を保ち、脳梗塞などの病気を予防する効果がある。さらに心臓疾患や糖尿病にも効く。ルチンはポリフェノール的一种。
2. また苦が味が特徴のダツタンそばはポリフェノールが分解してケルセチンに変化して生じたと考えられている。痴呆症、動脈硬化、花粉症の改善などに効くという。
3. シス・ウンベル酸はメラニン色素の生成を抑制するので、シミ、ソバカスを防止する。

日本におけるダツタンそば栽培；

中国からの輸入に頼らず国内栽培をしようと研究開発は始まっている。

1. 岩手県軽米町は平成 4 年「韃靼」として商標登録、栽培に対する意欲は強い。
2. 新潟県の(独)農業法人では北陸 4 号と 5 号を育種、改良し平成 11 年に 4 号、5 号の番号をつけた。現在岐阜県、岩手県でも試験栽培している。
3. 北海道農業研究センターは北系 1 号を開発、他に興部地区、雄武町、JAおうむ(オホーツクダツタンソバ研究会)は平成 13 年から開発に取り組んでいる。

本日の韃靼蕎麦。手打ちの概要

- * 材料
 - ・ダツタンそば粉 北陸 4 号 (6 割) (生産地；新潟県新発田地方)、(生産者；坂垣一寿「一寿」蕎麦屋)
 - ・小麦粉 中力粉 (4 割)
 - ・打ち子 (片栗子で代用も可) 適量
 - ・加水量 52%程度(温度、湿度、そば粉のコンデションにより、適宜加減する。)
- * 作業
 - ・木鉢の作業は基本的には普通そばと変わりはないが、特に水回しを丁寧にする。くくりが終わってから 30~40 分間ほど玉の状態のままねかせておく。これでそば粉にまんべんなく水が行き渡り、延しやすくなる。練っただけでは、のしたときに硬くてひび割れやすい。
ねかせたあと、延しの作業に入る。普通そばに比べて粘りが少ないので、扱いを丁寧にしないと、すぐに破れてしまう。

切りは、薄く延ばして、細く切る。ダツタンそばは食感がボソボソしているの、細切りにより食感が和らぐ。

茹では普通のそばの倍程度、時間がかかる。同じ太さの普通そばは約30秒だが、ダツタンそばは1分ほど茹でる。茹での最中も、箸でかまいすぎると切れてしまうので注意する。

*食后感

- ダツタンそばの味は千差万別。ほとんど苦くないものから、苦みが強すぎて食べにくいものまで、いろいろあるそうです。色も鮮やかな黄色から暗い褐色まで幅がある。なぜか、製粉、加工の仕方や、そば打ちの方法により、苦みや色が大幅に変わるという。

今回は濃い目の黄色で苦みの少ない食の進む韃靼蕎麦でした。

×