

## そば粉入り栗ご飯

江戸ソバリエ 小池ともこ  
(そばの実カフェ「sora」主宰)



### ◎そば粉ご飯との出会い

今年7月に『食べなきゃ危険！食卓はミネラル不足』の著者・国光美佳先生と衝撃的な出会いがありました。

神奈川県秦野にあるおそば屋さん「手打ちそば くりはら」の女将がFBで定休日に手打ちそばのランチ付きでミネラルのお話会がありますと告知されました。正直申し上げれば、国光先生のことを詳しく存じ上げなかったので、「くりはらさんのおそばが食べたい！という思いで参加しました。今から思えば、国光先生に大変失礼なことでした。

ところがその日、鳥肌が立つくらい国光美佳先生との運命的な出会いを感じました。

そこで先生のことをご紹介いたしますと、『子どもの心と健康を守る会』を設立。発達障害、低体温、うつ症状、睡眠障害などのミネラル補給による改善例の発信、および食生活と心のケアの両面から家庭教育相談、ミネラル補給法などの講演活動を展開されています。

当日の「くりはら」の会には、小さいお子様をお持ちのママさんや学校の保健室の先生、学校の給食をオーガニックにするという活動をされている方、市議会議員など、現代の食に関心を持った方々が店内いっぱいにご参加されており、おそば目当てに来た私は、おとなしく座ってました。

講座の内容は、「ミネラルの働き、どうして現代の食事にミネラルが不足しているのか、ミネラル補給の簡単な方法」などでした。

そのなかで、何と先生はミネラルの補給には【そば】が良い!! とおっしゃるのです。

そばはルチンが豊富なスーパーフードであることは私も一般的な知識としてありましたが、ここまでミネラルが豊富でさらに改善例等を数値化していらっしゃる方がいるなんて！私はもうお話に釘付けでした。それに、ご飯を炊く時にそば粉を加える、そば湯にオリーブオイル・天然粉末だしを加えて飲むなどをミネラル補給として勧めていらっしやいました。

そこで私も試作してみることにしました。

## ◎そば粉入り栗ご飯の作り方

今はちょうど秋ですので、《そば粉入り栗ご飯》を作ってみました。

お米に対するそば粉の割合は、これまでの経験上多すぎず少なすぎずということから小匙 1.5 にしました。そのレシピは次のとおりです。

### 材 料

お米	2 合
酒	大匙 1.5
みりん	大匙 1.5
塩	小匙 1
醤油	小匙 1
そば粉	小匙 1.5
水	お米の 1.2 倍強
栗	20 粒

①皮つきの栗は、15分程度茹で、触れる程度まで冷めたら鬼皮・渋皮をむく

②お米を洗い30分ほど筈にあげておく。

③炊飯器にすべての材料を入れてよく混ぜ、スイッチ on!

※水分量はお米によって異なりますが、若干多めに入れてください。そば粉や栗に水分が持っていけます。

江戸ソバリエとして、「そば」を扱う仕事人として、我々が愛してやまない「そば切り」の原材料である「そば」の働きが人の体にどんな良き作用があるのか？を知り、人に伝えていくということも重要な勤めになるのでと強く思います。

そば粉を入れることで、不足しがちなミネラル、マグネシウムをとりましよう！

皆様もぜひ楽しんでお試してください。

参考：小若順一、国光美佳、食品と暮らしの安全基金 著『食べなきゃ危険！食卓はミネラル不足』（三五館シンシャ発行 フォレスト出版）

以 上