

ソバの葉っぱのポタージュで食べるルチンたっぷりの蕎麦

江戸ソバリエ・ルシック 佐藤 悦子 (我孫子そばの会)

材 料(8人分)

ソバの葉っぱ	150g
牛乳(乳脂肪分 4.0)	500cc
白だし	75cc
つけ汁	30cc
生クリーム	適量



作り方

- ① 宿根ソバでも普通ソバの新芽でもOKです。湯に一つまみの塩を入れて茹で、冷水にとり色止めをし、水を切っておく。
- ② ジューサーに①と牛乳・白だしを入れ、葉っぱの口当たりが滑らかになるまで攪拌する。
- ③ ②をボールに移しつけ汁で味を調える。
- ④ 器に③を盛り付けたら、生クリームを垂らして出来上がり。

*牛乳の乳脂肪分が3.6の場合は、②の時点で生クリームを少量入れておくと出来上がった汁に泡が出来き、生クリームを垂らした時に沈まずに美しい仕上がりになる。

この時期(4月下旬～5月上旬)千葉県我孫子市の「我孫子そばの会」のソバ畑には、昨年の収穫時に落ちたソバの実が芽を出しています。子葉の時にはスプラウトとして「サラダ」「かけそばの具」として、柔らかい本葉が出てきたら「天ぷら」「おひたし」「胡麻和え」にして食べます。



胡麻和え



かき揚げ

また、今回はソバの若芽を「かき揚げ」に、小麦粉に代えてそば粉で金麩羅(きんぷら)にしてみました。道場の玄関わきには宿根ソバがこの春先柔らかい葉っぱが生い茂っています。ご存じのように宿根ソバは葉や根っこを漢方薬として使われていますが、この葉も食べちゃいましょう

ソバリエ仲間と行ったインド・ラダックは4000m級の高地、土地は岩肌で川沿いに堆積した肥沃な地帯に狭い畑を作って暮らしています。その為野菜が不足しがちで、ソバ(ダツタンソバと普通ソバが混在)の葉っぱも野菜として食べます。一般的な日本人は野菜が豊富なせいかソバの葉を食べる習慣がありませんが、私達蕎麦の愛好家はソバを栽培している人も多く、収穫時に落ちたソバの実が発芽したものは、ソバとしては育たず畑の肥やしになってしましますが、新芽や柔らかい若木は豊富に手に入る人が多いと思います。新芽の時期です、ルチンたっぷりのソバの葉っぱのポタージュのつけ汁で美味しいお蕎麦食べてみて下さい。因みにルチンは開花時期の葉に一番含まれているといえますから、この時期を逃がした方は開花時期に葉っぱを取ってお試してください。

以上

参考

下記の江戸ソバリエ協会 HP『国境なき江戸ソバリエたち』のページ

- ・佐藤悦子「母子三代、インドで日本の伝統文化」(2018年)
- ・ラダック・チーム「インド・ラダック行」(2019年、2015. 2016. 2017年、2015年)

<https://www.edosobalier-kyokai.jp/kokkyou/kokkyou.html>