



そば

【Buckwheat】
タデ科 ソバ属

全国の作付面積の3割を占める国内最大のそば生産地が北海道です。
北海道のそばは、日本のほかの地域に比べると、早めに収穫期を迎えます。
このため、毎年9月頃にお蕎麦屋さんで出回る「新そば」は、北海道産であることが多いのです。



主な品種、特徴

▶キタワセソバ

夏型。現在、道内生産の大半を占める主流品種。草丈が短く、千粒重は26～27gとやや重い。安定した風味と作業性の良さが特徴。

▶ポタンソバ

夏型。従来種。果実は大きく褐色。食味・風味が良い。キタワセソバはこの品種から派生。

▶キタノマシュウ

夏型。弟子屈町摩周湖周辺生まれ、キタワセソバから選抜された品種で倒れにくく、食味が良い。製粉歩留りもキタワセソバにやや優る。

▶ほろみのり

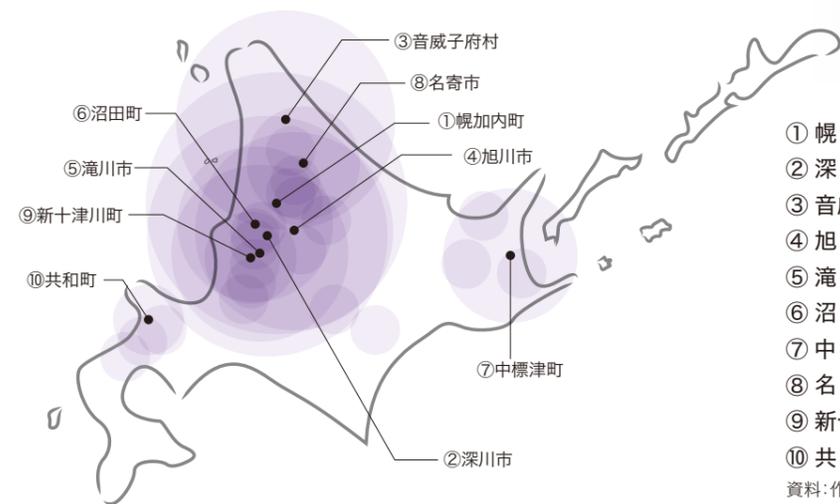
夏型。幌加内町の独自品種。開花最盛期および成熟期はかなり早い。甘味が強く、クセがない上品な食味が特徴。

▶韃靼ソバ

夏型。ポリフェノール的一种である「ルチン」の含有量が極めて高く、普通そばの約100倍も含まれている。北海道では苦みを抑えた韃靼そばの新品種が開発されている。そば茶やふりかけ等の加工商品もあり。
品種「満天きらり」は、従来品種と比べ苦味が弱く良食味、またルチン含有量が極めて多いため新規食品開発への活用が期待され、そば以外にもパスタ、パン、菓子等にも応用可能。

北海道の主なそば産地と収穫量 (H27年)

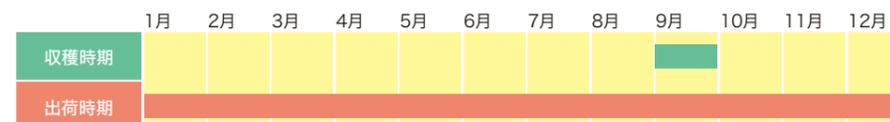
幌加内町は、全国一位のそば産地です。次いで深川市や音威子府村、旭川市など道北地方での生産が盛んです。



▶収穫時期と出荷時期

北海道の主流品種キタワセソバは夏型で、6月頃に種をまき、7月下旬から開花、9月頃に収穫され、「新そば」として出回ります。

また、低温の貯蔵施設等の普及から製粉は通年で行われていますが、風味や色調などの劣化を防ぐため、注文を受けてからのオーダー製粉対応も行われています。



▶収穫量の都府県比較



▶栄養成分の特徴

そば粉には12～13%のたんぱく質が含まれており、白米6～8%、小麦粉8～10%など他の穀類と比べ含有量は最高です。

また、そばのたんぱく質は、栄養価を示すたんぱく値が肉類や乳製品に近いという特徴があります。

一方、でんぷん含有量はほかの穀類より少なく、低カロリーと言えます。

【ルチン】

そばに含まれる機能性成分では「ルチン」が注目されています。ルチンには、血管を強くする作用や血圧降下作用、抗酸化作用、鎮痛作用など、多くの効果が認められています。

【アンギオテオシン(変換酵素阻害物質)】

アンギオテオシンとは血圧を上げる働きをもつ酵素のことで、そばの子実中心部にはこの酵素の働きを下げる物質が存在し、穀類の中ではそばの阻害能力が抜きん出て高いことが分かっています。

▶主な加工品など

麺加工が最も多いですが、生麺に乾麺、ゆで麺に冷凍麺、また即席麺もいろいろな種類が製造されています。ほか、風味や機能性に着目した各種加工品も数多く製造されています。



コラム

日本一のそばのまち、幌加内町立幌加内高校の「そば」授業

作付面積・収穫量日本一を誇るそばのまち幌加内町の幌加内高校では、平成14年度から全国で唯一カリキュラムの中に「そば」を必修として設定した授業が展開されています。「そば」授業は、全学年で週2時間(3年間で全210時間)実施し、素人そば打ち初段以上の取得が卒業要件になっています。特に三段位を取得した生徒は、銀座や新宿、ドイツのそば店に就職しました。



そば段位認定会から

全国高校生そば打ち選手権 準優勝