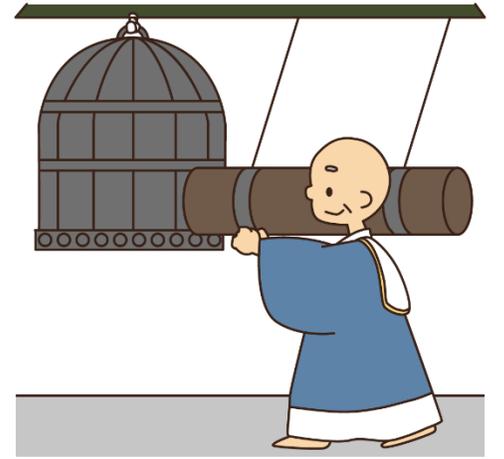
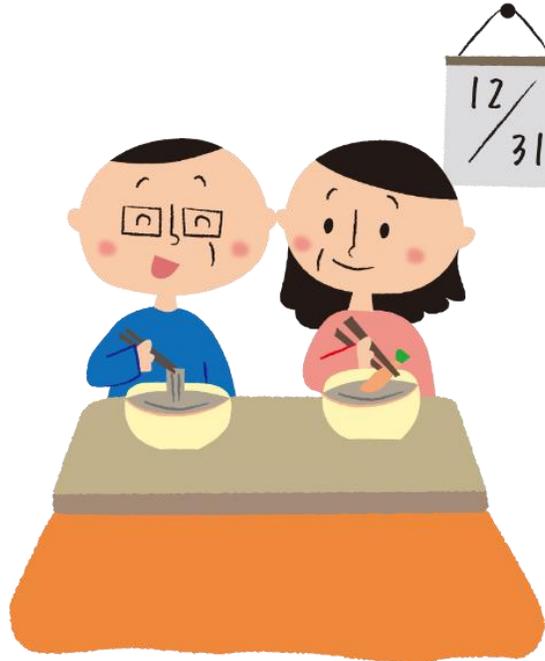


そばについて



そばの栄養

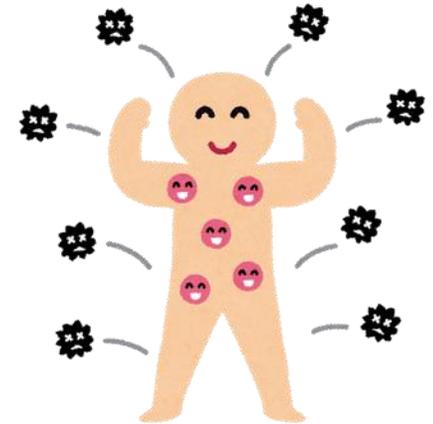
江戸時代中期の「本朝食鑑(ほんちょうしょっかん)」には、そばが体にいいことが書かれていて、健康食であることもよく知られていたようです。



そばの栄養

そばは、ルチンやビタミンB群やミネラル、食物繊維が豊富に含んでいる体にいい食品です。

また、白米と比較すると、カロリーが低く、たんぱく質を豊富に含んでいる食材です。



そばの歴史

- 古くから救荒作物として育てられていたそばは、普段の食事でも食べられていましたが、縁起物としてハレの日に食べるものでもありました。

救荒作物

イネや麦などが不良で凶作の時にも生育して収穫できる作物のことでソバやサツマイモなど。飢えをしのぐための食品でもありました。



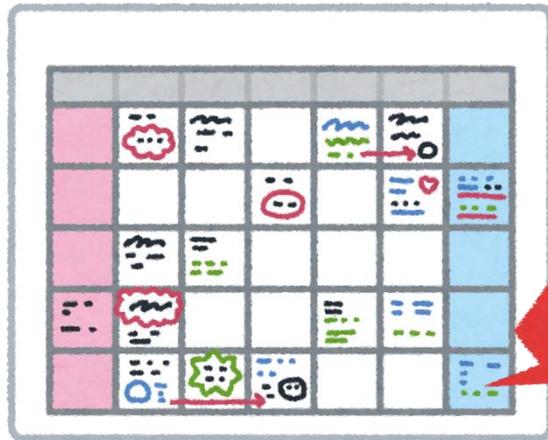
鹿屋で普段の食事で食べられていた そば粉料理

- そばじゅい(そばきいずし)
- そば汁(そば団子の入った汁)
- かつぞま・そばがき(そば粉を熱湯で練ったもの)

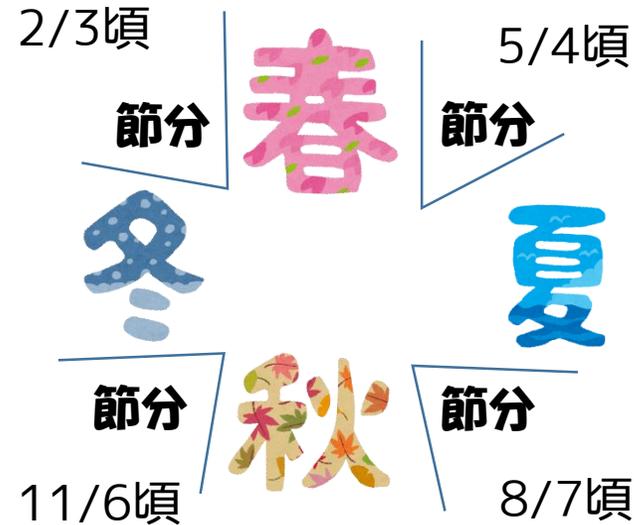
- そまげ(さつまいも・もち・そば粉を丸めてあぶったもの)
- そまんかっぱ焼き(そば粉・さつまいもの細かくしたもの・黒砂糖を混ぜ焼いたもの)

年越しそばが食べられるようになった理由

縁起物で健康にもいいそばが「みそかそば」「節分そば」と呼ばれて、毎月月末や季節の変わり目に食べられるようになったのは江戸時代中期頃だそうです。

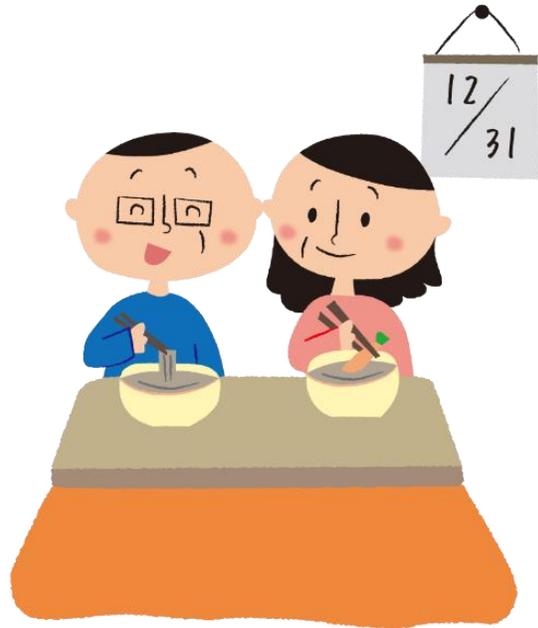


みそか



年越しそばを食べるタイミング

- 一年の厄災を断ち切るという意味では、翌年に持ち越さないようにしましょう。
- 除夜の鐘が鳴り始めるまでには食べ終わった方がいいです。



年越しそばに込められた思い

1、長生きできるように

そばのように、細く長く過ごせることを願って食べられます。



年越しそばに込められた思い

2、今年の不運を切り捨て、来年を幸運で迎えられるように

そばは切れやすいため、今年の苦労や不運をきれいに切り捨てて、新しい年を迎えるためと言われてています。



年越しそばに込められた思い

3、金運が上がりますように

昔の金銀細工師は、細工で散らかった金や銀を集めるために、そば粉を使っていたと言われていています。そのためそばで金を集めることから、金運が上がるとされました。



年越しそばに込められた思い

4、来年も無病息災でありますように

そばは風雨にさらされても、日光を浴びると再び元気になります。そのためそばのように、何度も元気になるようにという願いが込められています。



どれも願掛け、験担ぎと言えそうです。

おせち料理にも1品1品意味があるように、昔の人は1杯のそばを食べるのにも、これだけの願いを込めていたのですね。

そば：長生き
招福
金運アップ
無病息災

