

# 越前の粉屋さん新聞

発行所 増田そば製粉所  
〒915-0003  
福井県越前市戸谷町二-1  
TEL:0778-25-1157 (4時)  
FAX:0778-24-2519  
<http://www.masudasoba.com>  
info@masudasoba.com

## 新年あけましておめでとうございます 年末年始で疲れた胃にお蕎麦はどうでしょうか？

### 粉屋近況

新年あけましておめでとうございます。昨年もたくさんのお蕎麦打ちが大好きなお客様より新蕎麦粉開始から年末の年越しまで沢山の御用命を頂き誠にありがとうございました。年を遣うごとに県内もとより県外からの御用命がどんどん増えていき誠に感謝の一言



増田そば製粉所一同

### 蕎麦雑学

蕎麦打ちが大好きなお客様のために一層の品質向上並びにお客様に楽しんでもらえる・喜んでもらえる・満足していただけるように誠心誠意、精励いたす所存でございます。今年も何卒ご愛顧の程お願い申し上げます。

蕎麦が高血圧に良いといわれるのは、昔からいわれてきておりますが、これはそばに含まれているルチンの働きにあります。ルチンには、毛細血管の強化と保護や血流の改善のほかにも、糖尿病・動脈硬化・脳梗塞などの生活習慣病の予防に効果があります。ただし、ルチンは水溶性のため、茹でると茹で汁に流れ出てしまいます。そのため、お蕎麦を食した後にそば湯をいただくのが最適です。

### 蕎麦粉レシピ

「蕎麦粉と本葛粉のすいとんレシピ」牛蒡・白菜・100g、金時人参中・1/2本、大根・200g、おろし生姜・15g、薄揚げ・1/2枚、すいとん・葛100cc、出汁・いりこ出汁の素15g、薄口醤油大さじ3、みりん大さじ3、水650cc、トロミ・片栗粉大さじ2、水さじ2（かたくり粉は同量の水で溶きます）【作り方】①まず、すいとんを作り、葛とそば粉、水を混ぜ合わせながら柔らかめに水で調整します。そのままラップをかぶせて30分ほど寝か

せませす。②牛蒡はササガキ、白菜はざく切り、金時人参は薄いそぎ切り、薄揚げは半分、本屈指の産地です。福井県で生産されているとらふぐの主な産地は敦賀市、美浜町、若狭町、小浜市、高浜町ですが、これらの地は全国で養殖されている場所の中で最も北限の地です。日本海の荒波にもまれて育ったトラフグは、美味で天然のふぐにもひけをとらず、「若狭ふぐ」のブランドで食されています。水温が低くじっくり育つため、身が締まり脂の乗りがよいことが特徴です。てっさ(刺身)、てっちり、唐揚げ、ひれ酒など楽しみ方はバラエティに富んでおります。若狭ふぐは、高級魚のトラフグで身が引き締まり甘みがあるのが特徴で11月〜3月がシーズンです。若狭ふぐは、地元の旅館や民宿、料理屋さんで楽しむことができます。冬の期間、多くの食通たちがこの味を求めて

### お客様の声

増田そば製粉所さま先日は、新そばをお送りいただきありがとうございます。早速、試し打ちをして見ました。すばらしい蕎麦粉でした。水回しのとき

にふわっとあがつてく香ばしさもいつもより強く、幸せを感じます。くくった、そば玉を、のしながら振る打ち粉の白と生地の薄緑、あまりに色の対比が美しいので、思わず一歩下がって見惚れる

ほどです。なんとも新そばのうれしさ。その後の、切りそばきの時の軽やかさ。沸かしたお湯に入れてから踊るそばにそっと箸を入れるときのわくわく感冷

水で締めた後、手練つてみましたが、何も浸たお声です。打ちに味

に喜んでいただけました。誠にありがとうございます。



ショップサイト店長

### 福井のグルメ

「若狭のふぐ」  
若狭湾沿岸の冬の味覚



栄養・効能面もばっちり！

福井県はとらふぐの生産額全国六位(平成20年漁業・養殖業生産統計年報より)を誇る日本屈指の産地です。福井県で生産されているとらふぐの主な産地は敦賀市、美浜町、若狭町、小浜市、高浜町ですが、これらの地は全国で養殖されている場所の中で最も北限の地です。日本海の荒波にもまれて育ったトラフグは、美味で天然のふぐにもひけをとらず、「若狭ふぐ」のブランドで食されています。水温が低くじっくり育つため、身が締まり脂の乗りがよいことが特徴です。てっさ(刺身)、てっちり、唐揚げ、ひれ酒など楽しみ方はバラエティに富んでおります。若狭ふぐは、高級魚のトラフグで身が引き締まり甘みがあるのが特徴で11月〜3月がシーズンです。若狭ふぐは、地元の旅館や民宿、料理屋さんで楽しむことができます。冬の期間、多くの食通たちがこの味を求めて



愛顧の程お願い申し上げます。



ふぐの美味しさ全部堪能！

### 編集長より

ブログ・FBでおなじみ？おなじみでない方もこんにちは。ましろー改めまっさん編集長です。新年あけましておめでとうございます。年末の慌ただしい雰囲気から一転して穏やかな雰囲気での製粉所でありまして。年末は挽き・出荷・最後のダメ押しに蕎麦打ちと31日最後まで頑張っております！今年も何卒ご愛顧の程お願い申し上げます。