

そばの実を育ててみませんか？

準備物

- ・ 平たい容器(料理用バット)
- ・ キッチンシート
- ・ プランター(黒土入り)
- ・ 玄蕎麦



①平たい料理用バットにキッチンシートを敷き、水を浸します。その上にそばの種を撒いていきます。1日～2日後に芽が出てきます。



②黒土をプランターなどに入れてならします。
③土が湿る程度に水を行き渡らせます。



④土を少しほぐして、そばの実を土の上に撒いていき、そばの実を土で軽く覆います。これで準備完了！！
⑤その後は、陽のあたる場所に置いて、毎日土が乾かない程度にお水をあげましょう。



⑥時期的な条件もありますが、数日程度で発芽します。

お習し上がりになる場合

育つまで・・・

種を撒いてから約10日程度で、10～15センチ程度に伸びてきます。葉っぱは綺麗な緑色になり、茎の根元はほんのり赤みかかってきます。根元から切り取ってお習し上がりください。

食べ方・・・

サッとドレッシングをかけて”そばサラダ”としてもよし！！油揚げといっしょに煮た”煮浸し”を薄味で仕上げで淡泊な味わいを楽しむもよし！！スープの実、和え物、煮物などに！！すぐに火が入り、淡泊な味なのでさまざま料理に使えます。

そばの栄養・・・

そば(ソバ)は栄養豊富な食品であり、血行促進や、高血圧・動脈硬化予防、血管強化、抗酸化作用等が期待できるといわれているポリフェノールの一種”ルチン”がたっぷり含まれています。

そばの花を楽しみたい場合



育て始めてひと月ほどたちますと、可愛い白い蕎麦の花をさかせます。蕎麦の生育日数は種を撒いてから約75日といえます。そのままずっと育てていくとそばの実が実ってくるかも？是非がんばってみてください。

石白挽き越前そば粉

増田そば製粉所

〒915-0003 福井県越前市戸谷町二-二

TEL:0778-25-1157(イイコナ)

FAX:0778-24-2519

<http://www.masudasoba.com/>

info@masudasoba.com