

2008  
AUTUMN  
vol.24

健康長寿  
ふくいの食

# 旬の里 ふくいの

## 越前おろしそば おいしい5の理由

【旬の美味しさ大解剖】

● 伝統野菜ナス ● 若狭イチジク

【おばあちゃんの台所】

● いもぼたもち ● 笹ずし

【プレミアム食材】越前うに



## 世界に誇りたいスーパー健康食

## 『越前おろしそば』

ワタクシ、へんな趣味がありまして、会う人ごとに「死ぬ前に食べたいタイプ？」と聞いちゃうんです。「そりゃ、あったかいご飯とお味噌汁だよ」とか「お寿司！」とか「当然フオウグラです」とか「すき焼きがいいな」とか、お答えは実にさまざまで、結構な統計ができました。で、案外

多いのが「そば」。答える方がイメージするのは、たいていあのそばツユが極端に少ない江戸風更科のもりか、ちよつぱり田舎風の信州そば、もしくは新潟・山形の板そば系でしょう。

私が思い浮かべるのは、もちろん、越前おろしそば。

小ぶりの器に、平打ち幅広で黒っぽいそば、淡いけど実は奥深い味わいの出汁ツユに、たろつぷりの大根おろしと花ガツオとネギがかかっている福井ならではの越前おろしそば。東京にもおろしそばがあるけれど、ちよつぱり、そばも

違うし、出汁も違うし、なにより大根の量とみずみずしさがぜんぜん違う。

この越前おろしそばなら、死ぬ前に食べてもよいの。死ぬ前だけ3皿くらいいってしまおうの。3皿目あたりには元気を盛り返して生き返るかもしれない。

というのもこの越前おろしそば、ほとんど完璧な健康食なんです。そばには、必須アミノ酸、良質のたんぱく質、血液さらさらのルチン、ビタミンB類などがバランスよく含まれています。おまけに消化もよくて低カロリーというほぼパーフェクトな伝統自然食品。これに、大根のビタミンCとミネラルと食物繊維がプラスされれば、世界最強の健康食品になるのです。ちよつと大袈裟？

さらに、お手頃価格で気取らずいつでも食べられるところが本当にうれしい。江戸っ子のそばは、なんだか決まりが多いうえに、粋



株式会社アシュール・インターナショナル  
代表取締役 友田 晶子 (ともだ あきこ)  
ワインコーディネーター(ソムリエ)  
日本酒き酒師 / 焼酎アドバイザー / ビア・テイスター /  
チーズ・プロフェッショナル / テーブルマナー講師 /  
ふくいの「食」アンバサダー

米どころ福井県にて、料亭、イタリアレストラン、バーを経営する家庭に生まれ、幼い頃から料理・酒に興味を持つ。1988年渡仏し、ワインの本場ボルドーにてワイン醸造を勉強後、ワイン輸入商社勤務後独立。1990年酒類コンサルティング株式会社を設立。1997年「ワインアドバイザー全国選手権大会」で女性最高位の3位入賞。1998年田崎真也氏オーナーのワインバー「アルファ」代表。田崎真也ワインサロン講師でもある。現在、セミナー講師、イベント企画プロデューサー、輸入業者や酒販・数料店・ホテル向けコンサルタント、さらにはエッセイストといくつもの顔を持っている。わかりやすい説明には定評がある。

にささっといかないとバカにされる。なのに、ばらりばらりと数本ばかり乗ったザルは、まったくもって物足りない。脱サラしたこだわりの職人が打った行列ができる希少そばはありがたいけどなんだか気が張る。なかには、「当店の名人が打ったそばは、ツユではなくて水につけてお召し上がりください」といふというのである。昔からの身近な健康食品、そこまですべて哲学的になったら健康じゃなくなっちゃうよ。

越前おろしそば、器は小さいけど、考えた人の器は大きいよねえ。気軽に、日常的におろしそばを食べている福井県は、みごとに長寿国だし。実績あるね。世界最強が大袈裟なら、世界に誇りたい「スーパー健康食」でもいいでしょう。

さあ、秋の新そばシーズン到来。ヘルシーでおいしい福井の旬をしっかりといただきましょう。

