出雲駐屯地ご当地グルメ

「出雲そば」

～日本三大そばの一つ「出雲そば」～

PRポイント

そばつゆは、かつおと昆布からだしを取り醤油やみりんなどで味付けします。だしの効いた甘めのつゆに、風味豊かなそばがしっかりと絡んでとても美味しいです。

栄養ポイント

出雲そばは殻のついたそばの実をそのまま挽くため、色は黒っぽくなりますが、香りが強く、風味と食感のよいのが特徴です。黒い部分には、良質なたんぱく質、ビタミンB1・B12、ミネラルなどの栄養素をはじめ、そば本来の旨味となる成分が豊富に含まれています。

材料　1人分(自衛隊員の分量です)

生そば	75g
青ネギ	10g
もみじおろし	10g
細切りのり	1g

【そばつゆ】

だし昆布、花かつお、濃口醤油、本みりん、料理酒

Q：日本三大そばといえば？出雲そば(島根)、戸隠そば(長野)とあと一つは？

★戸隠そばについて➡そばの甘皮を取らずに挽いたそば粉でつくる。茹でたそばを水気を切らずに一口大に小分けして円形のざるに盛る「ばっち盛り」が特徴。辛味大根の薬味も大事なアクセント

出雲そばレシピ

作り方

1　そばはたっぷりのお湯で茹で、流水で手早くしめる。

ポイント

しっかり洗うことでぬめりをとります。

2　そばつゆの材料は一度煮立たせ冷ます。

3　器にそばを盛り付け、ネギ、海苔、もみじおろしなどの薬味を盛りつける。

4　そばつゆを麺にかけていただく

器について

写真のように三段の丸い漆器にそばを盛った割子(わりこ)そばが有名。つゆにそばをつけるのではなく、一段目につゆをかけて食べ、終わったら残ったつゆを二段目にかけて食べ、終わったら……つゆを使いまわしながら食べるのが特徴です。

A：わんこそば（岩手）

★わんこそばについて➡熱いそばつゆにくぐらせた一口大のそばを客のわんこ(お椀)に入れ、食べ終わると給仕が次々投げ入れてくれるのが特徴