

ベランダでも！『そばのプランター植え』

【必要なもの】

60cm 以上のプランターと、市販の野菜用培養土、野菜を育てた土など

- ① 鉢底石を敷いたプランターに土を半分ほど入れ、さらに野菜の培養土を入れます。
- ② 種をばらまくか、筋を作って均等にまき、種が隠れるくらいに、軽く土をかぶせます。
- ③ 日当たりと風通しの良い場所に置き、発芽まではたっぷりと水やりを。早ければ4～5日くらいで芽が出ます。
- ④ 肥料の必要はほとんどありません。生育が悪いときは窒素分の少ない化成肥料を少しだけ与えます。
- ⑤ 発芽したら、土が乾いたときに水やりしましょう。水やりのし過ぎに注意！
- ⑥ 本葉が2～3枚になったら、株同士の間隔が4～7cm空くように間引きします。間引いたそばは、サラダの材料などにしてそのまま食べることができますよ。

【病気や害虫】

蕎麦は病気の少ない作物ですが、連作障害に注意。

害虫被害はほとんどありませんが、まれに「ヨトウムシ」がそばの葉を食べてしまうことがあります。見つけたら駆除しましょう。

【花が咲いたら人工授粉】

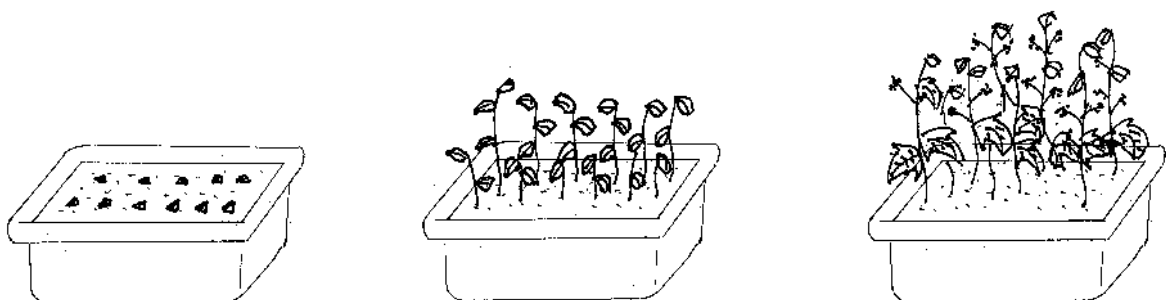
同じ株のなかで受粉しても実をつけないので、手で花をそつとなでるようにして他の株に受粉させるようにします。そばの花は午後にはしぼんでしまうので、晴れた日の午前中に行いましょう。

【収穫の時期と方法】

蕎麦の収穫は、種をまいてから約2ヶ月半～3ヶ月でできます。

一番上の花の実が、70～80%黒くなったら、根元から切って収穫します。

収穫後は雨に当たらないような場所で逆さに吊るして天日干しにし、7～10日ほどかけて十分に乾燥させます。



食べてみよう！

《ご注意》 そばアレルギーの方は絶対に召し上がらないでください。

【脱穀と粉ひき】

一升瓶などに収穫したソバの実(玄ソバ)を入れて棒でつついて脱穀します。
そば殻が採れたソバの実は、おかゆなどに炊いて食べることができます。
ソバの実は石臼などで挽いてそば粉にします。
コーヒーマル(コーヒの香りの無い新しいもの)で繰り返し挽いて粉にすることもできます。

【若葉はおひたしに】

ソバの新芽は生のままスプラウト(もやし)としてサラダなどで食べることができます。花がつく前の芽の先端の若葉はおひたしにするとおいしいです。

【そばがきの作り方】

そば粉にお湯を少しずつ加えて好みの硬さに練り、好みの大きさにまとめて軽く茹でます。水けを切って器に入れ、ワサビ、ネギなどの薬味を添え、そばつゆでお召し上がりください。

【そば茶の作り方】

- ① すり鉢に乾燥させたそばの実を入れ、すりこぎですり混ぜ、五分目くらいを実にする。
- ② フライパンに①を入れ(実も皮も)、香ばしい香りが出て、ポップコーン状に実が2~3粒はじけ出したら、火を止める。
- ③ 水1リットルと②を大さじ1~2杯、お茶パックに入れて、沸騰したらとろ火で5分ほど煮出す。

【そばアレルギーは？】

そばの花や花粉、またそばの花から採れたはちみつなどでもアレルギー症状を引き起こすことがあるそうです。そばアレルギーが少しでもある人は、花や花粉にも気を付けましょう。