

# 福井名物「越前おろしそば」

健康長寿ふくいが誇る、伝統の食文化



福井県産そばについてのお問合せは

福井県玄そば振興協議会(末吉製粉 内)

☎ 0776-54-0578

JA花咲ふくい 営農部 米穀課

☎ 0776-67-8211



2009年1月

企画発行／福井県農林水産部販売開拓課

福井県福井市大手3丁目17-1 TEL 0776-20-0422／FAX 0776-20-0649

# 「越前おろしそば」って、こんなそば！

「越前おろしそば」とは、冷たいおそばに、大根おろしをメインにしたダシをたっぷりとぶっかけたシンプルなそばですが、一度食べれば忘れられない深い味わいです。お店によって、だいたい次の3つのスタイルがあります。

・そばの上にとろろ。たっぷりの大根おろし、ネギ、カツオ節をのせ、その上からダシをかける。

・大根おろしにダシを混ぜ、薬味をのせたそばにかける。

・大根おろしの汁とダシを合せそばにかける。

「越前おろしそば」の名前は、昭和22年10月に昭和天皇が福井に「行幸された際に、2杯ものおろしそばを召し上がられ、その後、皇居に戻られてから、」  
「あの越前のそばは大変美味しかった。」  
と懐かしんだお言葉に由来します。

「越前おろしそば」は理想的な健康食！

そばには、動脈硬化や脳卒中、高血圧などに効果があるルチンや、肝臓を保護し、機能を強化するコリンなどの栄養素がたくさん含まれています。おろしそばに欠かせない、大根おろしに豊富に含まれるビタミンCは、ルチンの働きを活性化させます。さらに、大根おろしに含まれるジアスターゼは、これらの栄養素の消化を助けます。

