



特集 いま素材が魅力  
頼れるホットな香辛野菜  
しょうが

# 新そばと冬大根と “しぼりたて”

ワインコーディネーター 友田晶子



イラストレーション/漆原冬児

## 先

日、わが故郷、福井県から「ふくい」食のアンバサダー」を委嘱された。大使である。なんだか責任重大なのだ。だから、今回は福井の「越前おろしそば」をPRしようと思う（↑早速、お仕事）。

「越前おろしそば」は、太目で色の濃い田舎そばに、た〜つぷりたつぷりの大根おろしがはいった鱈&昆布ベースの出汁ツユがかかる。辛み大根ではない普通の大根ね（辛いのを使うときもあるが）。これに花かつおとネギを添える超

シンプルなスタイルだ。他県にも「おろしそば」はあるけれど、なにしろ大根おろしの量が格段に違う。みずみずしく自然な甘味のある大根が、出汁に深みを加え、そばの風味を引き出し、すっきり爽快な後味にしてくれる。小ぶりの器なので、ひとり2〜3杯は軽くいける。

実はこの「越前おろしそば」は、ほとんど完璧な健康食なのだ。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類などがパランスよく含まれており、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、1000点満点のバランスを持ったヘルシー料理になるのだ。極端に言えば、この「越前おろしそば」だけ食べていても、ほぼ健康な体で生きていけるといってもあるくらい。すごいでしょ。

そばには日本酒である。とくに「越前おろしそば」には、生酒がいい。これからがシーズンの「しぼりたて」などまさにびびり。新酒らしい爽快感とみずみずしさ、後味のちよつとし

た苦味などが、「越前おろしそば」の風味とすばらしく同調するのだ。そばと同じちよつとヒヤツとするくらいの温度で、そばをすすったあとにチビリとやれば、喉の奥から鼻腔にかけて、なんともすがすがしい涼やかな風味がすい〜と駆け抜ける。新そばと冬大根としぼりたての新酒は、決して高価ではないけれど、この時期ならではのまことに贅沢な三位一体なのである。

今年の年末は、いつもの慌しい年越しそばではなく、落ち着いてこの三位一体を味わう時間を持つてみてはどうだろうか。体と心にとまった二年の疲れがすい〜と消えていき、新年を迎える鋭気がすい〜と生まれてくるはずだから。

そうそう、ちなみに「越前おろしそば」は、ネット通販なども充実していますからね（↑しつかり、お仕事）。さて、我が家もそろそろ、新そばと冬大根と福井の地酒のしぼりたて、注文しなかつちや。

とまだ・あきこ / 酒処・福井県生まれ。日本酒、焼酎、チーズ、テーブルマナーにも通じ、セミナー講師、輸入業者・酒販店・飲食店のコンサルタントとして活躍。著書に「女とお酒のいい関係」(小学館文庫)、「いつのまにやらワインが職業」(新潮社)などがある。「ALL ABOUT日本酒・焼酎サイト」(<http://allabout.co.jp/gourmet/sake/>)にてガイドを担当。  
<http://www.akikotomoda.com/>