

海外から見た

これからの蕎麦という食べ物

世界の蕎麦食文化を取材した観点より今後の日本のそば食を模索してみました。
蕎麦と聞けば蒸籠に盛られてつるつると食べるそばを連想する事でしょう。
現在そばは江戸時代よりも高品質で豪華になり、そば食文化史上としても後世に残る百科爛漫な時代を迎えていると思います。

しかし、残念ながらそばの原料である玄ソバの消費量が伸び悩んでいるのです。国産のソバの生産量は平成24年度では3年前の約2倍に増産されています。

消費量をどのように拡大するか生産者、流通関係者にとって頭の痛い問題になっています。

これを検討するのに国際的なソバの状況を分析し今後の日本のそばトレンドを提案してみたいのです。

まず世界の生産量を国際連合食糧農業機関（FAO）の統計データを見てみましょう。

表 1

資料

世界のソバ生産量（FAO）

	1992年	2000年	2008年	2011年
世界	4,966,620	3,782,085	1,916,863	2,294,178
ロシア連邦	1,037,620	997,600	9,241,110	800,380
中国	3,100,000	1,950,000	325,000	720,000
ウクライナ	351,067	480,600	240,600	281,600
フランス	26,200	36,934	117,148	91,000
米国	93,000	65,000	83,000	79,500
ポーランド	38,000	50,000	68,726	92,985
ブラジル	38,000	50,000	52,000	57,000
ベラルーシ	8,000	1,800	18,016	44,456
カザフスタン	220,000	28,700	16,570	37,400
日本	21,000	28,500	26,300	32,000
リトアニア	200	14,700	20,900	9,600

トン

生産量は天候に大きく影響されますが、世界のソバの生産量は減少しています。特に中国の生産量が顕著です。

増産しているのがフランス、生産量が少ないですが日本2012年4,5万トン、両国とも国からの補助があります。

世界の生産量も約200万トン、この生産量は日本の小麦の消費量約500万トンより少ないのです。何故ソバの生産量が少ないのでしょうか？次のページのソバと言う植物の花の写真1, 2をご覧ください。

写真1 長柱花



写真2 短柱花



ソバの花には二種類ありまして、めしべの長い3本（写真1 長柱花）、そしてめしべの短い花（写真2 短柱花）は自家受粉出来ないため昆虫、風に頼らなければなりません。結実率は花の3割以下で生産量として少なく、農作物としては落第生です。10アール当り（約50mプールの面積）で日本では平均収穫量が良くて70kgです。お米は550kgと大きな差です。補助金が無ければ生産しませんね。補助金の無い国は何故ソバをまき農作物としているのでしょうか。それは機能性食品として素晴らしいからです。

では今度ほどこの国が良く食べているのでしょうか？

これもFAOの統計データより生産国の国民一人当たりの生産量で推定してみました。

表2

Production during the year of buckwheat a person	
Country	
Lithuania	4.3
Ukraine	4.23
Russian Federation	4.19
Latvia	2.58
Poland	2.33
Belarus	1.5
France	1.43
China	1.02
Bhutan	0.98
Korea	0.66
Moldova	0.3
Brazil	0.28
United States of America	0.23
Japan	0.16
Estonia	0.15
Hungary	0.08
Slovenia	0.04
Croatia	0.03
Canada	0.03
Georgia	0.02
South Africa	0

FAO2005

表2から見ますと旧ソビエト連邦国が良く消費しています。表2は2005年ですのでフランスは増産していますので1.4Kgより高くなっています。

日本国の消費量は約12万トンと言われ一人1kgに当たります。そこで私は消費量の多い国はどのようにして食べているのかを取材してみますとロシア、チェコ、スロヴェニアでは蕎麦切りではなく粒（ぬきソバ）が主材料です。日本でもご存知カーシャ、リゾット、粒食メニューです。調理が簡単なそばの実メニューは多種多彩な家庭食です。ソバの実はずべて食べられます。これが消費量を多くしているのです。伝統的に機能性食品として育て上げています。

写真3 牛乳を掛けて食べる



写真4 ハンバーグをのせて



写真5 そば粒サラダ

写真6 ネッスルが離乳食として販売
ロシア モスクワ

海外での蕎麦食はレシピがありません。その土地の農産物を使った料理人のフリーメニューです。家庭の冷蔵庫を開きますと茹でたそばの実があり鳥獣海山物と調理します。外食としてのそば専門店があるのは日本だけです。普段、家で食べていますので必要ないのです。家庭で良く食べているのが消費量増につながっています。

そこで私は提案します。

日本はバイオ技術を生かした、ソバの実そのままでもなく発芽させるのです。機能性は高くこれを寒さにさらすとそばの実は身を守るためにさらに高くなります。

発芽蕎麦

写真 7



図 1

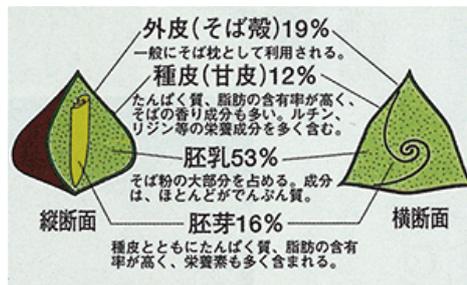


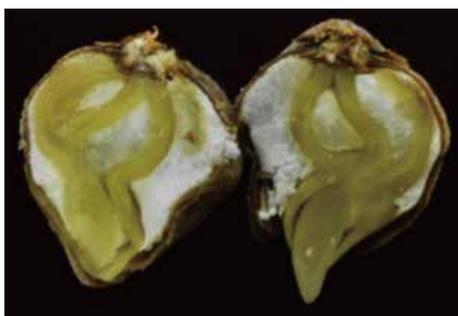
写真 8



写真 7、図 1 ソバの実の上はへた(蒂)下部から根が出ます。殻の内部白い部分が胚乳(澱粉)中央2本の線が胚芽(幼葉)外皮の殻(果皮)澱粉層を緑の皮で包んでいます。種皮(甘皮)そばの実の中の胚芽は2枚の幼葉で丸まっています。他の穀類、雑穀との違いは胚芽の容量が多く殻を外しても内部に残り20%もあります。素晴らしい栄養価でバランスの良い食品といわれるのもこの理由です。

ソバの実に貯蔵されていた栄養分が温度、水、酸素と発芽条件が整うと遺伝子の命令で酵素、ホルモンが活性化されブドウ糖、アミノ酸等がつくられ発芽のエネルギーとなり、胚芽が成長し、ソバの実の先より発芽します。発芽は幼葉でなく幼根です。

写真 9 この発芽のエネルギーを食べましょう



栄養を得た幼葉がそばの実の中でうずきだした姿が見られます。この時がこれからのソバのエネルギーをたっぷりと含んだ未知の世界への出発です。

写真 10



発芽の根に無数の毛根をだし幼葉に必要な栄養源を求めて全力を尽くしている姿です。

寒ざらし

発芽したそばの実をさらに寒さの中でさらして育てますと、これに耐えるために新成分が満ち溢れる自然の摂理です。

このバイオの技術を応用し寒ざらし発芽蕎麦を日本だけでなく海外に、美味しく食べて美容と健康の機能性食品として広めたいのです。

発芽しますと麦芽と同様に甘みがあり、そばの香り味もバツグン。これが本当のそばの味です。

美味しく食べて機能性高い蕎麦

日本のソバの消費量を拡大するには蕎麦粒食文化 それも「寒ざらし発芽蕎麦」

世界の蕎麦料理を取材しての結論です。