

「第 11 回国際ソバシンポジウム」に参加して

江戸ソバリエ協会 顧問
株式会社イナサワ商店 会長
稲 沢 敏 行



☆第 11 回国際ソバシンポジウム

平成 22 年 7 月 19 日～23 日、ロシア・オリョール市所在のオリョール州立農科大学で、第 11 回国際ソバシンポジウムが開かれた。(オリョール市はモスクワの南南西 400km に位置するロシア穀倉地帯の主要都市の一つ) 主催はオリョール州立農科大学の N. パラキン学長、全ロシア豆穀粒作物研究所の V. ゴティフコフ所長、参加者は日本 33 名、中国 29 名、ロシア 19 名をはじめとして 14 ケ国 109 名であった。

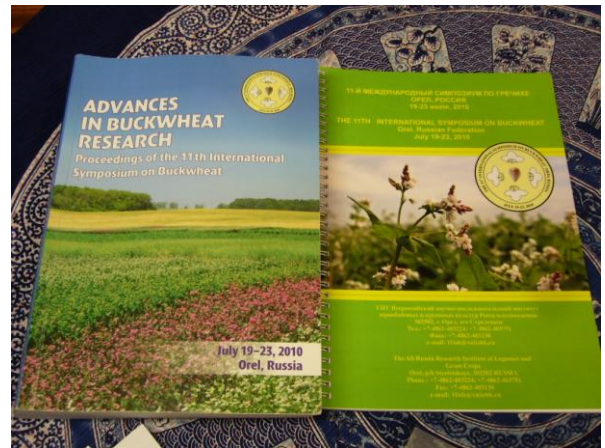
◎基調講演は 3 題が行われた。

- 1 : 京都大学・大西近江名誉教授「普通ソバ祖先種の地理的分布」
- 2 : 神戸学院大学・池田清和教授+スロベニア、リュブリャーナ大学・I. クレフト教授
共同研究「ソバ機能性食品創製」
- 3 : 大阪府立大・足立泰二名誉教授「普通ソバ生殖機構」

◎口頭発表は、バイオテクノロジー、遺伝、育種、栄養、栽培、品質と各分野にわたった。



講演会場の様子



講演要旨集と記録用ノート

◎筆者は、次の 2 題を発表した。

1. 蕎麦の G I 値に関する共同研究

共同研究機関：中国山西省太原市農業技術研究所

指 導：江戸ソバリエ認定委員・田中照二先生

試験方法：健常人 30 名に寒晒し発芽蕎麦粉 75% + グルテン 25% で構成される蕎麦を食べさせ、食事後の血糖値の推移を測定する

試験結果：普通蕎麦、ダツタン蕎麦ともに食後の血糖値を上昇を抑制し、低 G I 食品であることが推定された

蕎麦の種類	G I
普通蕎麦	37.8%
ダツタン蕎麦	40.9%

2. イ族のダツタン蕎麦食文化

共同研究機関：中国山西省太原市農業技術研究所

要旨：イ族はダツタン蕎麦を主食にしている雲南などの山間地を主な居住地としている少数民族。筆者らは15年前に訪問調査を行い、ダツタン蕎麦を中心とした食文化の調査を行った。

◎シンポジウムの一環として農事試験場の育種圃場見学が開催され、緑色の蕎麦の花を観察する機会を得た。

◎次回の国際ソバシンポジウムは2013年スロベニア開催に決定した。



緑色の蕎麦の花

☆ロシアの蕎麦事情

世界中で蕎麦の生産量が減っている中で、ロシアは全世界生産量の半分を占める最大の生産国であり、年ほぼ100万tを維持している。

単位:万t	1992年	2000	2006	2007	2008
世界	496	378	199	201	191
ロシア	103	99	86	100	92
中国	310	195	50	30	32

☆ロシアでの蕎麦消費事情

カーシャ（蕎麦の実かゆ）や蕎麦粉を使った料理で提供される。

シンポジウムの期間中、ホテルでの食事にそれらの料理が各種提供され、料理調理法を記した小冊子が配布された（主にロシア語、一部英語）。

スーパーでは、炒ったそば米は全粒、挽き割りの状態のものが販売されており、これ以外に、ネスルより蕎麦粉を用いた離乳食も販売されており、蕎麦文化の広がりを感じることができた。



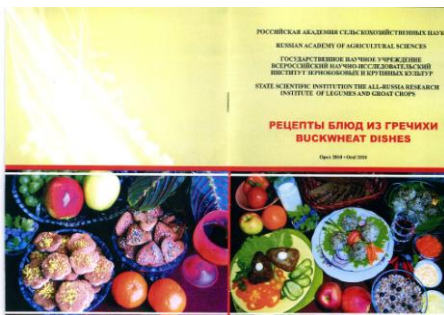
肉添えカーシャ



鶏肉そば米詰



そば粉クレープ



料理冊子



そば米（全粒・ひき割り）



インスタント食品

(附) そば米を使った簡単な料理2品

江戸ソバリエ・ルシック特別セミナーで二品を披露しました。

手間はかかりませんので、是非チャレンジしてください。



市販ソースと混ぜたカーシャ



そば米サラダ

(事前準備) そば米の下拵え

- ・そば米を水洗いし、水気を切っておく
 - ・湯を沸かし、蕎麦の実を入れて2～3分煮る
 - ・火を止めて、そのまま2～3分放置する
 - ・再度水洗いし、水を切る
- (時間に幅があるのは、堅さの好みで調整してください)

(料理1) 市販ソースと混ぜたカーシャ

- ・そば米を油炒めする
- ・市販の「鶏肉のトマト煮」ソース(当日はカゴメソース製を使用。肉汁入りでトマト味のものであればどれも美味しくなるはず)と混ぜ30分湯煎する
- ・食べるときにサワークリームを混ぜる(口当たりが良くなります)

(料理2) そば米サラダ(スロベニアの学会にて紹介されたものを和風味にアレンジ)

- ・茹でたそば米2:ミックスベジタブル1:レタス適量を混ぜる
- ・もり汁4、酢1、オリーブオイル0.1、練り山葵適量を混ぜたドレッシングを作り、上記に混ぜ合わせる。(当日のオリーブオイル+山葵は、カネク(株)のハーブ山葵を使用)