

川隅しおんちゃん(10才♀) ▶



▲ 野田まるこちゃん(2ヶ月半♀)

11 月			10 月		9 月			当山行事
					9/26 明け	9/23 中日 <small>(秋分の日)</small>	9/20 入り <b>彼岸会</b>	
● 11/22 小雪 千枚漬 (長谷川かな女)	● 11/7 立冬 ものばかり (荒谷利夫)	● 11/3 文化の日	● 10/23 霜降 翁かな (飯田蛇笏)	● 10/8 寒露 花の濃し (三田青里)	● 9/23 秋分 荏のしづく (飯田蛇笏)	● 9/17 敬老の日	● 9/8 白露 黍の葉のうらがれを見る 白露かな (限水)	● 9/9 重陽の節句 <small>(菊の節句)</small>
11/23 勤労感謝の日	11/15 七五三の祝い	10/21 十三夜 <small>(後の日)</small>	10/8 体育の日	9/24 十五夜 <small>(中秋の名月)</small>	9/17 敬老の日	9/9 重陽の節句 <small>(菊の節句)</small>	祝日等	

「こよみ事典」東京美術 参考

秋  
じ  
よ  
み



ながた内科クリニック

院長 永田 宏

TEL041-3690707

# 蕎麦、ソバの実

◇ 庶民の食料、  
ソバの実  
近代で  
流行った蕎麦

夏は冷やして、冬は温  
かいつゆにつけて・・・

・・・と、1年通して食

べられている蕎麦。日本

の麺類の中で「うどん」

と並び評される蕎麦は、



麺の形になったのは江戸時代、現代では自宅で蕎麦打ちを楽しむ人もいる

一体いつ頃から食されて  
いるのでしょうか？

蕎麦の原料である植物

のソバは、中国やインド

周辺が原産地とされてい

ます。日本にはいつ伝来

したのか定かではありま

せんが、高知県の弥生時

代の遺跡からソバの花

粉が発見されているので、

日本にも大昔からあつた

のでしょうか。

ソバは日照りや冷涼な

気候にも強い植物で、古

くから栽培され、庶民の

食べ物として親しまれて

きました。

ですが、当時ソバの実

は今の様な麺状では無く、  
穀物の一種として実を粥

にしたり、実を挽いた粉

で団子にしたりして食さ

れていました。なぜなら、

ソバ粉はぼそぼそとして

いて麺状に成型するのが

難しかったのです。

麺になったのは意外と

最近で、江戸時代に入っ

てからです。そのころに

小麦粉を「つなぎ」にし

て麺状にする製法が大陸

から伝わり、現在の蕎麦

のかたちになりました。

そして、大衆の食事とし

て急速に広まっていった  
のです。

### ◇ビタミンB群

#### が豊富

#### 健康食の蕎麦

蕎麦が広まった背景には、蕎麦のもつ栄養素もかかわっています。

17世紀頃の江戸では、白米が主食だったことから人々はビタミン不足に



なりがちで、脚気が流行っていました。それが、蕎麦を食べる人は脚気にならないと話題になったのです。

蕎麦には豊富なビタミンB群やルチンが含まれています。ビタミンB群は食欲不振解消や、疲労回復によいですし、また、ルチンはソバの実に多く含まれる栄養成分で、ポリフェノールと同じように抗酸化作用があり、高血圧や老化予防によいとされています。ほかにもミネラルやたんぱく質、

食物繊維も豊富です。食物繊維はダイエットにもよいですし、まさに健康食と言えるでしょう。

一方で、蕎麦は食品衛生法で特定原材料のアレルギー表示が義務付けられている食品でもありません。蕎麦のアレルギーは、

これまで普通に食べられていたのに、ある日突然起こることもあります。

もし蕎麦を食べたあとに舌

がチリチリする、顔がほてるなど、異変を感じた場合は、無理せずかかりつけ医

に相談してみましょう。

### ◇蕎麦の種類

#### ソバの実の

#### 楽しみ方

ソバの実を使った料理と言えば、やっぱり蕎麦が代表です。蕎麦には「十割蕎麦」や「二八蕎麦」などの種類がありますが、これは蕎麦粉と小麦粉の割合を表しています。

十割なら蕎麦粉だけでできた麺で、香りや風味がとても強いものです。しかし、つなががないぶ

## 「一番粉」の白い蕎麦

蕎麦といえば濃い灰色の麵のイメージだと思いますが、白い蕎麦もあります。最近では白い蕎麦もメジャーになってきたので食べたことがある人も多いでしょう。では、どうして色の違いがあるのでしょうか？

それは、粉にするソバの実の使い方に違いがあるのです。ソバの実を挽いた時、最初は胚乳の中心部分のみが粉になって真っ白な蕎麦粉になります。この「一番粉」だけを集めたものが白い蕎麦で、俗に「更科蕎麦」と呼ばれます。

ソバの実をそのまま挽き続けると、色のついた甘皮が混ざり始めて、粉も黒くなっていきます。それが普通の蕎麦です。更科蕎麦は、ソバらしい風味は抑えめではあるものの、ほのかな甘みがあって美味しいです。また、のど越しのよい麵になるのも特徴なのです。



ん、ちぎれやすく、麵は太く作られることが多いようです。

二八蕎麦は、蕎麦粉8

割に対してつなぎの小麦

粉が2割入ったもの（あ

るいは蕎麦粉10：小麦粉

2の割合でつくったもの）

です。こちらは蕎麦の風

味とつるつるでしこしこ

な麵の喉越しをバランス

よく楽しめます。また、

十割に比べて麵が細いの

も特徴です。食べ比べて

好みの蕎麦を探すのも面

白いでしよう。

ソバの実は蕎麦だけで

なく、実そのものを購入

することもできます。

ソバの実は、炊いて柔

らかくし、とろろや薬味

を添えると美味しくいた

だけます。

ほかに、強力粉と水



ソバの実を使った揚げ物やスムージーなどさまざまなソバ料理を楽しんでみては？

て楽しめます。また、煮込んで柔らかくしたソバの実と、アーモンドやミルク、はちみつを入れてミキサーにかければ、スムージーになります。意外と知られていないソバの実料理も、一度試してみてはいかがでしょう。

この度、西日本豪雨災害  
 で亡くなられた方々の  
 ご冥福を心よりお祈り  
 申し上げます

また、被災された皆様  
 に心からお見舞い申し  
 上げます

山 主  
 山内 一同

得 度 式



(30.5.13)

五月十三日。私は柴田勇堂と安名を授かり得度しました。たくさんの方々に見守られ、祝って頂けることに感謝。その場におられた方も、おられなかった方も、お世話いただいた人達に感謝です。両親。これまでの人生で紡がれた縁。これから紡がれる縁。すべてのものにありがとう。この始まりから続く終わりのない修行。不安はありますが、正しいと信じて、道を一歩ずつ。しっかりと。間違えて、悩んで、それでも進まなければ。いつか、この日のことを思い返して、心穏やかに微笑むことがあれば、と願います。

柴田 勇堂



(30.7.8)

強い日差しの中に時おり緑風がぬける、初夏の頃合の7月8日に、私裕恵は得度式を迎えることができました。先輩方に慈恵院の皆様、親族に見守られながらの式は緊張もしましたが、出家をして仏門に入るんだという気持ちをしつかりと再確認できたように感じます。まず始めの一歩。これから進んでいく始めの一歩です。様々なことが、この先に待ち受けているとは思いますが、これまでの3ヶ月間の修行を思い出し、初心を忘れることなく一歩一歩、着実に進んでいこうという所存でございます。これからも皆様、よろしくお願いたします。

杉山 裕恵



動物合同法要

30.7.15

導師 永田住職



見学

30.5.30

案内 板東和尙  
ヤマザキ動物看護大学



●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001  
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888  
URL <http://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055  
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

- ▼ 動物合同法要（盆）が厳修されました。
- ▼ 「健康チェック」コーナーでは「蕎麦」をとりあげていただきました。
- ▼ 健康にいいそうです。
- ▼ ヤマザキ動物看護大学の皆さんが見学にみえました。
- ▼ 得度式があり二人の新到の誕生です。精進を祈ります。

戊戌長月 合掌

慈 恵 秋季号 No.64

平成三十年九月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一  
宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山一印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一五一一二二