



信州そば

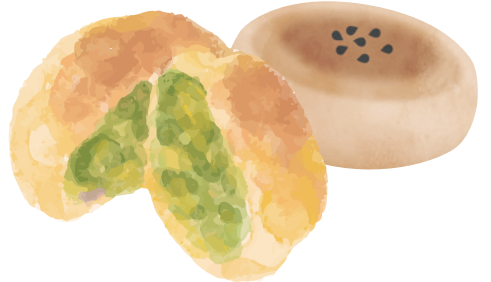


信州そば(しんしゅうそば)は長野県で作られるそばの総称です。信州(長野県)は古来からそばの名産地とされてきました。山国である長野県は田畑が少なく、山間の傾斜地を切り開いてそばを栽培してきましたが、「霧下そば」に代表されるようにそばは高冷地での栽培に適しているため、各地で良質なそばがとれ、それぞれの地域で風土を代表する食べ物となっています。

信州そばと一口に言っても、長野県は北から南まで長いので、つなぎを使わない十割そば、つなぎを使用するものも小麦粉、おやまぼくち、自然薯など、汁には通常のそば汁の他に味噌、大根汁、くるみだれなど、薬味にはわさび、七味唐辛子、辛味だいこん(ねずみだいこん)など、鍋に入れるとうじそば、具材が独特なすんきそば・・・と、地域ごとに様々な特色があります。

(引用:日穀製粉株式会社 用語辞典 信州そば)

おやき



おやき(お焼き、御焼き)は、小麦粉・蕎麦粉などを水で溶いて練り、薄くのばした皮で小豆、野菜などで作ったあんを包み、焼いた食品で長野県に古くから伝わる郷土食です。その土地柄ゆえ、米以外に雑穀類の生産が盛だったことや寒冷な気候下での保存食といった側面もありました。

発祥地は、長野県の中でも冬季の降雪量が多い北信地方・安曇野地方とされていますが、製法や材料は地域や各家庭によって異なります。せいろで蒸したり、囲炉裏で焼いたり、中に詰め込む具材も多種多様です。

(引用:日穀製粉株式会社 用語辞典 おやき)