

そばの種

白くて可憐な

そばの花を

咲かせて

みません



浦和麵類組合

そばは昔から血圧によいと言われてきました。お医者様なども食事療法の一つとしてそばをたべることをすすめて参りました。それはそばには「兀チン」という他の食物にはない栄養素があり、これが血圧をさげるのに大変効果があると広く知られてきたからです。又、そばには食物繊維も多く含まれており、これを食すると血液中のコレステロール値や血糖値を低下させ、心臓病や動脈硬化を防ぐと言われております。私たちの事業がささやかであります。皆様の健康に役立つと思うとその責任の重さに身のひき締まる思いがいたします。大切な貴方の健康のために「そば」をご愛食下さい。

組合長

浦和 仲町3-13-6
あやぎや 高橋吉信

048-822-7625

そばの花の咲かせ方

1

土をよくほぐして種をまき
その上から土を2～3cmぐらい
かけて水をやります

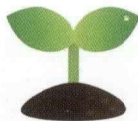


2

日当たりの良い場所に置いて
毎日、土が乾かない程度に水をやります
3～4日でえ芽が出てきます

3

良い花を咲かせるには15cmぐらいに
伸びたら少し間引いて残りの根元には
土寄せしてください
芽はグングン伸びてきます



4

太陽をあびたそばの花は柔らかく倒れや
すいので棒でささえてあげてください



5

やがて50cm程に伸び、気温が高ければ
3～4週間で芽は白く甘い香りのする



そばの花ざかり

ソバは一本の茎に何十ものなををつけるが、花は下の方から咲き、また

下の方から実ってくる。花は白だが、中には時々うすいピンク色をしたものも
まじることがある。受精した花はやせた青い三角形で、下を向いてぶら下がっ
たようになる。やがて赤みをおびてくると灯籠がついた」といつ。

小さな小さな赤いトウロウで、いかにも

ポツと灯がついたようで、とても

かわいらしい。このやせた赤いトウロウは

しだいに中味が充実し、やがて茶色になり

刈りとるころには黒くなる。上の実がまた青いときに



下の方ではもう黒い粒ができています。

銀河書房 信州そばの話」より