

Welcome to 10th anniversary

高齢者活動センター恒例

手うちそばと音楽を楽しむ会

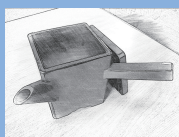
~~ 打ちたて、茹でたての二八蕎麦です。自家製の蕎麦つゆ、
締め蕎麦湯までお楽しみください。~~

蕎麦湯のお話* *「蕎麦湯を飲むと元気になれる？」

信州では昔から胃腸の調子が悪いときは「蕎麦湯を飲むと元気になれる」と言われていたそうで、その習慣が元禄以降江戸でも流行し根付いたそうです。

蕎麦を茹でた時の白いとろみの湯を「蕎麦湯」と言いますが、蕎麦を打つとき使う“打ち粉”や蕎麦のひび割れから蕎麦の栄養や有益成分が濃厚に浸みだします。水溶性の食物繊維、ビタミンB1、B2、タンパク質も溶け出し、とりわけ“ルチン”は血圧の上昇を抑えるなど生活習慣病の予防に効果ありといわれる成分です。

本日の蕎麦粉は常陸秋そば使用の手打ですし、蕎麦つゆも自家製です。蕎麦の食後は残した蕎麦つゆにネギやわさびを薬味に“蕎麦湯”を加えてお楽しみいただき、蕎麦の栄養を全部摂って頂ければ幸いです。



平成28年7月30日 DF蕎麦打ち同好会