

そば米汁（そばスープ）

徳島には、日本で一般的な料理である、独自の美味しいライススープがあります。

「そば」と日本語で呼ばれる Buckwheat は、山間部では稲作が困難だったため、農家にとって重要な作物でした。蕎麦の主原料としてよく知られていますが、そば米汁を作る際にも使われています。そばの実を塩茹でした後、皮を剥いて乾燥させることで、軽くてふっくらとした食感の粒になります。これを鶏肉や野菜と合わせて、醤油、酒、出汁で味付けします。

地元の伝承によると、12 世紀に平氏が考案したと言われています。源平の戦い（1180～1185 年）で敵対する源氏に敗れた平氏は、農村地帯にある阿波（徳島県の旧称）の秘境に避難しました。最初の冬、米が手に入らなかった為、蕎麦を代用して作ったと言われています。由来はともかく、ヘルシーな「そば米汁」は、今では徳島のソウルフードとして定着しています。