

蕎麦の歴史	History of Soba	História do Soba
<p>蕎麦は、中国から伝わりました。 原産地は、中国雲南省、ヒマラヤ周辺と言われている。 蕎麦は、もともと乾燥地帯でもよく育つため、飢饉の時の食糧対策としての救荒作物として植えられました。 栽培期間は、約85日と短期間です。</p> <p>日本では、大晦日の夜に年越し蕎麦を食べます。 年越し蕎麦は、縁起の良い蕎麦です。 なぜなら、昔、金銀細工師が、飛散した金銀の粉を回収する為にそば粉を用いたことから、金が集まると言われて縁起のいいものと考えられています。 また、蕎麦は長く伸びることから、蕎麦を食べると長生きするといわれています。</p>	<p>Soba was introduced from China to Japan. The origin of Soba is said to be Yunnan Province in China, around Himalayas. Because Soba can grow well in dry regions, it has been planted as Kyukosakumotsu (hardy plants) as emergency food for possible famine. The growing time of Soba is as short as about 85 days.</p> <p>In Japan, we eat Soba in the evening of New Year's Eve, which is called Toshikoshi (Seeing the new year out) Soba. Toshikoshi Soba is supposed to be a lucky food because it is believed that Soba can collect gold and silver. This belief comes from the fact that, a long time ago, goldsmiths used to use sticky Soba flour in order to collect scattered powder of gold and silver at the end of year.</p> <p>In addition, it is said that eating Soba will contribute to our long life because the shape of Soba is linear and long, which symbolizes our long lasting life.</p>	<p>O trigo-sarraceno, como é feito o Soba, é uma culinária transmitida da China, tem sua origem na Província de Yunnan, em torno do Himalaia.</p> <p>O trigo-sarraceno (ou também chamado de trigo mourisco) que é utilizado para produzir o macarrão de Soba vem de uma planta que cresce e se desenvolve em regiões áridas, e é considerada uma planta resistente “Kyukosakumotsu”. Seu período de cultivo é curto, com duração de cerca de 85 dias.</p> <p>No Japão, tradicionalmente come-se o Soba na noite de véspera de Ano Novo, momento esse chamado de “Toshikoshi Soba” (Soba de passagem de ano), “acredita-se que ele traz boa sorte, saúde, esperança de bom presságio, longevidade...”. Isso porque há muito tempo, os ourives utilizavam o fio longo e resistente do Soba para recolher o pó de ouro e prata no final de ano, por isso acredita-se que traz longevidade e prosperidade.</p>
そばの食べ方	How to eat Osoba?	Como comer o Soba?
Step-1 おそばはまず香から味わいます。	S-1 First, enjoy the fragrance.	S-1 Primeiramente sinta sua fragrância.
Step-2 おそばを一口分お箸ですくう。	S-2 Second, pick up a mouthful Soba with Hashi (chopsticks)	S-2 Em seguida, coloque um punhado nos pauzinhos “Hashi”.
Step-3 おそばをつゆに半分くらいつける。	S-3 Then, dip the lower half of the Soba into soup. To fully enjoy Soba’s flavor itself, don’t soak the whole of it in soup.	S-3 Para desfrutar melhor do sabor do Soba, coloca-se aproximadamente a metade do macarrão na sopa. Ou seja, em pequenas quantidades, pois não é bom colocar tudo.

<p>おそばそのものの風味を楽しむために、つゆに全部つけない。</p>		
<p>Step-4 それから、"ズズズ"と音を立てて吸い込むように食べます。 おそばは、一気に"ズズズ"と食べるのが粋です。</p>	<p>S-4 Next, slurp Soba with a moderate noise as if you sucked Soba. It is smart to eat Soba in one gulp. Making noise while eating Soba is not considered rude.</p>	<p>S-4 Em seguida, comer o Soba fazendo ruído moderado, (como se estivesse chupando o macarrão) procedimento esse considerado o mais correto, chique.</p>
<p>Step-5 おそばは消化が良いから、3口ぐらいで飲んで飲み込んでもいいです。 そうやって、のどごしを楽しみましょう。</p>	<p>S-5 Then you may swallow Soba after chewing it about three times because Soba is easy of digestion. Enjoy the feeling of Soba going down your throat.</p>	<p>S-5 E para apreciá-lo e sentir melhor o seu sabor, voce pode mastigar cerca de 3 vezes e engolir, pois o Soba é de fácil digestão.</p>
<p>おそばの作り方</p>	<p>How to make Soba?</p>	<p>Como é feito e preparado o Soba?</p>
<p>(1)おそばの原料は、植物の種です。 この種は、黒くて小さな硬い種です。その種を細かく砕いた"そば粉"が、おそばの原料です。</p>	<p>(1) Soba's material is seeds of a plant (buckwheat). These seeds are black, small and hard. Soba is made from Soba flour, finely ground Soba seeds.</p>	<p>(1) A matéria-prima do Soba, vem de uma planta que produz grãos (sementes) com uma cor negra, pequena e dura. Que é triturado e produzido a farinha do Soba (trigo-sarraceno).</p>
<p>(2)そして、そのそば粉に中力粉を加えます。 中力粉はパスタにも使われている 小麦粉の仲間です。</p>	<p>(2) All-purpose flour (churikiko) is added to buckwheat flour. All-purpose flour is the same kind of wheat flour used for pasta.</p>	<p>(2)Para a preparação do macarrão, adiciona-se a farinha (churikiko) junto com a farinha de Soba (trigo-sarraceno).</p>
<p>(3)そば粉に比べて、中力粉の分量はうんと少ない。 地方やお店によって、その配分は変わります。 そば粉8に対し中力粉2の割合のそばを、二八そばと言います。</p>	<p>(3) The amount of all-purpose flour is much smaller than that of buckwheat flour. The composition of the two kinds of flour is different by districts and Soba restaurants. Soba, whose composition is 80% of buckwheat flour and 20% of all-purpose flour, is called "Ni(2)-Hachi(8) Soba".</p>	<p>(3)Coloca-se a farinha (churikiko) em pequena quantidade em comparação a farinha de Soba (trigo-sarraceno). Podem-se colocar 8 porções da farinha de Soba (trigo-sarraceno) e 2 porções da farinha (churikiko), medicação chamada "Ni-hachi Soba" para os Japoneses. Entretanto, as proporções podem variar de acordo com os restaurante.</p>
<p>(4)今回野木町で作るそばは、そば粉と中力粉が7対3なので、七三そばです。</p>	<p>(4) Today's Soba is made up of 70% of buckwheat flour and 30% of all-purpse flour, so it is "Nana(7)-San(3) Soba"</p>	<p>(4) Após misturar as farinhas, a quantidade de farinha de Soba (trigo-sarraceno) e a farinha</p>

		(churikiko) é de 7 para 3. Chamado de "Nanasan soba".
(5) 細かいめんは、どうやって作るのか？	(5) How to make thin, linear noodles.	(5) Como deixar o macarrão de Soba fino?:
(6) まず、そば粉と中力粉、そしてお水を加えて、一緒によくこねます。	(6) First, add water to mixed flour of buckwheat and all-purpose flour, then knead it well to make dough.	(6) Após misturar as farinhas de Soba (trigo-sarraceno) e a farinha (churikiko), acrescentar água. Em seguida mexa a massa e amasse bem.
(7) しっかりコシのある麺を作るために、100回以上こねます。	(7) Knead it more than 100 times to make al dente noodles.	(7) É necessário amassar bem, várias vezes, para tornar a massa mais mastigável.
(8) 玉状にこねあげたら、今度は丸い木の棒を使って、薄く延ばしていきます。	(8) Make a chunk of dough, then roll the dough using a columnar wood bar until the dough become a thin sheet.	(8) Continue amassando e modelando em formato de bola, em seguida, use uma vara arredondada para abrir a massa de forma a deixá-la bem fina.
(9) のしが終わったら、それをたたんで、大きな包丁で切っていきます。	(9) Fold the dough sheet and cut it with a big kitchen knife. The width of noodle should be around 1.5mm.	(9) Para finalizar, dobre a massa que foi aberta e comece a cortá-la com uma faca de cozinha grande e larga. Corte fios com cerca de 1.5 mm de espessura.
(10) 最後に、切ったおそばを大きなお鍋に入れて、ゆっくりと茹でます。	(10) Finally, put the sliced Soba in a big pan, and boil it slowly.	(10) E por fim, coloque as fios de macarrão em uma panela grande e deixe ferver lentamente.
終わり	The End	Fim