

ロシアの人気ブランドUvelka (ウベルカ) のそばの実が 日本初上陸!

商品名	そばの実400g (小分け袋)	そばの実800g
	 【内容量】 400g (80g×5袋)	 【内容量】 800g
商品紹介	1食分(80g)が小袋に入った小分けタイプ。小袋には複数の穴が開いているので、沸騰した鍋に小袋ごと入れ、茹で上がった後、水分を切り(水切り用のザル不要)、手で小袋を開封してお皿に盛り付ければ完成。	そばの実に慣れている方は800gタイプがおススメ。 ソフトパッケージで、テープがついているので、使った後もそのまま簡単に保存できます。
販売価格	1個: 600 円(税込・送料別)	1個: 990 円(税込・送料別)
お得セット	3個セット: 1,500 円(税込・送料別) 5個セット: 2,300 円(税込・送料別) 10個セット: 4,500 円(税込・送料別)	3個セット: 2,550 円(税込・送料別) 6個セット: 4,680 円(税込・送料別)

【注文方法】 メールにてご注文ください

①メール (iajtrading@interavia.co.jp) にて以下の内容をご連絡ご注文ください

ご注文メールに記載事項

- お名前(ふりがな)
- 郵便番号・ご住所・ご連絡先電話番号
- ご注文内容(商品名・数量)
 - ・そばの実400g(小分け袋): ○個
 - ・そばの実800g: ○個

- お支払い方法(クレジットカード・銀行振込・現金のいずれかをお選びください)

※現金でのお支払いの場合: 弊社営業時間内にご来店の上、お支払いください。

※銀行振込の場合: 別途、メールにてお送りいたします請求書に記載の銀行口座へお振込みください。

※クレジットカードの場合: 別途お送りいたしますメールからご決済手続きをお願い致します。

※店頭にて現金払いをご希望の方は来店希望日をお知らせください。

10,800円以上で送料無料

②弊社より請求書をメールでお送りいたします。

③クレジットカードまたは銀行振込の方はお支払のお手続きをお願いします。

④弊社にて入金確認後、2営業日以内に商品を発送いたします。

商品配送料

地 域	60サイズ	80サイズ
北海道	¥1,370	¥1,590
青森県・秋田県・岩手県	¥1,040	¥1,260
宮城県・山形県・福島県	¥930	¥1,150
茨城県・栃木県・群馬県・埼玉県・千葉県・神奈川県・東京都・山梨県	¥930	¥1,150
新潟県・長野県	¥930	¥1,150
富山県・石川県・福井県	¥930	¥1,150
静岡県・愛知県・三重県・岐阜県	¥930	¥1,150
大阪府・京都府・滋賀県・奈良県・和歌山県・兵庫県	¥1,040	¥1,260
岡山県・広島県・山口県・鳥取県・島根県	¥1,150	¥1,370
香川県・徳島県・愛媛県・高知県	¥1,150	¥1,370
福岡県・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県	¥1,370	¥1,590
沖縄	¥1,370	¥1,920

※商品配送料の目安

地 域	数量	サイズ
 そばの実 400g(80g×5袋)	1～5個	60サイズ
	6～10個	80サイズ
 そばの実 800g	1～4個	60サイズ
	5～6個	80サイズ

そばの花が咲いた後になる“実”が「そばの実」



そばの花

「そば」はタデ科ソバ属の一年草の植物です。



玄そば

収穫したそばの実
は黒くて硬い殻に覆
われています。



抜き実

玄そばから黒い殻だけを取り除いたもの(甘皮で覆われた状態)が、この「そばの実」です。

黒い殻を取り除いた実を食べます

そばの実の何がすごいのか？

便秘解消・ ダイエット効果！

そばの実には、レジスタントプロテインという胃で消化されずに大腸まで届き、食物繊維と同じような働きをする成分が含まれています。便秘を促したり、血糖値の上昇を抑制したりし、脂肪の吸収を抑える働きがあるため、ダイエットに効果的です。

食物繊維が 豊富

そばの実には、食物繊維が豊富に含まれており、その食物繊維の約8割が不溶性食物繊維(水に溶けずに水分を吸収してふくらむ食物繊維で、便のカサを増やして腸の働きを刺激して排便を促します)なため、便秘改善効果や大腸癌等の予防効果が高いとされています。

低GI食品

GIはグリセミック・インデックスの略で、食後の血糖値の上昇度合いを表す数値。食事をとると血糖値が上がりますが、GI値が低い食品ほど消化吸収が緩やかになるため、血糖値が上がりにくい＝脂肪を溜め込みにくくなります。そばの実はGI値が低い食品なのでメタボや肥満改善にも効果的。

ポリフェノールの 「ルチン」が豊富

そばの実には、抗酸化作用があるポリフェノール的一种「ルチン」が豊富に含まれています。ルチンは傷ついた毛細血管を修復するほか、ビタミンCと一緒にとると、

たんぱく質の バランスも最高！

たんぱく質は20種類のアミノ酸から構成されており、うち9種類のアミノ酸は体内で作ることができない「必須アミノ酸」をバランスよく含んでいるたんぱく質が”良質”とされ、この質を示すのが「アミノ酸スコア」で最大値は100。そばはアミノ酸スコアが100で、肉類に匹敵するほど！

ビタミン・ミネラル 豊富

そばの実には、ビタミンE、B1、パントテン酸、マグネシウムも豊富。そばの実100gを食べると、ビタミンB1は成人1日当りの必要量の約40%も摂取できてしまうのです。
※ビタミンB1の目標量：1日あたり1.1～1.4mg
疲労回復に、お肌の美容に、そして夏バテに強い味方です！

ロシア産そばの実の食べ方

とりあえず、何にでもそばの実を入れちゃえば、かさ増し&栄養UPで健康に！

炊く

炊飯器で炊くと柔らかでご飯のような食感に。保存容器やラップに包んで冷凍しておけば、1か月ほど日持ちします！

●米を混ぜて炊飯器で炊く【そばの実1号：白米2号】

そばの実 初心者や、そばの実だけでは食べづらいという方におススメなのが、お米と一緒にそばの実を炊く方法。そばの実1合と白米2合に対して、3合の目盛りより少し多めの水を注ぎ、炊飯器で普通に炊いたら出来上がり。

●そばの実だけを炊飯器で炊く

そばの実1合に対して、1合の目盛りより少し多めの水を注ぎ、普通に炊いたら出来上がり。



カレーそば



納豆そば



お茶漬け・雑炊



卵かけそば



付け合わせに

茹でる

3倍の量の水で15～20分

茹でるときの水の量は、そばの実の3倍。

茹でると、プリプリとした歯ごたえがある仕上がりに。茹で時間は、好みの食感に合わせて加減しましょう。



豚汁・みそ汁、スープに

スープの具材にそばの実を入れてかさ増し&栄養価UP! 様々なダシやスープ味付けとそばの実はベストマッチ!



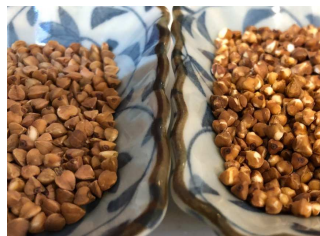
様々な料理の具材に

そばの実は茹でるとプチプチとひき肉のような食感になるので、餃子やハンバーグ、コロッケ、ロールキャベツなどの具材としても活用できます。水分をよく吸い込むので、野菜やお肉の旨味を吸収してさらに美味しくなります。

煎る

弱火～中火で5分

そばの実をフライパンに入れ（水洗い不要）、中～弱火にかけます。そばの実が焦げないように時々混ぜながら、こんがりときつね色になるまでから煎りします。しばらくするとパチパチとそばの実がはじけてきますので、甘皮が破れて白い実が見えてきたら（全部弾けなくて大丈夫です）、お皿にあげます。



↑
煎る前

↑
煎った後

まとめて煎っておけば、料理のトッピングや和え物などに重宝します! 煎ったそばの実が冷めたら、密閉容器に入れて常温で保存可能。乾燥剤を入れれば1か月ほどサクサクのまま保存できますよ!



【そば茶】

急須に1杯につき小さじ3杯程度の煎ったそばの実を入れ、熱湯を注いで、数分蒸らせば完成! 茶殻も食べられます!



【そば味噌】

煎ったそばの実100gに対し、味噌(大さじ2)と砂糖・みりん(各大さじ1)を混ぜ合わせれば完成!



【サラダ】

いつものサラダに煎ったそばの実をトッピング。香ばしさとナッツのようなカリリッとした食感がアクセントに!

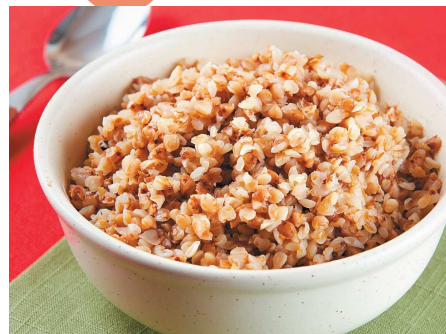
ロシア産そばの実の食べ方

色々な調理方法
を順次アップし
ていきますので
お楽しみに♪



ロシアのカーシャ

- ① そばの実1カップをフライパンに入れ、ごく弱火にかけ、ときどき混ぜながら、こんがりときつね色になるまで4～5分ほどから煎りする。
- ② 厚手の鍋にから煎りしたそばの実と水を入れ、蓋をして強火にかけ、3～5分沸騰させたら中火にして8～9分煮る。その後、弱火にして2～3分ほど煮たら火をとめて、蓋をしたまま10分ほど蒸らす。鍋を火にかけてから15～16分で炊き上げるのが目安です。
※火をつけてから蒸し終わるまでの間は蓋を開けないことがポイント！
- ③ 器に盛り、好みでバター(分量外)のをせて完成です！



肉・きのこ・玉ねぎとそばの実

- ① フライパンにバター(または油)を入れ、鶏レバー(または豚肉など好みの肉150g～200g程度)と、薄切りにしたマッシュルーム(またはその他キノコ類)、みじん切りにした玉ねぎを数分炒めて、軽く塩・こしょうで味付けする。
- ② 軽く水洗いしたそばの実(150g)を①に加え、他の具材と混ぜ合わせながら炒める。
- ③ ②に水240gを加え(具材の量により調整してください)、蓋をして中火で20分ほど煮詰める。水分が無くなったら完成！

ミネストローネ

- ① ベーコンやにんじん、玉ねぎ、インゲンなど好みの具材を1cm程度の大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①とみじん切りにしたニンニクを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、カットトマト缶と顆粒コンソメ、水と、そばの実を加えて煮立て、弱火で20分ほど煮れば完成！

材料：そばの実(乾燥)20g、ベーコン1枚、ニンジン1本、玉ねぎ1個、いんげん4本、ニンニク1片、カットトマト缶200g、顆粒コンソメ大さじ1、水3カップ



そばの実商品のご紹介

1食分の小分け袋タイプ	チャック袋タイプ	大容量800gタイプ
 400g (80g×5袋)	 400g	 800g
1食分(80g)に小分けされたタイプ。小分け袋には複数の穴が開いているので、沸騰した鍋に小分け袋ごと入れ、茹で上がった後、水分を切り(水切り用のザル不要)、手で小分け袋を開封してお皿に盛り付ければ完成。	保存性にすぐれたチャック袋入りタイプ。ご自身で食べる量を調節したり、色々な調理方法したい方におススメ。	そばの実に慣れている方は800gタイプがおススメ。ソフトパッケージで、テープがついているので、使った後もそのまま簡単に保存。