

よんでみまい

15 すき焼ののり汁におうどんを入れた、すきうどんが大変おいしいです。いつでもゆがいて食べられるので便利です。焼きうどん、サラダでも夏はよく作りました。

兵庫県宝塚市・麻尾トキエ様

小さい頃大好物だったすきやきは、かなり甘い味付けで、すきやきとはそういうものと永く信じていました。が、大きくなって東京で食べたすきやきは、そうではなく、ひとつのカルチャーショックでした。同じ料理でも結構地域差があるんです。△同様に、正月のお雑煮といえ、私は白味噌仕立ての餛飩入りで大きくなりました。でも、これは香川県内でさえ、まちまちで、中には同じ市町村でも家庭によって、餛飩とそうでないところがあります。すきやきはどちらもおいしいと思いますが、お雑煮だけは餛飩でないと、どうもじっくりきません。

16 お歳暮は何にしようかいつも迷いますが、結局冬は温かいうどんがよいと思わず少しくずしてよろしくお願ひします。「よんでみまい」を毎回楽しく読ませていただながら、筆不精でお便りもせず、失礼ばかりしております。この冬もみなさんお元気でおいしいうどんをつくってください。

福岡県久留米市・吉田スエ子様



編集後記

2005年11月20日の東京女子国際マラソンの優勝者は言わずと知れたQちゃんこと高橋尚子選手で、見事復活Vを成し遂げました。では、5位の選手といえ？あまり馴染みのないお名前ですが、2時間27分38秒、堂々の自己新記録で力強くフィニッシュしたマール山内選手です。彼女は二つの点でユニークです。△まずこの厳しいマラソンの世界で正規の仕事を持っていること。彼女はイギリス外務省で働いているバリバリの外交官です。流石に今でこそ労働時間を70%程度にセーブしているそうですが、それにしても仕事とマラソンの両立は普通では考えられません。なんてたって、今イギリスの女子マラソン界では、ポーラ・ラドクリフに次いで2位にランクされているんです。△そしてもう一つは、大の日本びいきであること。彼女は名前からも想像できるように、日本人と結婚されています。また日本語も勉強して、そして何より日本食が大好きです。特にうどん、餅などの炭水化物系には目がないそうです（なんかこれだけで好感が持てますね）。理由は、美味しいのはもちろんのこと、消化にいいし、なんてたって炭水化

17 今年は何故か種類の当り年でした。乾・半生合わせて大変な量を頂戴し、二人家族の拙宅でやっと片付き、今回の注文と相成りました。寒くなって来た折でもあり、鍋物に硬ゆでして入れたり、ぶっかけ、煮込み等、いろいろ楽しんでおります。煮崩れなく最高。うどんつゆは秘伝の方法で作るのは勿論主人の私です。

岐阜県各務原市・山本一彦様

最近市販のつゆの品質が向上し、またみなさんお忙しいので自宅でつゆを作ることがめっきり減りました。しかし、日本全国そうになってしまうと、どこも金太郎飴みたいな、同じ味のつゆになって少しさびしいような気がします。

A・Bの絵のなかに3ヶ所の違いがあります。さて？

☆答えは1面左下にあります。

Q うどん一人前ゆでるのには、いくらかかるでしょう？

A 答：1人前10円です。

ちょっと多めですが乾麺100gを一人前としましょう。これをゆでるには最低1%の水が必要です。詳細は「よんでみまいvol.12」をご覧ください（バックナンバーはHPにアップしてあります）。するとゆでるのにかかるガス代は、次の3つの合計になります。
①1%の水を沸騰させる。②その鍋にうどんを放り込んで、再沸騰させる。③それから15分ゆでる。

△これを四国ガス様さんにお聞きしたところ、理論値と断りながらも、直ぐに教えてくれました。
①は1%の水を20℃→100℃にするのに約3円。②のうどんを入れてから再沸騰させるには約1円。③は中火で15分間なので、約6円。よって合計すると約10円となります。これを高いと見るか、安いと見る

かは判断の分かれ目で、ANSWERは¥10ですが、お店で食べることを考えれば、ずっとお得です。△また3人前まとめてゆでると一層お得になります。この場合、3%の水が必要となり、①、②は丸々3倍かかりますが、③はほとんど変化ありません。というのは1%でも3%でも、中火でぼくぼくさせておくのは、大して変わらないからです。そうすると、3人前をゆでるガス代は(3+1)×3+6=18円、つまり一人前は約6円となり、グッとお安くなります。△ただ、100gあたり1%の水というのは、必要最低量で、実際はもっと多くのお水でゆでた方が、更においしくゆであがります。でもね、数円を節約するよりも、お水をふんだんに使って、おいしく食べる方が幸せだと思います。



何でも聞いてみまい！



- (Q1)角の立つ、透き通るようなうどんをつくるためには、どんなことに気をつけたらよいでしょうか？
(A1)小麦粉にはグルテンが含まれています。このグルテンには弾力性と粘性があり、この性質によって食パンは膨らむことができ、また冷えても縮まないでその形を保てます。うどんも同じです。小麦粉と塩水を混ぜ合わせ、捏ねることによって、グルテンが形成され、うどんは、つながっていることができます。つまり、グルテンは建物に例えると、鉄筋の役割をしていて、この鉄筋がうどんの形を支えているのです。△そして、この網目状のグルテンをしっかりと形成するためには、生地を混捏（こんねつ）と熟成ポイントになります。混捏とは、混合と捏練、つまり、水合わせとその後の練りです。これを十分に行うことにより、網目状のグルテンが形成され、うどんをゆでたときに、でんぷん質が流されずに角が立ちます。但し、あまり、捏ねすぎたり、踏んだりし過ぎると、今度はうどんが硬くなるので、注意してください（過保護は禁物？）。△透明性や艶についても、十分な加水（50%程度）で打てば、問題はないと考えます。ただ、最近小麦粉に加工でんぷんを添加してうどんを作る場合もあります。加工でんぷんを加えることによって、うどんの透明感を増すことはできますが、これは注意が必要です。加工でんぷんは、無味無臭（本当は少し、加工時の臭いがありますけど）なので、入れるほど、相対的に小麦でんぷんが薄まることとなります。結果として、うどんの旨味、甘味がなくなる場合があるので、十分に注意してください。
- (Q2)パン専用粉、新発売ですか？小さい袋（1kg×6袋）があれば試してみたいが？
(A2)利用者が増えるようであれば検討させていただきます。というのも小麦粉は、鮮度が命です。どんなに良い小麦粉でも、時間とともに風味は薄れ、劣化します。できるだけ皆様に新しい小麦粉をお届けするためには、種類を限定して回転を早くした方がいいと考えます。どうかご了承ください。
- (Q3)「玄米くん」のキーホルダー・カストラップがほしい。
(A3)なんともいえませんが、もしご要望が多ければ検討いたします。皆様のご意見をお聞かせください。
- (Q4)麺七・包丁切りが乾燥し過ぎていたのが、半生の感じがなかった。
(A4)冬場は乾燥しているの、少しの時間のずれで乾燥し過ぎることもあります。といってもこれは単なる言い訳です。今後、均一な品質になるよう十分に気をつけます。どうも申し訳ありませんでした。



いつもあたたかいお便り
ありがとうございます。

1 いつもお便りありがとうございます。「よんでみまい vol.16」のお便りコーナーで「カレーそば」について書かれてありましたが、関東では普通にありますが！おそば屋さんでもメニュー「カレー南蛮」とあって、たいていうどんかそばか選べるようになってます。なので、家庭でもカレーうどん、カレーそばは普通だと思いますよ。私も大好きです。
千葉県千葉市・奥谷浩之様

他にも同様のお便りをいただきました。世間知らずで大変失礼いたしました。でも、カレーうどんがあるので、カレーそばがあっても全然問題ないですね。次回上京の折には食べてみます。△あと、そばに関連して、「瓦そばをしたいので茶そばがほしい」というお便りを頂戴しました。全く意味がわからず調べたところ、「瓦そば」なるものは山口の郷土料理でした。シシビは茶そばを硬めにゆで置き、それを瓦の上（家庭ではホットプレート）で、他の具材と一緒に焼きます。そばのクリスピーな食感（カリカリ感）が特徴だそうです。まだまだ勉強不足を痛感しています。

2 寒くなり、私は金比羅うどんが恋しくなりました。釜あげにして、少し醤油をかけて食べます。父が香川生まれで、小さな頃から、どこからか取り寄せて、そうして食べていました。それだけでおいしいです。
兵庫県姫路市・山本妙枝様

釜あげうどんとか生醤油うどんなどシンプルなメニューはうどんそのものの味を味わうにはもってこいです。上手につくられたうどんには、小麦粉の風味、甘味が詰まっています。2玉、3玉食べても飽きません。本当においしいうどんは知らないうちに箸が進んでいるし、きれいなうどんでも途中で箸が止まってしまううどんもあります。うどんは小麦粉、塩、水だけでできている単純な食品だけに、それだけ奥が深いんです。



3 忘れて頃にしか注文をしない我家にも「よんでみまい」その他定期的に送っていただき、毎回楽しく読ませていただいています。特にトップページは「ハー」の連発です。どんどん紙面も充実してきて、研究熱心さに感心しております。麺の方も大満足で頂いていますが、注文量が少なくてごめんなさい。
静岡県浜松市・高桑智子様

研究熱心といわれると、カレーそばの一件があるので、穴に入りたい気持ちです。それはともかく、うどんクイズは「もはや今回限りか!」と思いつつ、今日まできました。しかし、このテーマでどこまでひっぱれるのか、自信がありません。どうか、いいアイデアがありましたら皆さんお願いします、教えてください。

4 今年の夏は天狗さんと田舎さんをおひるの定食にしたら、おかげさまで体調がよくなり、山積の仕事をかたづけました。秋になっても好調で、幸せです。みなさんによろしく。
神奈川県横浜市・熊田千佳慕様

いつも健康で、またお仕事にも精を出されているとお便り、私達も嬉しく拝見しました。それに引替え当社のイラスト担当は気分屋なので、こちらが期待するようにはなかなか描いてくれません。一度、先生の爪の垢でもと、思っております。

5 私達は、そば打ち仲間です。全国そば打ち大会などに出場して、腕を上げ、H11年に全麺協三段位をとりました。以前は会社の組合を通して購入していましたが、これを機会にうまいさぬきの粉をそば打ち仲間にもどんどんすすめます。これからもうまい粉をヨロシクお願いします。
茨城県日立市・林 和司様

小麦粉の品質を最も感じ取れるのは、手打ちうどん愛好者ではないか、と思うことがあります。理由は、最初から最後まですべて自身の手で作業するからです。現在は「手打ちうどん専門店」と看板があがっていても、小麦粉を練るくらいはミキサーでやっているところがほとんどです。というも全てが手作業だと、到底間に合わないからです。△さぬきには冬至そばといって、冬至になるとそばを打つ習慣があります。でも、更科そばとか信州そばとは異なり、小麦粉2：そば粉1くらいの割合で、小麦粉の方が多いので、厳密にいえば「そばうどん」というべきかも知れません。でも、これはこれで、そばと小麦粉の風味がうまく絡んで、おいしいそばになります。個人的には、この手打ちそばなら、一日三度でも食べたいくらいです。

6 じーちゃん、ばーちゃんが一番よろこぶので、いつもさぬきうどんをお礼に贈ります。
石川県金沢市
・山本ようこ様・あきら様



7 煮込みうどんをつくる時に、そのまま汁に入れて煮てもいいように、塩を使ってない麺があればいいなあ、いつも思っています。塩なしのひやむぎや細うどんは見たことあるんですが、太麺はまだないです。

塩なしのうどんは試作したことがありますが、乾燥方法が難しく、ゆで時間もかなり長くなり、現在のところ研究段階です。でも煮込みうどん（こちらでは打ち込みうどん）なら、真水で練り、熟成時間も短くてすむので、自分でつくる方が簡単かも知れません。こちらでは、みなさんよく自分で打っています。これを機会に手打ちうどんを始めてみるの、いかがですか？うどんは比較的簡単に打てるし、自分で打ったうどんのおいしさにはきっと驚かれることと思います。

8 間もなく降雪期を迎えます。「さくら2000」25kg購入済。これから煮込みうどんを寒さをしのぎます。手打ちする人は近所におりません。私の技術は貴重品で喜ばれています。
山形県天童市・高橋芳郎様

山形には知人がいるので、ときどき邪魔します。そして行くとき必ず食べるのがそばです。そばといえば信州そばが、余りに有名ですが、個人的には山形そばは大好きです。△先日、知人に電話したところ、今年の降雪は異常で、近くの河川敷に雪を捨てているだけけれど、大きな山ができて、もう場所がないとのことでした。どうか、お気をつけください。

さぬきの
オススメ情報

東山魁夷
せとうち美術館

せみ一度
来て下さい!!

「よんでみまい vol.9」では、香川には人気のある美術館がいくつもあるとお知らせしました。その後も、2004年7月には直島町に「地中美術館」が、また2005年4月にはここ坂出市に「東山魁夷せとうち美術館」が開館しました。後者は、当初年間来館者は3万人の予定でしたが、僅か半年余りの11月10日に早くも10万人を突破しました。東山画伯のおじいさんが坂出市櫃石島（ひつし）出身であることが縁で、この坂出の地に開館できました。年4回の所蔵作品展に加え、春と秋の特別企画展を開催します。よかったら、いっぺん来てみまい。

9 やはりうどんはさぬきですね。一年中食べています。冷たくしても、温かくしても、とてもおいしい。主人が塩分を控えなくてはいけないので、もう少しうす味の麺がほしいと思っています。
愛知県名古屋市・戸澤和三様

一度たっぷりのお湯でゆでてみてください。そうすると、塩分がよく抜けると思います。うどんは塩分が気になるという声も聞きますが、ゆであがりのうどんにはそんなに含まれてはいません（「よんでみまい vol.9」）。それよりもゆでに多いようです。

10 夏のそうめんは孫たちも大喜びで、夏冬問わず、夕食には天狗そばです。糖尿病予備軍の主人は、鶏肉を炒めてネギで食べます。そばだけは欠かすことができないものになりました。
広島県廿日市市・横岡千代子様

11 玄米うどんはゆで時間が短く、孫や来宅の子供達が待っているとき、大変重宝しているようです。しかも、玄米粉の混入で子供の身体にもよくよろこんでいます。
福岡県福岡市・本田邦友様

12 玄米うどんの大ファンです。ちょっとお世話になった時、ご近所さん、お友達に1〜2袋差し上げています。一度、召し上がった方はもう一度「玄米うどん」のラッピングを見るとニコッとされますよ！
東京都練馬区・小俣之子様

13 新年会の三角クジの景品にハンディパックを使わせてもらっています。昨年は玄米うどんが大好評でした。今年は新発売の麺七・干しうどんを追加しました。三角クジの小吉（麺七）、中吉（玄米うどん）とさせていただきます。今後も健康で安全なアイデア商品を期待しています。
東京都西東京市・今居康雄様

14 私は中1・小4・年中、三人の男の子を子育て中です。三人とも味にはうるさく、安価な物はおいしくない！と文句を言います。しかしファミリーナさんのうどん&そばは「うまい!」とこそって食べてくれます。私としましては色んな味を楽しめて沢山詰めの合わせがあり、リーズナブルだと大変助かります。
大阪府高槻市・S.U.様



▲東山魁夷画伯晩年の作品「月光」1998年(平成10年)