



—発行—
ファリーナ
コーポレーション

香川県坂出市高屋町1150-5
TEL 0120-16-4591
FAX 0120-36-4591
http://www.farina.co.jp

おんどみまい



Q さぬきのお昼ごはん、いくらでしよう？

さぬきのお昼ごはん、みなさんのくらい使っているのでしょうか。ただこれは無作為抽出ではなく、当社の社員が独自に調査したデータなので少々偏っているかもしれませんのであしからず。まず調査総数は414名でこのうち、「弁当組」は29名、「外食組」（コンビニ含む）は385名でした。「外食組」のうち、お昼にうどんを食べた「うどん組」は263名、一方ファミレス、コンビニなどの「その他組」は122名でした。「外食組」の中に占める「うどん組」の割合は約70%、つまりさぬきでは、10人に7人はうどんを食べることになります。もっとも、うどん店で調査した社員もいて、この場合はうどん以外の答えはないので、うどんの比率が多少高くでているかも知れません。△一番リッチなお昼はパスタのフルコースの1600円、安いのはコンビニの120円でした。また「うどん組」の最高値は780円、最低値は130円でした。「780円はうどんにしては高いな!」と思ってみると、これにはビールが入っていました。△「外食組」の平均額は445円。このうち「うどん組」の平均は386円、「その他組」は572円で、前者は後者のおよそ65%、つまりさぬきにおいてうどんはかなり安く食べられることが証明されました。安いから食べるのか、それともたくさん食べるから量産効果で安くなるのか？ また美味しいからたくさん食べるのか、それともたくさん食べるから、常に打ち立て、ゆで立ての美味しいうどんが食べられるのか？ にゆとりと卵の関係ですが、いずれにしても「安くてうまい」⇒「たくさん食べる」⇒「もっと安くてうまくなる」といった好循環が続いた結果です。さてみなさんの地方では何がおススメですか？

A

平均445円、その内うどんに限ると386円です。



何でもコーナー

何でもコーナー(1面) 4面に続く



ご質問の中には、以前ここでお答えしたのも多くあります。興味ある方はバックナンバーをご覧ください (<http://www.farina.co.jp/>にアップしてあります)。

(Q1) 自宅のパン焼き機は、「国産粉不可」との表示がある。なぜ？

(A1) 小麦粉には80種類以上のたんぱく質が含まれていますが、中でも重要なものが、「バとバ」としたグリアジンと「ねばねば」したグルテンです。この2つが水と一緒に、小麦粉特有のグルテンをつくります。うどんに独特のコシがでるのも、またパンが膨らんで、縮まないでいれるのも、グルテンのお陰です。世の中、穀物の種類はごまんとありますが、グルテンがあるのは小麦だけです。この加工性の良さが、小麦粉が穀物の王様になった理由のひとつです。△で、一般に国産小麦というのは、「国産小麦⇒たんぱく質が少ない⇒グルテンも少なくなる⇒パンがうまく膨らまない」という傾向が強いので、簡単に「国産粉不可」とだけ書いてあるのだと推察いたします。

(Q2) 商品カタログの中に小豆島手延そうめん「島の光」がないのはなぜ？

(A2) 小豆島には「小豆島手延素麺協同組合」があり、ここには約200人の組合員が加盟しています。「島の光」はこの登録商標です。一方小豆島には組合に加盟していない製造者も、数十軒あり、こちらは独自の商標で製造販売しています。一般には規模的に大きいところは、組合に加入しないようです。△当社では、両者の手延素麺を取り扱っているので、「小豆島手延そうめん」という名前前で統一して販売しています。

(Q3) 小麦粉の鮮度を保つにはどうすればいいか？ またパン用粉の小袋はできないの？

(A3) 高温多湿を避け、できるだけ早く使い切るのがベストです。究極の保存方法は、コーヒー豆のように密閉して、フリーザーに保管することです。しかし、これだと取り出したときに小麦粉が冷え切っているため、常温に戻るまでに時間がかかり、さすがにちょっとやり過ぎかなと思います。

まずがいとがし...

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。

19 今回で二度目の購入になります。自分でつくる手打ちうどんなんて、とても珍しく、楽しく、皆でワイワイ楽しみながら作っています。おかげで手打ちうどんを作る日は親戚一同が集まるきっかけになりました。これからも利用させていただきます。子供達も大ファンですよ。
愛知県岡崎市・中根陽子様

20 20年前に主人が観音寺市へ仕事で単身赴任しました折、讃岐うどんに出会いました。その後冷凍麺を頂いていましたが、貴社の乾麺や生麺を知りました。素麺や玄米うどんもとてもコシがあって美味しいです。長男一家が昨年シンガポールに行っていますが、お土産に持参したり、また時々送っています。孫が「うどん、うどん」といつもねだるそうです。
福岡県春日市・藤崎勝子様

21 東京の息子から届いた品物で、先日釜揚げとして食しました。やはり味は美味で、格別でした。安心して食べる事のできるうどんです。ごはんも玄米を食しています(主人は白米です)。これからは体に良い商品をよろしくお願ひします。昭和58年頃、高松市に住んで、うどんの美味しさを初めて知りました。今は玄米うどんを愛用しています。
岡山県倉敷市・三宅富美子様

22 玄米うどんの大ファンです。玄米の栄養がいっぱい。ゆで時間が短くて、野菜を沢山入れての煮込みうどん&ナポリタン風にして、おいしく頂いています。
東京都世田谷区・志村由利子様



(Q4) 「讃岐平野」、幅は丁度いいのですが、もう少し厚くなりませんか？ ちょっときしめんみたいに見えます。

(A4) 干しうどんが薄いには理由があります。乾燥時には、まず表面が乾きます。その後中心部分の水分が表面に移動し、それがまた乾き、それを繰り返して最終的に、うどん全体の水分が均一になり、乾燥が終了します。このとき乾燥が急激すぎると、外と内の水分差が大きくなりすぎて、うどんが割れるので、乾燥には十分な注意が必要です。また、厚くなりすぎると、今度はゆでるときに、水分が中心になかなか浸透しないため、時間がかかり過ぎます。△このような理由で干しうどんは、ゆでうどんのように厚くできません。現在「麺七・干しうどん」は当社の中では一番厚い干しうどんですが、このあたりが限界だろうと思います。

編集後記

「低炭水化物ダイエット」という言葉、聞いたことありますか？これはアメリカのアトキンス博士が提唱したダイエット方法です。本当かどうかはともかく、その根拠は、炭水化物の摂取量を大きく減らし、たんぱく質と脂肪中心の食生活にすれば、体がケトosis(脂肪の燃焼が活発になる)状態になり、痩せられるという理屈です。これは米国民に広く支持され、博士の著書、「アトキンス博士のダイエット革命(1972年)」とその改訂版「アトキンス博士のローカーボ(低炭水化物)ダイエット(1992年)」は全米であわせて1,800万部も売れました。△常識的には、というか当たり前だと思いますけど、私たちの健康はたんぱく質(P)、炭水化物(C)、そして脂質(F)をバランスよくとる健全な食生活によって支えられると考えられています。にもかかわらず、アトキンス・ダイエットはアメリカで幅広く支持されました。日本でも、結構この手のダイエットを試した、という話を聞きます。短期的な効果はともかく、長期的にみて効果がある



かどうかは、現在のところまだ実証はされていません。△ところが、昨年大きな異変が起こりました。このアトキンス式ダイエット用食品の販売をしていたアトキンス・ニュートリショナルズが2005年7月31日、ニューヨーク連邦破産裁判所に会社更生手続きを申請。それまでは倍倍ゲームで売上を伸ばしていたのが、あっけなく倒産。これを受け新聞各社は「低炭水化物ダイエットの終焉か？」という見出しを掲載しました。△さて、この報道を一番喜んだのは誰でしょう？それは全米の製粉会社です。これまでブームのあおりを食って、売上が凹んでいたからです。冗談はともかく、普通に考えると、やはりPFCバランスのよい食事をとることが大切です。日本の食生活も以前はC(炭水化物)が突出していましたが、生活が豊かになり、食生活の洋風化、多様化にともない、今では必要以上にP(たんぱく質)とF(脂質)をとるようになりました。そしてこの栄養のアンバランスと運動不足が成人病の最大の原因と言われています。みなさん、これからはもっと炭水化物をとって、運動をしましょう。
けいぞう



今年も恒例の花見会(3月8日)を当社裏山(白峰山)で開きました。当日の桜は満開に近い8~9分咲き。美しい桜に恵まれた楽しい花見会でした。



お便りコーナー

お花見スナップ

1 添加物の開示をして欲しいです。食品には非常に気がつかない、少々高くても添加物のない製品を買っています。麺をつくる時に、「しこしこ感」をだす為に「乳化剤」、「グルテン」、「リン酸塩」を使うと聞きます。貴社の製品にはどの程度使用されているのかわかりたいです。

大阪府吹田市・中島久子様

グルテンは小麦粉に含まれているたんぱく質なので、特段心配するものではありません。ただ、原材料にグルテンと表示されているときは、工業的に製造されたグルテンが別途添加されています。どちらも同じグルテンですが、工業的に製造されたものは、その処理方法が気になる方もいます。△乾麺は伝統的な食品なので、原材料は小麦粉と塩だけです。いずれにしても、使用している原材料は、裏面の原材料表示に全て表示することになっています。逆に言うと、そこに表示されていないものは、使用されていないのでご安心ください。

2 今年の冬は寒く、減りに降雪のない尾張地方も厳しい冬で、名物の味噌煮込みうどんなど、良く食べ重宝しました。しかし、3月になったらとたんに春めきおいしい讃岐うどんが恋しくなりました。熱いつゆ、冷やしを楽しみたいと思っています。

愛知県春日井市・須藤清光様

3 子供の受験の時、夜食で温かいそうめんをよく作ってあげました。子供達も無事巣立ち、夫婦2人の生活です。食べなれているので、他の物には見向きもしません。

静岡県沼津市・森ひろ子様

軒や
初庵屋
つばあ
の
い
わ



4 「おいしく健康をモットーに」は実感です。私も故郷のうどんにいつも木下製粉(株)のものを買っています。品物が着き、ゆで上がり食卓に上っただけで勇気を、そして喜びを覚えます。これも健康の元です。食して又味覚の喜び、二重の感覚を呼び戻してくれる品です。

東京都西東京市・栗山嘉孝様



5 似たような表現が多く、本当のところどれがいいのかわかりません(すべて本格的と書いてありますが)。

埼玉県所沢市・安藤重善様

いつかこんなお便りがくるのではないかと思っていました。よくぞ、聞いてくれました。商品説明については、うどんに限らずどの食品関係の方もご苦労されていると思います。実際、「本場」、「本格的」、「最高級」と書かれてもどれが良いのかわかりません。またどこも自社カタログで、欠点ばかり挙げるところはなく、大抵は「ウチが日本一」みたいな感じの自画自賛に終始する場合はほとんどです。△似てるかどうかよくわかりませんが、時にテレビのグルメ番組で、口に入れたとたん「わぁ、おいしい」と叫ぶリポーターがいますが、あれはどうみてもおかしいと思います。普通噛んで、舌で味を感じとって、それを脳が認識するまでは少なくとも数秒はかかります。またとっさに、あれほど素晴らしい形容詞がすらすらとでてくるのも、解せません。△遠い昔、英語の授業ででてきた(と思っている)「プリンの味は食べてみるまでわからない」という諺の通り、結局は実際に食べて判断していただくのが良い方法であると考えます。

6 「よんでみまい vol.17」のお便りコーナーを読んでいたら、熊田千佳慕画伯のお便りが載っていたので、驚きました。先日、父から私の7歳の娘に、画集をプレゼントされたばかりでしたので……。なんだか嬉しくてにやにやしてしまいました。

東京都調布市・船引典子様

7 二人(主人と私)で玄米うどん2把、麺七干しうどん1袋、計450gでちょっと足りなくて、お餅を3ヶ焼いたりします。食べすぎ?普通は皆さんのどのくらい召し上がるのですか?ちょっと心配。

愛知県豊田市・芝田もと子様

乾麺はゆでると3倍の重さになるので、450g×3=1350g。これは市販のうどん玉(200g)に換算すると約7玉となりますが、食べすぎかどうかは、どうかご自身で判断ください。

8 関東人の為かどうしてもうどんよりソバが好みです。天狗そばは完全にハマッテます。夏のもりそばは最高で来客にも喜ばれています。

東京都杉並区・吉田晴彦様

9 92歳になる私の母は玄米うどんを届けたらすっかりファンになってしまいました。実家に行く度に「あのうどんは、まだかぬ」と言われます。今回届けたらまた喜ばれると思います。

静岡県焼津市・伴野せつ子様

10 こしのあるうどんのあつあつを食べると、心がふんわりします。頑張ってくださいね!!

千葉県千葉市・土森久人様

11 毎年利用させていただいております。3月24日満80歳になります。おいしいうどんを食べて今年も頑張ります。

神奈川県横浜市・根本利夫様

12 また、美味しいうどんを楽しみにしております。ゆでたてに、大根おろしと、つゆと、刻んだ葱をのせて食べるのが、一番シンプルで好きです。でも、残念ながらそのファンの主人は亡くなりました。これからは私宛てにお願いいたします。

埼玉県さいたま市・三上婦美子様

13 おうどんを送ってもらうようになって、そろそろ30年になると思います。家族が少なくなって、食べる量は減りましたが、いつもおいしくいただいています。

大阪府松原市・橋本建郎様

乾麺という商品柄、年配のお客様も多くいらっしゃいます。30年もの永きにわたり、ご利用いただき、ただただ感謝申し上げますのみです。今後も、良い点は継承し、また改良を続けながらより良い商品を開発してまいります。

14 娘の夫の転勤先が坂出市でした。もう10年余り前のことですが、坂出が私たち家族にとってとても近い存在になり、おいしい讃岐うどんは切り離せないものになりました。まとめて購入できるのは魅力です。

東京都町田市・井伊恵子様

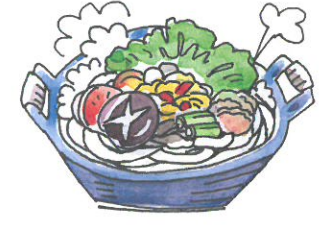
15 いつも美味しいうどんをありがとう。昨年6月から息子が坂出にある会社に転勤になり、大阪に帰るときは半生うどんを買ってきてくれます。うどん大好きな主人は大喜びです。そばも口当たりがよいので、これからは、「讃岐平野」と一緒に食べようと思っています(いつもは玄米うどんが気に入っているのですが)。

大阪府高槻市・野木民代様

坂出市はかつて高松市に次いで、香川県では2番目の都市でした。ところが、市街化調整区域による規制、また平成の市町村合併とは無縁であったため、今では人口5万7000人余の第6位に転落してしまいました。でもお便りを拝見していると、結構仕事関係での行き来があるのを知りびっくり。

おすすめレシピ

皆さんからいただいた
我家のレシピです。
お試しください!



ちょっと一言いいかしら……。 「よんでみまい」を読んでいて、私もおすすめの食べ方をひとつ……。それは「ちゃんぽん」うどんです。普通のちゃんぽんは、ちょっと麺がのどに通りにくいという方も麺をうどんにかえてみてください。なかなか喉ごしがよくておいしいです。肉も野菜も入って、それだけで後は何も入らないという感じです。先日主人の両親の不意の来訪に急いでつくって出したところ大好評でした。是非一度お試しください。北九州のうどん店ではメニューに載せているところもありますが、自分でも簡単につくれます。日頃野菜をあまり食べてくれない子供にも好評です。

福岡県北九州市・早間幸恵様

16 「この粉でうどんを打つと必ずうまいうどんが食べられる」と金砂郷町の石川さん、常陸太田町の武藤さん、東海村の佐藤さん、日立の山本さん、そして十王町の名人、助川さんに紹介しました。みなさん、うどんを打つて、親、兄弟、友人に分けてやったら「うまい、最高、また食べたい」と催促されて尚一層気合を入れ、楽しく「うどん打ち」をして、ストレス解消をしているとのこと……。本当に良い粉を紹介してよかったと思っています……。まず、安心。

茨城県日立市・林 和司様



17 日立市の林和司さんより「さぬきの小麦粉」をいただきました。長いことやっていたが、今までに味わったことがない良い食感です。「これはうまい」と家族からも喜ばれ、うどん打ちが楽しみになりました。「いい粉」にめぐり会えたと思います。

茨城県日立市・助川武行様

18 「讃岐すずらん」のうどん専用粉を使い、手打ちうどんを作った約3年になります。家族、友人から大好評です。また「天狗そば」の大ファンです。今後も良い粉、良い商品を提供してください。

東京都西東京市・岡田英伸様

小麦粉というとても地味な商品を、わざわざ遠方よりご注文いただきありがとうございます。統計によると、現在家庭で消費される小麦粉は全体の約3%程度で一世帯当たりの年間使用量は2.9kg。使用量は30年前に比べ30%減ですが、外食、中食、そして巷ではこれだけの加工食品が溢れているので、自家消費が減るのは仕方ありません。にもかかわらず、これだけの根強い手打ちうどんファンがいらっしゃることを心強く思い、また感謝いたします。これからも挽きたての新鮮な小麦粉をお届けできるよう、気を引き締めて製粉します。

みんなうどん大好き一家です。鶏肉、里芋入り煮込みうどんにしてよく食べます。つけ麺もおいしいです。長男一家も小さい子供がいるので、つるつるうどん食べると言って喜んで食べるので、来たときに持たせています。

福岡県筑紫野市・大津久代様

いつもおいしく頂いています。乾麺は我家の必需品で献立で困ったうどんを釜揚げにし、シーチキン缶詰を入れ、だし汁で食べます。勿論、こぶだし一枚を中に入れます(硬めにゆでたうどんの)。少々の白菜や葉っぱ類を入れても可。お試しあれ!

和歌山県和歌山市・瀬藤栄津子様