

25

いつもおいしくいただいています。月末には必ずおそばを頂くのですが、最近釜揚げそばがおいしくて、うどんのあいまにそばが混ざるこの頃です。年越しそばも釜揚げでおいしくいただきました。大阪府大阪市・大石重雄様

26

我が家では麺七うどんを、時々焼うどんにしています。キャベツ、かつおぶしでいため、醤油仕上げでとてもおいしいんです。埼玉県さいたま市・沢田礼子様

27

我が家では何年経っても讃岐うどんのファンです。圧力鍋でゆがいたうどんはとってもおいしいです。もっちりとしてこしもありノドごしも良いです。夏も冬もほんとにおいしく頂いています。福岡県北九州市・松嶋立子様

28

カレー釜七は美味しいですね。じゃがいも、人参、玉ねぎ等を豚肉とお湯で煮てカレースープをいれると美味しいカレーうどんの出来上がりです。もう少しスープが濃い方がいいかも？神奈川県横浜市・津谷富士夫様

29

先日玉ネギ、ジャガイモ、肉を使って「カレー釜七」を作りました。少々カレー粉を足して…。とても美味でした。東京都世田谷区・森田英男様

30

大阪府大阪市・岩倉あゆみ様  
カレーうどん  
待りました  
ラレシス



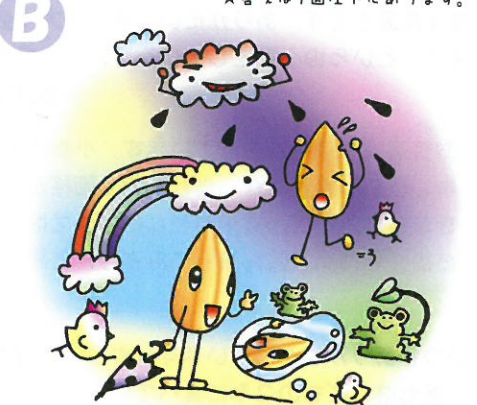
まちがいでざし...

夕立

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画左下にあります。



# おんてみまひ

VOL.26 <2008年:夏号>

発行 FARINA 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

## Q 天ぷらうどんの自給率はいくらうですか？



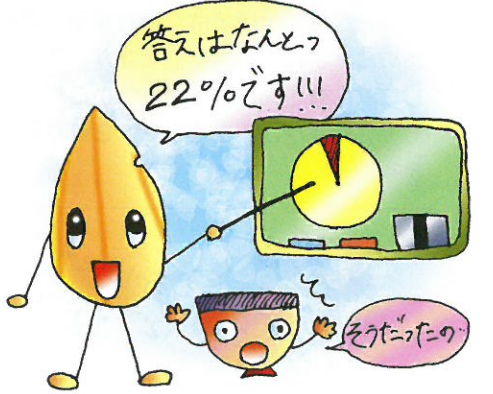
食料自給率とは、国内の食料消費が国産でどの位まかなえているかを示す指標で、普通はカロリーベースで計算します。現在、日本の自給率は、みなさんご存じのように先進国の中では、ぶっちぎりの最下位で、僅か40%にしか過ぎません。しかもこれは自給率100%のお米を含んでの数字なので、お米以外の自給率がいかに低いか想像できるでしょう。△では、麺類の人気メニューのひとつ、天ぷらうどんの自給率は、いったいどのくらいか計算してみました。といっても、農水省のHPに「クッキング自給率」という料理自給率計算ソフトがあり、これを利用すると一発で22%と答えが返ってきました。

これを高いとみるか低いとみるかは判断の分かれるところですが、詳細は下記の表の通りです。ここで表の見方を簡単に説明しておきます。

天ぷらうどんには9種類の材料が使用され、例えばこのうちゆでうどんは250gでこれは263kcalになります。一方、小麦の自給率は13%なので、国産でまかなえるカロリーは、 $263 \times 0.13 = 34\text{kcal}$ となります。このように平均的な材料を使用して、天ぷらうどんを作れば総カロリーは518kcalになり、その中の国産カロリーは115kcalとなるので、カロリーベースの自給率は $115 \div 518 \times 100\% = 22\%$ となります。これは全体の自給率40%の約半分にしか過ぎません。△もう少し詳しく見てみましょう。甘えびはベトナムやインドネシアといった東南アジアからの輸入が95%を占めていて、国産はほとんどありません。醤油に至っては主原料の大豆がほぼ全量輸入に頼っているため、自給率はなんと0%として計算されます。最近日本食ブームで、醤油は海外での普及が進んでいますが、元をたどれば原材料はすべて海外からというのは、ちょっとショックです。△本みりんは主原料の餅米がほぼ国産なので、自給率が高くなっています。材料別に見て、自給率が80%を越えているのは、かつおだし、本みりん、そしてねぎの3種類ですが、貢献しているのは本みりんの62kcalで、これによって自給率はかろうじて20%を維持しています。もし、本みりんを使用せず、化学調味料で代用すれば、自給率は10%程度に落ち込む可能性もあります。△また卵の自給率は11%とありますが、これはちょっと低すぎると感じるかもしれません。だって、ほとんどの卵は全国の養鶏場で生産されているからです。でもこれにはもちろん理由があります。実は、家畜を育てるのに必要なさである飼料の大半は輸入に頼っています。そして肉・卵・乳製品などについては、輸入したえさを使って生産された分はカロリーベースの自給率には算入されません。そのためにカロリーベースの自給率は牛肉12%、豚肉6%、鶏卵11%、乳製品28%とかなり低くなってしまっているのです。が〜ん。

材料名	グラム数	100g当り カロリー	消費 カロリー	自給率	国産 カロリー
かつおだし	300	3	9	94	8.5
うどん/ゆで	250	105	263	13	34.2
あまえび	60	87	52	5	2.6
本みりん	27	241	65	95	61.8
しょうゆ	27	71	19	0	0
天ぷら粉	12	349	42	13	5.5
たまご/全卵	8	151	12	11	1.3
なたね油	6	921	55	0	0
ねぎ	5	29	1	86	0.86
			518		115

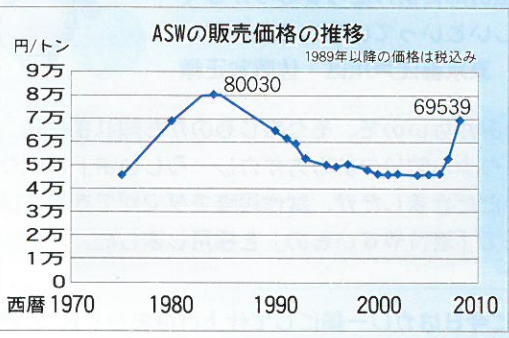
**A** 答えは… 22%です。



## 編集後記

〜わがやんちのこれから〜

連日連夜、テレビで取り上げられたお陰で、小麦価格高騰のニュースは全国津々浦々に浸透したようです。原油の高騰に端を発した諸物価高騰ですが、穀物の世界においては、発展途上国の需要増大、干ばつ、投機マネーなどの要因が複雑に絡み合っています。うどん用小麦の主力銘柄であるASWは昨年に5%、10%、そしてこの4月には30%と、累計では50%以上の値上げとなりました。この結果さぬきのうどん屋さん軒並み、値上げやむなきに至り、一杯100円のうどんは、流石に姿を消したようです。小麦粉だけでなく、他の原材料の値上げも大きく、うどん屋さんにとってはこれからどうなるか、悩みは尽きません。△ただ、これだけ値上げが続くと、みなさんは日本国内の小麦価格は、史上最高値をつけていると思うかもしれませんが、実際はそうではありません。グラフからわかるように、ASWの価格は1984年の80,030円/tが最高で、それ以後は、過去20年以上にわたり、下がり続けてきました。その主たる理由は、輸入小麦に大半を依存する状況において、1\$=360円の固定相場から、現在の1\$=100円近くまで円高が進んだことによるものです。だから小麦粉は鶏卵と同じで物価の優等生で、小麦粉はこれだけ上がっても、まだ低価格圏にあるともいえます。△現在の状況は、第一次オイルショックが原因の狂乱物価の状況(1974年)によく似ているかもしれません。当時の地元新聞には、「今年1月から小麦粉がいっぺんに37%の値上がりとなった」、「高松のうどんも今年に入ってから大分値上げされた。原料が上がったから仕方ないと言っては済まされない」、「ある有名な高松の業者の一人は『さぬきうどんももう来るところまで来た。もううどんもおしまいですよ』と深刻な顔をして言った」などの記事があります。しかし、あれから30年以上経過し、さぬきうどんは当時より更に全国区になりました。これは香川県内のうどんの製造量のデータからも明らかです。そしてこれは先人達の努力によるものです。だからがんばれば、今回だってきっと乗り越えられるはず。△4月8日の日経新聞には次のような記事がありました。「市場最高値を更新し続けていた小麦の国際価格が、二月に13.345ドルの最高値をつけてからは、下げ基調に入った。小麦はピークから27%下落した。これは米国では小麦作付が、増えており、供給増が確実なためだ」。だから事態はそろそろ沈静化する頃かな(そう思いたいね!)





1

飼猫もうどん好きで、よく麺だけをやるとツルツルかどうかは知りませんが、切らずに食べていました(つい最近亡くなってしまいました)。美味しいうどんが毎日食べられるなら、老後は讃岐で暮らすのもいいな...もちろん傍らには猫と夫が...それまでは注文して送って頂くのを楽しみにしています。

大阪府高槻市・早矢仕慎一様

ネコもうどん好きなんです。うどん味のペットフードを発売したら果たして売れるでしょうか。△こちらに移住する前に、歩き遍路をしながらうどん店巡りはいかがですか。

2

具だくさんの醤油汁のあつあつに、冷水でひきしめたざるうどんをつけて食べるのが春の讃岐うどん我が家流です(猫舌の息子の好物でもあります)。

神奈川県横浜市・木暮誠一様

3

休日の昼食時にNHKのど自慢を見ながら貴社のそうめんを食べると極楽へ行った様です。

岐阜県岐阜市・加藤称一様

我が家の日曜日のお昼は、大抵近所にあるうどん屋3軒のうちのどれかです。そして帰ってリビングでごろごろしながらのど自慢を見て「今のは鐘ひとつやな、いやふたつや」などと言い合っています。この5月には「のど自慢」がここ坂出市にもやってきました。

4

自宅で気軽に美味しく讃岐うどんが食べられてとても幸せです。うどんに興味のなかった旦那さんが一番はまっているようです。色々なタイプを楽しみながら自分の一番を見つけていきたいと思っています。これからもおいしいうどんの提供をよろしくお願いいたします。

愛知県名古屋市・堀美美子様

5

麺七うどんのファンです。ほど良いコシ・弾力と口の中に広がる甘みは他のうどんでは味わえません。これからの季節、ざるうどんが最高です。

東京都江戸川区・横張寿子様

6

いつも楽しいDMをありがとうございます。しかし、一人暮らしゆえ「ついつい買すぎ→ついつい食べすぎ」となってしまうゆえ、なかなか注文できずにいました。今回は、美味しいうどん、おそばを友人・知人に広めようと思っていますが、また一人で食べて(食べすぎて)しまうかな?

東京都板橋区・加藤こずみ様

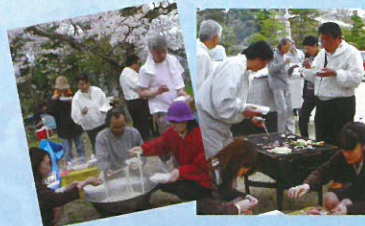
無味乾燥なDMだけでは、送付するのが申し訳ないと思い、始めた「よんでみまい」ですが、7年目継続中です。しかしこれも皆さんに目を通していただき、また皆さんからの「お便りがあるからこそです。これからもよろしくお願いいたします。」

7



大阪府豊能郡・若田 納様

# お便りコーナー



恒例の花見会(4月5日)を開催しました。会場の白峰山(標高336m)は、爽やかな空気と眺望に恵まれ、まるで天空花見会のような処。だから近郊の皆さんの人気スポット。毎年場所の確保が大変です。



▲花見会場より瀬戸大橋方面を望む

8

讃岐めんは、舌ざわり、喉ごしよし、それにほど良い塩かげん。ザルにあげながらそのままつまみ食い、とても美味しいです。我が家では讃岐麺が大好きです。

埼玉県草加市・富山利明様

9

同じマンションでファンが出来ましたよ。私が代表して申し込みます。

千葉県千葉市・阿部行雄様

10

この冬私の住んで居る島根ではドカ雪は降りませんでしたが、積もっては溶けのくり返しで、けっこう降りました。3月の声を聞き、そして貴社からの便りが届き春の足音を感じます。よんでみまいのファンである私。小麦粉の保存法を、へー、フーンと興味深く読みました。またジャージャー麺、早速作って食べました。毎日の食事作りはマンネリ化していますが、手作りで安全安心手軽に作れる料理が一番。味噌煮込みうどん希望します。

島根県雲南市・木次正好様

11

うどんクイズ、いつも、もはやこれまでか、と思いつつ何とか続行中です。うどん関連の疑問・奇問・難問なんでもお待ちしておりますので、どしどしお寄せください。

12

いつもとてもおいしくいただいています。天狗そば大好きです。胃に負担がかかってしまって玄米の食べられない私にも、玄米うどんは食べられるので、栄養や食物繊維が豊富に摂れてうれしいです。玄米うどんの歯ごたえ、のどごしがとても好きです。よんでみまいも、いつもとてもしっかり読んでいます。心があたたかくなります。いつもおいしいおそば、うどんありがとうございます。 東京都葛飾区・大山恭子様

13

9才、5才、1才の3男児がいます。お米もよく食べますが、麺類はもっと好き。まだまだ手がかかる年令なのでパッと作ることが出来る釜七は休みの日の昼ごはんに最適です。大きくなったなら、おやつにどんどん消費されそうです(笑)

東京都世田谷区・國吉友加子様

13

おいしいうどん、そば、有難うございます。おせちを食べ、みんなでワイワイ酒をのんだあと、さっぱりと天狗そばをさるで出した時、みんな「これおいしい」と喜んでくれました。

埼玉県新座市・見目栄様

ゆで置きうどんは、コシがなくなるので一般にはお奨めできません。でも、お酒のあととか二日酔いなどには、その方が、お茶漬け感覚でさうさう食べられるかもしれません。そういえば、風邪を引いたときには、わざと柔らかく煮込んで、食べているというお便りを、以前いただいたことがあります。

14

小麦の価格がどんどん上がっているようです。スーパーのめん類も価格が上がっています。なのにファミリーナの商品は価格す置きです。ありがたいと思う一方「会社の経営は大丈夫?」というぬ心配をしているオバサンです。

千葉県柏市・松葉美穂様

お気遣いありがとうございます。小麦価格の上昇に伴い、申し訳ありませんが、当社も商品価格を改定させていただきました。ただ、玄米うどんについては、高額商品であるため、もう少し踏ん張ってみようかと思えます。

15

いつもありがとうございます。カレー釜はこどものころに食べていた味で、なつかしくすごくおいしいです。私の姉にあげたら昔なつかしくおいしいといっていました。



東京都江戸川区・佐藤和正様

とろみがないので、そう感じるのかも知れません。実は「もう少し粘りのある方がカレーらしいよ」というご意見もいただきましたが、試作段階でダマがでやすいため、敢えて「溶けやすいもの」を採用しました。

16

まさに今日はカレー鍋にして仕上げはおうどん、と思っていたところにカレー釜の文字が...。こんなに手軽にできるものを注文しない手はありません!! 寒い日が続くと毎日でもカレーうどんが食べたいのです。気になるのは辛さ。子供達に合うといいのですが...。

兵庫県姫路市・高田智子様

17

20年ほど前、失敗しながらも初めて手打ちうどんが打てたときの感動は、今でも忘れられません。人生が変わったような気がした。時々お食事会をしたり御礼に差し上げたりすると皆さん喜んでくれます。美味しい一言で元気になり、ずっと打ちつづけています。「讃岐すずらん」で打ったうどんは「打ち粉」共々最高です。

埼玉県日高市・高根都様

18

うどん大好きです。よんでみまいを読んでいると、うどん好きがこんなにいるのかとおどろき、うれしくなります。今20才の長女が高校生の時、初めて手づくりのものをつくると思ったのは「うどんつくる」でした。ふつう年頃の女の子なら「クッキーつくりたい」とか「チョコつくる」なのに...。つきあわせ2~3回つくりましたけど(うつ方です)、私は食べる方が好きです。

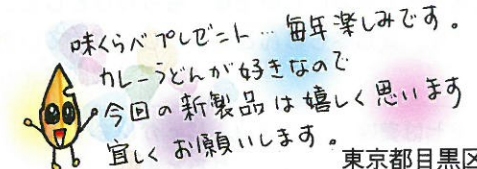
愛知県名古屋市・猪子幸代様

19

うどんもたべたい。そうめんもおいしい。小麦粉でスイトン。おまんじゅうも捨てがたい。メタボ気味の腹と相談しつつ、いつも誘惑に負けています。

茨城県小美玉市・夏川美絵様  
私も、毎日自転車をカ一杯こいでいますが、それでもうどんは少しずつお腹の周りに蓄積されているみたいで。加齢と共に新陳代謝が少なくなるので、おいしく食べた後は、できるだけ身体を動かすしか方法はあります。メタボ対策に王道なしですかね。

20



東京都目黒区・井上文治様

21

初めて食べた讃岐すずらんで作ったたこ焼きや、チヂミ肉まんおいしかったです。小麦粉でこんな違いが有るなんて知りませんでした。麺もとても美味しかったです。ありがとうございました。

神奈川県横浜市・田村博子様

22

すずらんを使ってうどんはもちろんです。肉まん、田舎まんじゅうもおいしく出来ますヨ。市販の物とは、一味も二味も風味が違います。手間はかかりますが、最高です!! 粉がいいんでしょうね。

埼玉県さいたま市・谷口恵子様

23

久しぶりの注文です。寒い季節、きのこたっぷりのにゅうめんが気に入っています。ゆば、トリ肉、ネギを加えたら大ごちそうです。

兵庫県宝塚市・小林律子様

24

うちでは畑で作っている野菜をたくさん入れてごった煮風にしてうどんなべにしています。こしがあって煮くずれしにくく、おいしいです。

岐阜県岐阜市・北川妙子様

Boo!

何ても聞いてみま!!

(Q1) 100g当たりのカロリーは?  
(A1) 乾麺100gはだいたい340kcalで、これをゆでると300gになります。

(Q2) うどんを踏むときのビニール袋は取り扱っていませんか?  
(A2) これは市販のポリ袋を使用するのが一番安上がりです。具体的には容量20%、厚さ0.03mmあたりで充分だと思います。

(Q3) パン用粉はこの小麦ですか? また水の量はどのくらいですか?  
(A3) パン用小麦は、アメリカ産とカナダ産を使用します。またパン用は、強力粉(きょうりきこ)といってたんぱく質の多い小麦を使用します。小麦のたんぱく質は水と一緒にグルテンを形成します。よってたんぱく質が多いほど、水も多く必要になります。