

# おんてみまい

31 自分で打ったとは思えない程、美味しいうどんになりました。普段は地粉を使っているのですが、一定程度満足してありました。ところが「さぬきの夢2000」は腕の悪さを十二分にカバーしてくれました。地粉と併行して使っていきたいと思っています。 埼玉県さいたま市・本多明朗様

32 大好きなつめたいうどんの季節がやって来ました!!一家6人無言で一気に食べ終わると「おいしかった~!!」の笑顔がはじけます。讃岐のうどんはぜんぜん違います。もう近所では買えません。 東京都渋谷区・松本摂様

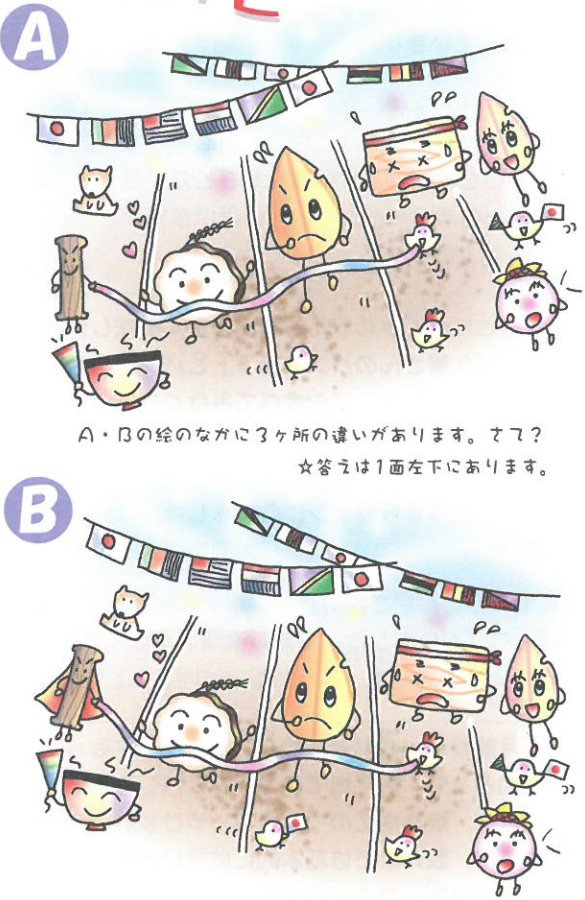
食べているときには、なかなか喋ることができないその気持ち、痛いほどよくわかります。

33 お菓子やパンづくりが趣味です。今回頂いた「よんでみまい」では強力粉、中力粉、薄力粉の違いについて分かりやすく、とてもくわしく書かれていて、とても勉強になりました。お菓子、天ぷら、うどんもそれぞれ使用する粉には必然性があるのだとあらためて納得しました。 千葉県市川市・菅原裕佳子様

レシピに応じて小麦粉の種類を変更できることは、贅沢であると同時に恵まれているんだらうと思わずにはいられません。

34 前回は、さぬきの夢2000を初めて購入。強力粉2割を入れて食しました。テニス仲間にはとても好評でした。ただし、私個人としては、長年食べなれた讃岐すずらんをととても恋しく感じました。味の好みは難しい。でも、おいしいうどんを食べられ幸せです。 群馬県館林市・岡本隆雄様

## まちがいさがし 運動会



A・Bの絵のなかに3ヶ所の違いがあります。さ？  
☆答えは1面左下にあります。

## Q 「さぬきの夢」ってなんですか？

A 「さぬきの夢2000」とか「さぬきの夢2009」といった言葉はこれまで何度もご紹介したので、大体の予想はつくでしょう。ちなみにどちらも、香川県農業試験場が、さぬきうどんのために開発した小麦です。前者は西暦2000年に、そして後者はそのバージョンアップ版で西暦2009年に開発されました。△そしてこの度、今後は香川県で開発されるうどん用小麦は全て「さぬきの夢」という愛称で呼ぶことに決めました。正確には「香川県で開発されたオリジナル小麦の総称」ということです。△「さぬきの夢2000」と「さぬきの夢2009」は、どちらも甲乙つけ難い小麦ですが、後者はグルテンの粘弾性が強くなり製麺適性が向上したこと、そして多収性が大きな特長です。本当は両方を耕作するのが理想ですが、耕作面積が限られているため残念ながらどちらか1種類のみしか耕作できません。△ところで「さぬきの夢」を開発するに至った背景は、国産小麦の衰退そしてASWの台頭があります。つまり戦後国産小麦は収益性の低さから、作付面積がどんどん減少し、それに伴ううどん用小麦は、国産からオーストラリア産ASWに移りました。もちろんオーストラリアの人達もうどんに合う小麦品種の開発に努力したことも大きな理由ですが、主因は日本農業の経営体質の脆弱化にあります。△そんなこんなで気づいてみると、さぬきのうどん用小麦は、ほとんどASWに席巻されていて、「これではいかん」ということになりました。で、「昔のように地粉を使った風味ある、本当の讃岐うどんを作りたい」という要望がでてきて、1991年より香川県農業試験場が品種開発に着手したというわけです。△現在は「さぬきの夢2000」から「さぬきの夢2009」への過渡期です。そして今年の11月播種する小麦からは全て「さぬきの夢2009」になります。つまり「さぬきの夢2000」が好きの方は、今年がラストチャンスです。△「さぬきの夢」は正にその名前のとおり、さぬきうどんの夢を託した小麦品種です。今後うどん県、生産者、JA香川県、実需者、加工業者、流通が一体となり、さぬきうどんの益々の振興を図って参りますので、新ブランド「さぬきの夢」をこれからもどうかよろしくお願いいたします。



## 編集後記 さぬきうどんは糖尿病の原因か？

以前、地元紙（四国新聞、2011.9.19）に「うどん好き県民の食生活・食べ過ぎると糖尿病も」というタイトルの記事が掲載されました。内容を要約すると次のようになるかと：

- ① 香川県は2008年の厚生労働省調査で、人口あたりの糖尿病患者が全国1位になった。
- ② 2007年の国民健康栄養調査では、香川県民1日あたりの野菜摂取量は、成人男子がワースト1、成人女子がワースト2。
- ③ 香川県民の一日あたりの歩数は、成人男女ともに全国平均を下回る。
- ④ うどん文化の中では、あまり噛まない「早食い」傾向が定着。
- ⑤ よって野菜摂取量の不足、運動不足、そしてうどんの早食い傾向が糖尿病の原因か？ △①~④はともかく、⑤でいきなり、「うどんが糖尿病犯人説」みたいな論調になっているのは、少しびっくりしました。確かに香川の人、うどんを沢山食べるし、歩数が少ないのは事実です。しかしこれだけでうどんが糖尿病の犯人と決めつけるには、いささか短絡的で、うどんが可哀想です。△で、色々理由はあるのですが、ここではひとつだけ指摘しておきたいと思います。糖尿病に限らず、脳卒中、心臓病などのいわゆる生活習慣病は、かつて成人病と言われていたように、高齢の人たちに発症しやすい病気です。つまり（平均年齢50歳のグループ）と（平均年齢60歳のグループ）を比較した場合、当然後の方が発生率は高くなるはずで、よって地方ほど高齢化が進んでいる現状を考えると、単純に比較するのは公平とは言えません。△年齢構成を補正し、年齢調整した死亡率のことを年齢調整死亡率といいますが、全ての都道府県がこれを使用することで、初めて正確に比較することができます。データは少し古いですが、糖尿病の年齢調整死亡率が、厚生労働省のHPにありました。これを見るとH12の香川県の死亡率は平均より僅かに上で、東京都のそれとほぼ同じです。つまり香川県の糖尿病死亡率は、それほど高いわけではなく、よって「うどん犯人説」も当然当てはまらないことになります。△そういえば以前「食べればやせる・讃岐うどんダイエット」という本もありましたが、タイトルだけで判断するに、冒頭の主張とはまるっきり正反対で、これも額面通り受け取るわけにはいきません。何れにしても、話題性があるということは、それだけ有名税として考えればいいことかも知れません。 けいぞう



## お便りコーナー

1 ケースに詰め、成田を出発。サンフランシスコの入管でWhat is this? でも無事通過。31日、娘家族だけの手打ちうどん作りの筈が、近隣の邦人が車で集まり、総勢20名の手打ちパーティ。釜揚げ、つけめん、糧うどん等、麺のほど良い腰と喉越し感に、それぞれふるりの食談義。カウントダウンも忘れ、何時の間にかHappy New Year。 東京都小平市・酒井榮治様

シリコンバレーに住む娘から、年越しそばならぬ年越しうどんが食べたいとの話があり、孫の顔見たさに、すずらん1kgを3袋スーツ

2 神奈川県横浜市・吉野トキ卫様  
はっきり言ってうちのイラスト担当者よりお上手です。



3 天狗そばは温めても冷やしても美味しいですね。ひやむぎを食べる時は、子供の頃の夏の思い出が浮かびます。色の付いたのをよって食べたこと。一度主人と四国へ行っとうどんを食べようと思います。大阪府高槻市・名田平治美様  
私も小さい頃、特別美味しいわけでもないのに、なぜか赤い麺、青い麺を奪うように食べていたのを覚えています。



4

高校の理科教員です。「よんでみまい」授業の閑話休題で使わせてもらってます。Vol.42は国語の先生も「へっ」と頷いていました。静岡県島田市・M.K様

Vol.42のクイズは確か、「薄力粉はなぜ弱力粉と呼ばないのか？」でした。

5

もう3月だと言うのに今年はまだまだ寒い日が続いております。いつも美味しい粉を有難うございます。この寒い時期に温まるメニューをお届けします。【キムチ鍋うどん】キムチ200g、豚肉100g、うどん一玉、青ネギ好みで(沢山)、ニンニク1片と生姜1片(みじん切り)、だし汁700cc、砂糖大1/2、みりん大2、しょう油大1、味噌50g、ごま油少々

神奈川県横須賀市・堀家悦子様

6

写真の大槌島(カタログの表紙)懐かしいです。いいですね。もうそろそろ「ひえひえ三昧」の時期だなあーと待っていました。遠くにいる子供、孫に早速注文しました。喜ぶ顔が目に見えます。楽しみにしています。私にとっては懐かしさが詰まっているうどんなのです。

兵庫県尼崎市・伊藤ミチ子様

7

ブラウワーで作ったパン、今までの強力粉では味わえない深み、もちっ!とした食感がすごく新鮮です。メロンパン、ブドウパンにもとても合って、しっとりとした食感で、美味しく出来ました。お友達にも好評です。今度はブラウワーライトを試してみます。

群馬県高崎市・K.M様

8

「よんでみまい」毎回楽しく読ませてもらってます。お米からパンが焼けるホームベーカリーを買いだいなあーと思っていただけ、ご飯を入れて作るパンの焼き方が載っていたので、買わなくてもよくなりました。玄米や五穀米でおいしいパンが焼けます。職場にパンを持って行って、皆で「おいしいね!」と食べてます。ありがとうございました。

福岡県飯塚市・野見山光子様

9

雑誌の広告欄でブラウワーを知り、お試して購入しました。家ではホームベーカリーでパンを焼きます。おいしく食物繊維もたっぷり入っていて、子供の健康にも良いので、これからも使っていこうと思っています。

千葉県八千代市・高橋優子様

10

ひまわり、ブラウワーを購入して、おかげでパン焼き器はフル活動しています。焼きたてパンは、お友達や職場の人に喜ばれました。室内にパンのいい匂いが…。なんて幸せ!!今日はドライフルーツ、くるみ、ミックスベジタブル、トマトジュース等と色々楽しんでいます。

茨城県稲敷郡・加藤てるよ様

11

「お試しセット」でパンを焼いてからは孫が毎朝ハムやチーズをのせて自分でトースターに入れ、チーズが溶けるまでずっと眺めてます。毎朝楽しみにしているようです。



宮崎県宮崎市・川井光代様  
じーっと眺めている光景が目に見えようです。(^\_^)

# お便り コーナー



12

私はひどい便秘症で困っていたのですが、小麦ふすま入りのブラウワーを食パンにして食したところ、おかげ様で快調な状態になりました。個人差はあると思いますが、便秘症で悩んでいる方にはぜひためてみて下さいと伝えたいですね。

東京都八王子市・加藤成子様

13

本当に美味しい粉ですね。私はパン屋さんに勤めておりますが、そこのパン屋さんとてもおいしいのですが無添加にはかたがた。毎日バターロールの中にチョコ、ウインナーなど、フランスパンも最高です。やはり味が深いです。もうやみつき!

東京都葛飾区・坂本春美様

無添加なら食材本来の味を引き出すことができます。何でも調理してすぐに食べるのが良いのでしょう。

14

体に良い小麦粉が見つかり、ちょー嬉しいです。かめばかむほど味が出てパン好きの私にとってめちゃくちゃ幸せです。お休んでいた「おうちパン」復活です。母と一緒に手作りパンを楽しんでいます。

富山県滑川市・水野春美様

15

実は余り期待せず、小麦粉はどこも変わりはないと思っていました。ただ子供がいるので栄養のことを考えお試しセットを注文しました。ポソポソが当たり前だと思っていたのが、すごく美味しく子供も喜んでいました。

茨城県日立市・船生美和様

一口に小麦粉といっても様々なものがあることをお判りいただけて嬉しいです。

16

パンづくりが楽しくなりました。孫たちに栄養あるパンを…と目にした「お試しセット(ブラウワー)」大満足です。外しっかり、中やわらかつワフワのパンが出来上がりました。孫のリクエストでジャムパンを作ってみました。ジャムがはみ出してしまいましたが、とても喜んでくれました。

愛知県名古屋市・松本洋子様

17

はじめてブラウワーを食べた時「あっ、こりゃダメだ」と思いましたが、白ごまを入れたりして食べるうち、だんだん慣れてきて今は美味しいとさえ感じるようになりました。何よりも小麦ふすまが入っていて体のためには良いので、とても有難いと思っています。

福島県石川郡・津川隆信様

加工食品は、食材を食べやすいように加工しているので、食物繊維が摂取しにくくなっているようです。できるだけ食材そのものを丸ごと摂取することが栄養バランスそしてカロリーからの良いように思いますが、これが一物全体食の考えです。

18

うどんはとにかくツルツルと喉越し良く美味しかったのですが、「うどん屋さんのパンの粉?」とパン用小麦粉はちょっとためらってました。でも食べてみなくては分からないと、思い切って注文して、パンを焼いてみるとこれがなんとおいしい!ものすごく小麦の香りがして、ブラウワーの方は更に香ばしく、たちまちファンになりました。これからは使い続けます。

大阪府東大阪市・高村和秀様

よくぞ「うどん屋さんのパンの粉」に挑戦していただきありがとうございました。しかし種類は異なっても、小麦粉の元は全て小麦です。よって基本は同じだと考えます。

19

約10ヶ月前から、我が家ではパン焼き器によるパンが主食(屋)に加わって、焼きたてのフランスパンを食べる楽しみが増えています。焼きたてのブラウワーやひまわりフランスパンは最高です。我が家では基本的には熱いのをそのまま食べますが、時にはだし巻きやウインナー、フランスソーセージ、ハム等をはさんで食べてます。暑くなってくると、冷麦とチャンポンにしてみたり…。

京都府京都市・林輝夫様

まさかパンの間に冷麦を挟むことではないですよ。



20

震災を機にパン焼きを始めました。電気を使わずに、ガスでナベで焼いています。本を片手になんとかかぶくろと焼けるようになりました。「ひまわり」の粉の優しさにビックリしました。「ブラウワー」は今まで見た事のない粉でした。娘に、体に良い物と思っていました。ファンになりました。

宮城県柴田郡・岡崎智恵美様

21

パン作りにバター10gをコンデンスミルク30gに変えるとヘルシーですよ!

新潟県新潟市・豊島友子様

22

主人の「うん、これは美味しいね」の一言で、私もうれしくなりました。うどんもパン用の粉も本当に美味しいです。ありがとうございました。P.Sブラウワーくんとひまわりちゃん、かわいいですね。

千葉県印西市・古畑佑樹様

23

俺はそうめんはだめです。人それぞれ舌が違うのだから、食するもの、食する人が美味と感じればそれで良い。俺はこれは美味しいと思うが食べてみて…と人に言うことがある。その点、青瀬戸の糸は美味いから食べな!と自信を持って言える品である。

千葉県市川市・勝又清富様

24

今年も島七のそうめんお願いします。去年のが2把残っていましたが。私はそうめんが大好きです。主人は冷麦の方が良いと言いますが、断然そうめん好きの私の趣向が優先です。今年もそうめんを暑さを乗り切るのです。木下製粉頑張ってください。

岐阜県羽島郡・横山秀子様

ご声援誠にありがとうございます。今後共「美味しく健康」をモットーに励んで参ります。

25

私は子供の頃、「中めん」と言って、よく農作後のお昼になると、母さんがゆがいてくれました。その母も4年前に亡くなりました。だから今も太そうめんが大好きです。母を思い出します。



大阪府堺市・成重キヨミ様

なぜかそうめんは、太麺派と細麺派がきれいに分かれま。細麺派が多いようですが、私も太麺派です。

26

私はうどんが大好きで、朝は玉子とネギであっさり。昼は焼うどんビール一杯。夜はすき焼きうどん日本酒と、一日三回うどんを食べてます。又、カレーうどんは毎日食べてもいいですね。

千葉県柏市・中川和子様

香川県では「うどんに合う酒を考える会」なる団体があります。酒に合ううどんを色々試作しています。先日は小麦(さぬきの夢)、米(おいでまい)、お茶(さぬき茶)というオール香川ブランドを使用したユニークなうどんを開発されました。

27

御社の古典とも言えべき「讃岐うどん」「さぬき天狗そば」「讃岐ひやむぎ」「讃岐太そうめん」のファンになって久しいです。麺の調理の際は何時も私の担当です。家内は食卓の前で出来上りを心待ちにしています。二人で美味しく頂いています。

東京都品川区・足立一郎様

28

あて先「うどん県」とさせていただきます。郵便屋さんわかるかな。【オフレコ】家の近くに昨年・製麺といううどん屋ができました。子供曰く「家のうどんの方が美味しい」。麺ゆで係の父「勝った!」。

静岡県島田市・菊池真敏様

29

近所でもそうめんはピンからキリまで売っていますが、高いそうめん安いそうめんの違いはどこで区別するのでしょうか。うどんならコシがあるとかわかりませんが、そうめんはどこで見分けるのでしょうか。

埼玉県所沢市・千田善子様

30

この春社会人になった娘が毎朝うどんを食べるのですが、ゆでめんはコシがないし、生めんはあまり日持ちがしないし、市販の乾めんは細くてコシがなくて…。

今回購入した麵七さぬきうどん

は乾麺なのに太さもコシもあり、とても気に入りました。冷でも温でもおいしくいただきました。

神奈川県三浦市・沖村久美子様

