

32

そばも食べたい、うどんも食べたい、今はそりい季節。太そうめんは生姜をきかせたあんかけに。気の向いた方法で味わっています。そばのルチンは血管をしなやかに。これは老いの味方です。

大阪府池田市・栗田久様

33

田舎そばは大のお気に入りです。かけそば用となっていますが、ざるそばとしていただいている。こんな太口で、もう少しそば粉が多く入っているのがほしいです。なかなか太口がないんです。

大阪府豊中市・山室陽子様

34

当家では、なんといっても「太そうめん」です。もう何年になるか見当もつきませんが、太くなく細くなく、しなやかな食べ心地が気に入っています。ときどきは「焼きそうめん」もやりますが、これもどんな味にもなじみ、抜群です。

東京都世田谷区・大屋薫示様

35

とにかく太そうめんが大好きです。家族が少なく、なかなか沢山食べられず、頼む事も出来なくて残念ですが、常に手元に置いておきたい食品です。

神奈川県横浜市・山本智弘様

36

二人の孫がソーメン大好き。冬でも冷たいソーメンのリクエストがあります。冬のソーメンはのびにくくておいしいそうです(じーちゃん談)。ばーちゃんは冬の暖かいニューメンのファンです。

広島県廿日市市・向井恵子様

岡山県井原市・漆島美香様  
からいただきました。  
ありがとうございます~

## 編集後記



## 瀬戸内国際芸術祭2013

瀬戸内海の島々を舞台とした芸術祭、「瀬戸内国際芸術祭2013」が開催されたので、行って参りました。前回は3年前の2010年の夏開催(よんでみまいvol.35)でしたが、今回は開催地域を少し拡大し、時期も春季(3/20-4/21)、夏季(7/20-9/1)、秋季(10/5-11/4)の3期間となりました。島々の風景は以前と変わることなく、あっと言葉間の3年間で、ただただ月日の流れの速さにびっくりしました。△前回も申しましたが、この瀬戸内国際芸術祭の目的は、「海の復権」です。かつては光り輝いていた瀬戸内海の島々も、今やグローバル化の流れに呑み込まれ、風前の灯です。島々は過疎化、高齢化が進み、地域の活力は著しく低下しています。それは上記会場の島々の人口ひとつとっても一目瞭然です(平成22年10月1日現在、女木島174人、男木島162人、大島115人、犬島54人)。そもそも小さな島に数十人単位で生活し続けていること自体がなかなか想像できません。よって芸術を通じて今一度、この島々の浮揚を図ろうというのが、瀬戸内国際芸術祭の目的です。

△ただ活力の低下は島々だけではなく、地方全般に言えることです。四国新聞(2013.03.28)によると、現在99.6万人の香川の人口は、2040年には77.3万人(77.6%)にまで激減するそうです。日本といふ国の人口減と、地方の地盤沈下が重なり、地方経済は今後益々疲弊しそうな気配ですが、なんとかさぬきうどんで浮揚を図りたいところです。△今回の日帰りツアーでは、美術館(建築家・西沢立衛氏とアーティスト・内藤礼氏による合作)が印象的でした。3年前にはまだ建設中で、一体どんなものができるのか楽しみで、今回図らずも見学できました。ただここは美術館といっても、作品を展示しているわけではなく、瀬戸内海を臨む小高い丘の中腹に、白い円盤のような建物があるだけです。内部は大きなまるい天窓が2つあり、床には水滴が風に吹かれてコロコロと移動しているだけで、なんとも不思議な感覚です。△男木島には、前回一番のお気に入りであった、オスカル大島さんの作品があるはずでした。これは公民館の内壁をカンバスに見立て、マジック1本で描いた瀬戸内海の風景が、両壁の鏡によって延々と続いているように見えた、とってもユニークな作品でした。しかし火事により消失し、もう2度とみることができないのは、誠に残念でした。瀬戸内の島々を満喫できた、一日でした。けいぞう



Q

ホームベーカリーの  
販売台数は  
いくらでしょ?

A

最近はホームベーカリー(以下HB)をよく見かけるようになりました。弊社でも数年前から、自社小麦粉の品質チェックを兼ねて、毎日2台のHBがフル稼働しています。1斤当たり4時間かかるので、毎日4~6斤の食パンが焼きあがります。もちろん全て自家消費できるわけではないので、社員の皆さん、及び会社に来られた方々にその都度お持ち帰りいただき、食味試験をお願いしています。おいしいパンが食べられるのは結構な事ですが、悩みの種は毎日焼くので、パンケース(焼き窯)のテフロン加工がとれてしまい、半年余りで交換しなければならないことです。△HBを使用する理由は、「焼きたてが食べられる」、「コストが安上がりだ」など色々ありますが、「すっきりとした味わいと、小麦の自然な風味が味わえる」ことも大きなメリットです。これはHBの性能もさることながら、自家製パンでは必要最低限の食材だけを使用するため、すっきりとした味わいに仕上がるからです。また材料を自分で決められるので、安心だという意見も耳にします。△さて前置きが長くなりましたが、最近のHBは販売が好調で、ここ数年は毎年二桁増、そして2011年は史上最高の79万台ものHBが売れたそうです。実はHBといえば、今から20年以上前の1980年代に発売され、当時は年間35万台といき爆発的なブームを巻き起こしました(当時は自動パン焼き器と言いました)。しかし現在ほどの高機能でなかったため、やがてブームは下火になり、1993年には17,000台と底打ちました。そして捲土重来、2011年は史上最高となったわけです。△ブームを反映してか、現在は各社から多種多様なHBが発売されています。米粉パンを始めあらゆるパンが焼ける高級機種がある一方、ごく基本的な機能に絞った廉価版もあります。これは独断ですが、実用的には後者の廉価版で充分だと思います。廉価版といつても現在のHBは昔に比べると高機能です。それにうどんやごはんと同じで、毎日食べるとなると、どうしても飽きのこない食パンが中心になるので、基本機能だけで充分なような気がします。



もう何年もお付き合いさせてもらっていますが、あまり中身の変わらないパンフレット…ホッとなります(笑)

「あれ? どれだけ?」と考える必要もなく「新製品?

どうしよう」と悩むこともなく「え、なくなっちゃったの?」と悲しむこともなく。抜群の安定感といつやつでしょう。どっしり構えてリピーターを待つ? 自信を持って待ってください(笑) 愛知県名古屋市・瀬戸山博幸様

乾麺といふのは伝統食品ですので余り変化がないのかも知れません。でも最近は小麦粉、特に強力粉の方にも注力していますので、よろしくお願いします。

昭和20年代、香川県で少年時代を過ごした小生ですが、久しぶりに坂出駅に立ち記憶をたどって町並みは新しく変わっていても、なつかしい昔が思い出されました。

大阪府和泉市・河田祐一様

3 楽しみに待ってます。パンは手作りと…買うことほどんどありません。終戦の頃から続いてます(女学生でした)。今は79才のおばあちゃんです。

神奈川県横浜市・郷俊子様

4 丸田正生は大正2年2月7日生、100才です。野田総理大臣から祝状が届きました。今も元気でうどんを食べています。香川県鮎瀬出身です。私は娘で、高松高校出身の77才です。

千葉県我孫子市・丸田正生様

5 いつもおいしくいただいております。昨年12月は購入した強力粉(20kg袋)でノアレザンといふパンを約20個焼いてプレゼントしました。

神奈川県横浜市・藤井円様

ノア=胡桃、レザン=レーズン(フランス語のこと)だそうです。大変勉強になりました。



6 お昼は364日(1日位はお休み)めん類です。よくあきないものと自分でも驚く位です。 神奈川県横浜市・鈴木定三様

近所に363日オープンしているうどん屋さんがありますが、大晦日と元旦がお休みだそうです。

7 めん類大好き、ごはんも大好きで食欲にまかせてぱくぱく食べていたので肥満を気にしていましたが、病院の検査で糖尿病手前と診断され、医師から糖質と糖分を控えるように注意されてから、ファリーナさんにもご無沙汰してしまいました。今度の検査で少しは改善されましたので、夏に向かってそばが恋しくなりまたお願ひします。

福岡県久留米市・吉田スエ子様

8 引越しをしました。なんと坂出に!!新住所を知った時には本当にビックリでした。御社らしき建物も見つけてますます身近に感じています。 香川県坂出市・田代美和子様

これもきっとご縁ですね。これからもよろしくお願ひいたします。

9 この細口ソーメンが届くと、庭仕事が楽しくなります。私の家では、昼にソーメンをいただきますが冷麺で食べたり温麺で食べたり工夫しています。どちらも心地良く胃におさまるので、昼が待ち遠しくなり、仕事に精が出て、立木の剪定も楽しく進みます。 群馬県前橋市・猪俣富司様

10 春の便りありがとうございました。最近ブラウワーとひまわりでのフランスパンに熱中しています。ブラウワーライトも加えて、ついでに少し早いけど、おいしい夏の麺、冷麦をお願いします。焼きたてのパンを食べるとおいしい麺を食べるのが少し減るのが申し訳ないです。どちらも食べすぎないようにします。これからもおいしい麺と粉をよろしく。 京都府京都市・林輝夫様

11 70歳近い老母と30代半ばの老姫2人で「そばも美味しいしパンも食べたい。うどんも欠かせないしそうめんも…」と注文書を前に毎回悩みます。糖質制限ダイエットなんて不可能!2人でせっせと歩いて踊って、いっぱい食べるぞ!!! 茨城県小美玉市・夏川美絵様

無理な食事制限をするよりも、適度な運動をして、新陳代謝を促す方が健康的だと思います。

12 うどん、パン、どれもおいしいです。焼ける時の香ばしい匂いはしあわせな気分になります。うどんは1才になる孫が里帰りの時おいしそうに手につかんで一生懸命に口に運び、嬉しそうに食べました。 兵庫県神戸市・木村純子様

13 いつもおいしくいただいている。毎回パンケースのふたを開けるのが楽しく、失敗することもなく、ふくらと「おいしいよ!」とパンがささやいています。 福岡県太宰府市・蕎麦切敬子様

弊社ではこれまで数回パッシャンコのまま、膨れなかつことがあります。大抵はイーストの入れ忘れですが、一度だけレーズン容器のビスが緩んでパンケースに落ち、それが羽根に引っ掛かり、捏ねることができませんでした。つまりグルテンが全然形成できなかったのが原因です。

14 さぬきの夢、おいしかったです。孫と一緒にうどんが打てるで楽しくなります。そばではこれができません。間もなく小三と小一の孫、中学生ぐらいになったらめん棒が使えるようになるのでしょうか。 埼玉県さいたま市・本多明郎様

15 いろいろな強力粉でパン作りをしてきましたが、最終的にこの木下製粉に辿り着きました。全粒粉も研究の成果か、独特の小麦くささがなく、おいしく食べられます。ねばり強さも格別です。250gに小分けしてあるのもありがたいです!! 新潟県燕市・古寺千恵子様

16 ブラウワーで作ったパンとてもおいしかったです。普段は玄米を食べていますが、週1回ぐらいお昼にパンを食べています。焼きたては外側がパリパリしていて1斤を半分に切り、お皿にのせて手でちぎりながらバターを塗ったりチーズをのせたりしながら、二人で半分ずつ食べてしましました。フスマのにおいもなくとてもおいしかったです。週1回で回数は少ないですが、パンの日がとてもたのしみになりました。それから「よんでもみまい」の中でいろんなヒントがあって楽しく読ませて頂きました。その中で(Vol.43)玄米や五穀米でおいしいパンが焼ける(Vol.45)パンをフライパンで焼く方法(Vol.45)讃岐うどんを圧力鍋でゆがくとおいしいとのっていましたが、圧力鍋はフタをするのかな?何分ゆがくのかな?と思いました。そくいうのをレシピ集にして小冊子にして商品を買った時に送って頂けたらいいのになーと思いました。 兵庫県神戸市・榎並陽子様



17 昨今は糖質ゼロが健康にいいとか、パン好きな私にとっては悲しいですが、だからこそおいしいパンを自分で焼いて大切に食べたいです。ブラウワーはおいしいです。 奈良県生駒郡・桝谷千代乃様

18 ブラウワー粉で作ったパンで朝食のサンドイッチ作っています。最高に美味しいです。ハム、チーズ、卵、レタス、マヨネーズ定番です。子供達にも好評で、来た時には持たせています。友人にはこのパン食べると便通がいいみたいと言われて喜ばれています。 千葉県山武郡・小川浩一様

19 新食感のブラウワー及びブラウワーライトを使い分けています。シナモン、ココアパウダー、さつま芋、南京とやっぱり焼き上がりが楽しみです。最近は「味噌2対蜂蜜1」も好評!我家だけでなく職場や友達からもリクエストされ、ホットレーズン、チエリー、チーズ入り、ドライフルーツも好みで。

東京都墨田区・小田紹子様



20 1日おきにホームベーカリーでパンを焼きますが、最近はそれが主人の担当になりました。その時の気分でドライフルーツやくるみを入れて楽しんでいます。私も今日は何が入っているのか楽しみです。 愛知県豊橋市・山上久美子様

21 毎朝美味しいパンをいただいてます。人参、とうもろこし、玄米の粉などを適量にまぜていろんな味のパンを作っています。粉を計る手間がなく重宝しています。 神奈川県鎌倉市・野村典子様

22 朝、パンが焼ける良い香りが家中に幸せを充満させています。私の住む松江市はお茶処です。日常的に抹茶をたてています。そこで、私は抹茶中さじ1杯を一緒に入れて焼きます。おいしいですよ。 島根県松江市・松尾敦子様

流石お茶処ですね。

23 ブラウワー愛食し1年半…いつも体によいおいしい小麦粉食品のご提供をありがとうございます。私はブラウワーでの食パンレシピ(袋記載)のバターをオリーブオイルに代え、水分150mlのベストバランスレシピを工夫し、楽しくパン作り、賞味しています。混ぜるのも手軽で簡単ヘルシー!これからいろいろなフレーバーを工夫し、ブラウワー生活を続けます! 東京都品川区・坂巻紅子様

24 先日購入させていただいたブラウワー、ひまわりを使い、ホームベーカリーで干しうどん、干柿、ベーコンetc入れて色々焼いてみました。ブラウワーは香ばしくてみごたえもあり、ひまわりはふくらした焼き上がりでどちらもそれぞれの美味しさがあり、知人にもパンをあげた所、喜ばれてうれしかったです。 長野県飯田市・折山君榮様

それにしても皆さん、ありとあらゆる食材を練り込み、その飽くなき探究心に感服致します。

25 我家では麺類が大好きで、玉子とじうどん、きつね煮込み、すき焼きうどん、焼きうどんと朝からでも食べれます。夏はソーメン、冬はしょうがを入れてゆうめんと、飽きないのはなぜかしら?いくらでも食べれます。 大阪府池田市・増馬春治様

急ぎの場合はカレー釜七うどん、そして掃除洗濯、庭の手入れに忙しい時は玄米うどんでしっかりと食べます。今年は寒さが続いているので、鍋ものにはやはりうどんをいれますね。体が温まりますし、消化もいいので助かっています。 神奈川県厚木市・笠間民子様

27 讃岐うどんは年間通して食感をおいしく賞味しています。煮込みうどんにしても煮くずれせず、夏は汁をさましてとさすがロングセラー商品と感謝です。 東京都清瀬市・坂口文江様

28 味くらべピッキングプレゼントを毎回楽しみにしています。ゆで時間の短い釜七三昧も便利なので気に入っています。釜七にトマト味があつてもいいかなと思います。自宅ではケチャップとコンソメでトマト味を作っています。パスタみたいでおいしいですよ。 広島県東広島市・上森國雄様

29 女房と2人で玄米うどんを愛食しています。特に寒い日、煮込みうどんは絶品です。このうどんの特長は、早ゆでと栄養と美容にとてもよいことです。埼玉県所沢市・小柳信人様

30 いつも美味しい麺をありがとうございます!「そくめん・ひやむぎは味噌汁やおつゆのなかへ直接、乾麺を入れるだけで出来上がり」ビックリです。乾麺のまま入れて、頂けるなんてすぐに試します!!今は昆布だしのおつゆに梅干を入れて、細麺を食べるのが好きです!! 神奈川県横浜市・吉野トキ卫様

麺そのものに塩分が含まれているので、おつゆを薄味に、また沢山入れすぎるとつゆが粘りますので、少しだけ入れるのがコツだと思います。

31 いつもお世話になっております。我家のおそばといえば天狗そば。ふきのとうや春菊等の天ぷらそば等最高です。私も元気に83才(2月)になりました。これからも御社の麺を食べて頑張ります。 千葉県千葉市・浜本つよ子様

## 元気一色!! “坂出天狗まつり” 盛況開催。

第23回 坂出天狗まつり、2月9日

▼歩け、歩け、白峰山頂までの天狗ウォーク



日:天狗ウォーク・10日:天狗マラソンの2大催しに多数の市民が参加。両日とも晴天に恵まれ、健康促進と和気あいあいの交流に、天狗うどんもひと役!! 有意義で楽しい一日でした。

