



▲大窪寺の紅葉 (大窪寺・四国88ヶ所巡礼最終のお寺として知られています。)



沢山の「お便り」ホントにありがとう!

6 三野さんの仕事ご苦労さまです(「よんでみまいvol.10」)。おかげでおいしいうどんがいただけ感謝しています。私も高屋で四年程住んだことがあります。他界した妻は高屋生まれの高屋育ちです。今の高屋はビルの連立で変わってしまったと想像しますが、私がいた頃は松の木に囲まれた遍照院(はんじょういん)があり、横の坂道を下ると高屋の町並みで、下った右側に阿部という飲食店、そこを右へ曲がると松井さんという家があり、その辺から坂道で白峰道、高屋神社へと続いていました。阿部さんの左向いに袋屋(ふくろや)というお菓子屋が、そして少し行くと石橋があり、右側が役場で、左に「沖」から「林田」に通じる堤防道、石橋を渡ると右にお宮さん、左は銭湯だったと思います。更に進むと右に小原さん、左に藤原さんという造り酒屋が二軒向かい合っていたと思います。藤原さんの辺りから左に入ると三野さんというお家がたくさんありました。私の友人にも三野という人がいます。一度、高屋へ行ってみたいと思います。この話は三野さんのお祖父さんの若い頃の話だと思います。 大阪府大阪市・大久保麻夫様

以前、この辺りは高屋銀座と呼ばれ、遍照院から北に向かって100m程は店が途切れることなく立ち並んでいました。その店も今は数えるほどで、高層建築はJAビルだけです。この辺りは市街化調整区域として、永い間開発が制限された結果です。でもいつまでも昔の町並みが残り、個人的には「これはこれでいいのかな」と思ったりもします。▲お便りをいただく中で、地元出身者が思いの外多く驚きです。他にも「小さい頃、綾川で泳いだり、川尻であさりをとったりしたことを思い出し懐かしんでいます」といったお便りもありました。

7 皆さんは冬ソナにハマッたそうで、私はさぬきにハマりました。 大阪府茨木市・曾根健治郎様

8 「お饅頭好き」ではなく、「讃岐うどん好き」な母と私は、二人で夕食に毎日という程頂いております。半生が一番思っていた私にとって初めて「讃岐平野」を食したときは驚きと感動でいっぱいでした。このツルツル感とコシの強さに魅せられています。これからもヨロシク。 大阪府枚方市・新堂有見様

さぬきでうどんといえば、ゆでたうどんです。半生うどんとか乾麺なんかはゆでるのが面倒なのが、讃岐の人はほとんど食べません。でもそれはゆでうどんが一番おいしいということではありません。食感は確かに乾燥の度合いにより異なり、乾麺はツルツル、コシコシ、また生うどんは「もっちり」と感じます。しかし、味の方は「どちらがよりおいしい」ではなくて、上手につくったうどんはどれもおいしいはずですよ。

1 子供の頃、祖父のところへの行き帰りの連絡船のおうどんと高松駅構内のおうどん、忘れられません。遠い昔。 兵庫県西宮市・松本保千代様

2 故郷讃岐の山々を思い浮かべながら、いつも頂いております。懐かしい人々の笑顔もおうどんを口にすると思い出しています。友達にも自慢しながらごちそうしています。 大阪府大阪市・西田英子様

さぬきにいるとなんとも感じませんが、来県者の香川に対する感想として、山の形を挙げる方がよくいます。通称さぬき富士(飯野山)に代表されるような平野の真ん中にお椀をポコッとひっくり返したような山が多いのです。

3 ファリーナさんのうどんは袋を開けて、麺の匂いをかぐといつもとてもよい香りがします。 東京都練馬区・T.H.(匿名希望)様

小麦粉同様、乾麺も一見どれも同じに見えます。ご指摘のように善し悪しはともかく、乾麺の匂いも麺によって異なり、これも特徴のひとつです。乾麺の匂いはその原料である小麦粉が大きく影響すると思います。

4 カレーソーメンの上に「とろけるチーズ」をのせたら、より一層おいしいですよ。 大阪府八尾市・小西文子様

どなたか勇気のある方、試してみてください。支持者が多ければ私もトライしてみようと思います。尚、使用するそうめんは、細いのではなく「太そうめん」のようです。

5 大好きなうどん、ゆで上がったらすぐ5、6本を生醤油をかけて食べると、とってもおいしくてくせになりました。やはりいいものはどのようにしてもおいしいですね。 兵庫県神戸市・越智弘子様

うどんが一番おいしいのはゆで上げ直後で、釜揚げうどんが人気メニューであるのもそこに理由があります。ただ、生醤油だけで食べておいしいと感じるうどんは、本当に小麦の旨みをもったうどんであると思います。



9 最近でこそ、各地からの「お取り寄せ」という言葉を耳にしますが、我家で一番初めに取り寄せていただくようになったのが「讃岐平野」でした。ご近所の方に頂き本当に美味しく、それ以来15、6年になります。のど越しもよく、煮込んでも腰があって歯ごたえが良く、一年に二回は自宅用、お中元、お歳暮としていただいています。また最近では子供たちも大人になったのでしょうか?天狗そばが気に入って食べています。 静岡県静岡市・小林美智子様

10 いつもお世話になります。夫婦二人の我家では夏の命綱のような麺です。シルバー食の毎日ですが、本当に美味しい冷麦やそうめんに出会えて幸せです。梅雨と夏を元気に乗り切りたいですね。 神奈川県横浜市・佐々木みよ子様

11 呑んべエの夫は夏と言わず、冬と言わずおそばが大好きで、「今朝は寒いからあったかいヤツ」、「今朝は冷たいの」と一年中いただいております。もちろん、晩酌の後も「そば作って〜」てなもんであります。しかも、一回に1袋(3人分)たいらげてしまいま〜す! 神奈川県海老名市・佐藤美保様

300gの乾麺はゆでると900g、袋にはいつているゆでたそばだと約5袋です。これだけ胃に収まると、さぞ食べた気分になることでしょう。

12 「うどん・そーめん、そろそろなくなるなあ〜」と思っているとカタログがきます。い〜かんじです。で、とっとと記入してポストにポンです!一度食べたならやめられない・とまらないです。これからもどんどんおいしいうどん・そーめんお願いします。 大分県速見郡・堀 弘美様

13 いつも、おいしい麺をアリガトウ!主人は毎日でも平気なくらい麺類好きな人なので多いカナアと注文してもペロリと食べてくれます。これからも楽しみに待ってますので、よろしくお祈りしま〜す! PS.我が家の2匹の犬(ポネラニアン)もそうめんが好物です。 兵庫県神戸市・坐親久美様

ゆんちゃんも毎日うどんを食べていると、コシとか風味とかわかるようになるんでしょうか?

14 七ちゃんは本当に絵が上手ですね!うちの長男も同じ中一で、部活は陸上部で楽しくやっています。でも美術はいまいちらしく、何か上手く描けるコツなどありましたら教えてってください。 三重県四日市市・金堂絵里様

15 こんにちは。プリティちゃんどげんまいくん可愛いですね。この二人のキャラクターを使ってどんぶりとか、お皿があると嬉しいですね。この企画は実現しそうですか? <年でもキャラクター好き>より 東京都西東京市・阿久津精位様

「げんまいくん」どんぶりなんかいいかも、と個人的には思っています。希望者が多ければ是非検討したいと思いますので、ご意見お待ちしております。

16 「讃岐すずらん」で打つ手打ちうどんは好評で、「おじいちゃんのうどんが食べたい」という孫の声に嬉しく幸せになります。我が家で孫のご馳走は「おじいちゃんの讃岐うどん」に決定しました。 大阪府枚方市・岩崎利行様



TOT

聞いてみまう!



- (Q1)ソーメンはカビがはえても食べられるのか?
- (A1)乾麺は高温多湿のところに保存するとカビが発生しやすくなります。乾麺に発生するカビは普通、害はないので、昔はカビだけ払ってそのままゆでて食べていたようです。程度の差はありますが、普通は問題ないと思います。カビが発生することは好ましいことではありませんが、ただ防腐材などの添加物が入っていないのでカビが発生するというのも事実です。そういう点において、カビが発生する食品というのは矛盾しているようですが、安全であるということも事実だと思います。
- (Q2)ゆで時間が記載されているより短いような気がする。
- (A2)ゆで時間は、気温、火力、湯の量にも影響されるので、仰るように多少差がでてくるのは事実です。ゆで時間はあくまでも目安で、おいしくゆであげるにはみなさんご自身で判断なさってください。
- (Q3)実際の送料はタダではないとわかっていても、「送料無料」をみるとついつい飛びつきたくなる。せめて3,000円以上は無料にならないか?
- (A3)実は私自身も通販を利用するときは「〇〇円以上送料無料」と見ると、ついつい〇〇円以上買ってしまうので、お気持ちはよくわかります。再度、検討させていただきます。
- (Q4)「人間一日に必要な塩の量は約10g」とあったがこれは「必要量ではなく、10g以下の摂取が望ましい」というのが正しい表現なので、気をつけてほしい。
- (A4)仰る通り確かに必要量ではありません。申し訳ありません。13年の国民栄養調査では、摂取量は平均12.2gなのであと20%位はカットする必要があるようです。▲ところで塩といえば、最近ミネラル塩が話題になることがあります。身体に必要なミネラルが塩から摂取できるというのが謳い文句です。確かにミネラルが入っているのは事実ですが、私たちが食塩から摂取できるミネラルはそれこそ必要量には程遠いようです。別に水を差すつもりはありませんが、個人的にはこのような表現も改めた方がいいような気がします。

17

いつもおいしいうどん、ありがとうございます。粉から作り始めてもう3年目です。25kgの粉を買っても皆で食べるのですぐ終わってしまいます。食べた人が粉を買ってほしいと言われ、今回はなんと2袋でした。

静岡県富士市・岩間和作様

さぬきのうどん屋さんでも一日に1袋使用するお店はよく流行っているところ。うどん玉がどれだけとれるか計算してみてください。

18

娘と二人、時々息子も加わって「だんごちゃん」に挑戦しています。とっても気に入ったみたいで楽しく作業しています。今度は粉からやってみたいといっていますが、果たしてうまくだんごちゃんまでできるでしょうか？がんばってみます。

愛知県名古屋市・松浦寿代様

うどんとはそばと違い、薄く延ばして細く切る必要がないので、比較的簡単にできます。「だんごちゃん」までの作業が難関と言われていますが、数回やればコツがわかります。是非挑戦してください。

19

健康食ブームで我が家でもご飯に玄米を入れて炊いています。そんな時、「玄米うどん」を知り試しに注文しました。家族は「きつとパサついて、口当たりが悪いんじゃない・・・」と言いましたが、商品が届いて食べさせたら「うん、これは想像と全く違う、いけるヨ！」という事で家族のリクエストに応えまた注文します。

東京都西東京市・前田幸造様

小麦と玄米、原料が違うので普通のおうどんと同じ味を目指してもできないし、また意味もありません。できるだけ玄米という素材の特長をうまく引き出せると、玄米うどん特有のおいしさを実現できると思います。



お楽しみ... PUZZLE

▼この絵の中に、焼き芋はいくつかな？

20

玄米うどん、とてもおいしいです。玄米、玄米パン、色々たべたけど玄米うどんが一番食べやすいです。毎日昼食に、釜揚げ、ざるうどんにして食べています。ゆで時間が短いので助かります。

広島県安芸郡・島本英子様

21

こんにちは。初めてお便りをいたします。私は健康のために、玄米ごはんを食べていますが、「うどんを食べたいな」と思うときは普通のうどんを食べていました。ところが、御社で玄米うどんがあるのを知り大喜びで注文しました。思ったとおりコシがあり、玄米同様噛めばかむほど甘みがあり、とてもおいしいです。また栄養面でも優れているので美容と健康にとってもよく、特に女性の強い味方なのもうれしいです。これからも自分で色々工夫しておいしいうどん料理を作っていきたいと思っていますのでよろしくお願ひいたします。

鳥取県倉吉市・森広しづ子様



気に入ってもらえ、社員一同とても嬉しいです。食品はただおいしいだけではなく、それが本当に健康にいいものであれば最高だと思います。また玄米うどんのオススメレシピがありましたら是非知らせてください。

編集後記

ナショナル・ジオグラフィック(2004年8月号)に「肥満」についての特集がありました。日本でも肥満は大問題ですがアメリカにおいては更に深刻で、現在3人に1人が肥満だといわれています。この数字は衝撃的ですが、実際にアメリカにしてみると痩せている、というより普通の体型の人さえ探すのが困難で、こういう光景を目のあたりにするとこの数字でさえ控えめに感じます。▲理由はもちろん運動不足と食べ過ぎです。1970年、米国人は一人当たり年間679kg食べていたのが、2000年には805kgと20%近くも余計に食べているので太るのも当然です。

では以前にも増して、たんぱく質や脂質を多くとっているのかというと、増えているものの、実際にはそれ以上に炭水化物の伸びの方が大きく少し意外な気がします。でもよくよく考えてみると、ここでいう炭水化物とは私たちがイメージするアワ、ヒエ、玄米などの素材丸ごとではなく、いわゆる

精製された加工穀物なのです。つまり、パスタとかハンバーガーのパンなど穀物の中のハイカロリーな部分だけを集中的に食べているのです。▲それに加えてケーキとかポテトチップスになると正にカロリーの塊です。食品は加高度を高めるほど、食べやすくまたおいしく感じる反面、カロリー過多や偏食を招きます。一方玄米、納豆、大麦など素材のままであれば、カロリーのバランスもいいし、お腹一杯食べても太ることはありません。▲戦後の食糧難の時代には、栄養を効率よく摂取する必要があったので加工食品は理想でした。しかし飽食の時代の現在、カロリーをとりすぎるので逆に50年前の食生活を求められているのです。常識という価値基準は絶対的なものではなく時代と共に変化するのです。でも一旦加工食品の禁断の味を知ってしまうと、なかなか質素な食生活には戻れませんね。▲基礎代謝機能が落ちてくる、中年になってくるとますます食生活の管理が大変です。「中年肥えやすく、贅肉落とし難し」。食べた分は責任をもって、意識して身体を動かし、健康管理に努めましょう。



Header area with title 'おんてみまい', volume 'VOL. 11 <2004年:秋号>', and FARINA logo with contact information.

Q 小麦粉1人前は何グラムでしょう？

「うどんの一人前は何グラム」といった質問は相変わらずよくいただきます。ただ「父と息子で乾麺600gを食べます」とか「4人家族で600gでは足りなくなってきました。さぬきの人は一度にどのくらい食べているのですか？」などのお便りでもわかるように食べる量にはかなりの個人差があります。▲袋に表示しているのがありますが、乾麺の場合1人前が100gとか80gとかマチマチです。中には「二~三人前」とアバウトな表示もあります。やっかいなのは生うどん、半生うどん、乾麺それぞれゆでると重さが全然違うことです。特に乾麺はゆでるとグッと重くなるので尚更注意が必要です。ゆで慣れている人でも、目分量でつい「このくらいは大丈夫」と思ってゆでてみて「おっと！」と焦ることもあります。▲量販店で販売されている「ゆでうどん」は1袋200gが一般的です。これだけで満足する人はいないでしょうが、ここでは一応200g一人前としてみましょう。するとゆであげた後、200gにするには生うどん、半生うどん、乾麺はそれぞれ100g、80g、70g必要になります(「よんでみまいvol.10」参照)。▲さて前置きが随分と長くなりましたが、ここで「小麦粉一人前」の話になります。実はゆでうどん200g、生うどん100g、半生うどん80g、そして乾麺70gに含まれる小麦粉はどれも約70gです。つまりどれも含まれる水分が違うだけで小麦粉の量は同じなので、この70gが一応一人前の目安になります。

一人あたりの小麦粉は何g?



A ★答は、70グラムです。

スタッフ紹介

今回は、製粉部長の川井寿士を紹介します。

<自己紹介> 昭和35年に商業科を卒業、ソロパン片手に入社しました。何故か畑違いの製粉機に興味を持ち、小麦を挽くことになりました。以来、40年余り製粉に勤しんできました。▲讃岐うどんの本場で製粉することを誇りに思い、「讃岐に木下製粉あり」と言われるよう、特長ある小麦粉をつくっていきたいと思います。これからもよろしくお願い致します。

<社長より一言> 「社長がいなくても会社はまわっていきます」が、川井製粉部長がいなくなるとたちまち業務に支障をきたします。勤続年数が一番長く、現在取締役製粉部長です。小麦粉をほんの少し手に取り、指で軽くすり合わせるだけでその状態を言い当てることのできるゴッドハンドの持ち主です。うどんもそうめんもよし悪しの決め手はその原料である小麦粉です。私たちは部長のおかげで安心してうどん、そうめんを製造し、販売することができます。



最高の「粉」で究極のさぬきうどんづくり...がんばっています!