

# お便り コーナー



▲四国八十二番札所・根来寺の紅葉  
10月末から11月初旬間、紅葉狩に  
大勢のお遍路さん、観光客で賑わ  
います。

いつも感じることで、皆さんからのお便りのお陰で、「よんでみまい」の編集作業がとても楽になります。皆さんの感想、疑問、意見などに答えていくだけで、まるで穴埋め問題をやっているように、できてしまうのです。紙面の都合上、全て掲載できず、またお答えできないのがとても残念ですが、今後とも宜しくお願いします。

1

うちは全員うどん好きです。しかも手打ちでなきゃイヤという者ばかりです。干しうどんは味気ないし、食べた気がしないとかにしていた。それが「讃岐富士」は違っていました。喉ごしの良さ、こしの強さ、干しうどんと手打ちうどんの両方のバランスが良くとれていて、手打ちうどん派の我が家も満足の一品でした。 埼玉県入間郡・山崎弘子様

生うどん（手打ちうどん）は、もっちりとした中にコシの強さ、また干しうどんには歯切れのよさがあり、それぞれおいしさは、違うと思います。そして共通したキーワードは「小麦の風味、甘味」です。これがないと食べていて飽きてきます。ただ讃岐の人には、干しうどんといっても、あまりピンときません。うどんといえはすぐに近所のうどん屋さんで食べるからです。

2

お中元に使わせていただきました。四国に住んだこともある友人にも好評でした。うどんを使ったラーメンなんて作れないかな。細打ちうどん、スープはラーメンで、びっくりつのが良いかも。コシのある「さぬき」ならできるかも。 愛知県名古屋市長・安達秀次様

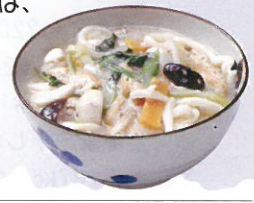


一番好きだったうどん屋さんに、以前その名もずばり「中華うどん」というメニューがありました。うどんは抜群でしたが、どうもこの「中華うどん」だけは注文する気になれず、しかし食べてみたいという好奇心もあり、ずっと葛藤が続いていました。ある晩、飲み会の後、チャンスは今日しかないと思い、勇気をだして注文しました。出てきたうどんは、その名の通り、中華麺がうどんに替わっただけのラーメン、というラーメンスープを使ったうどんと言うべきか。予想通りの味にがっかり。その後暫くして、その「中華うどん」はなくなり、今では幻のメニューになっています。

3

お世話になっております。玄米うどんが私のヒットでした。おいしいです。今回、半生、生うどんもお願いします。冷凍して長く楽しめました。夏場はサラダうどんにいただきました。腰があるし、喉ごしも冷たくしても相変わらず、壮快でした。ところで、煮込みうどんにする場合も、ゆでた後、水洗いしたほうがよろしいのでしょうか？冷たくしたのをまた温めることになりませんが…今まではそのようにしておりました。いかがでしょうか。 東京都台東区・西沢祐喜代様

普通、鍋物にする場合は、下ゆでをしておきますが、もう一度暖め直すので、少し硬めにしておきます。また、さぬきには別に「打ち込みうどん」というメニューもあります。これは白味噌ベースの出汁を作り、その中に、里芋、油揚げ、白ネギ、そして打ちたての生うどんを直接入れ、10分位煮る料理です。寒い冬には最高です。コツは、うどんの塩味がでてくるので、出汁の味は薄くして、また粘るのを防ぐために、うどんは打ち粉などを使えるだけ使用しないことです。



4

純生うどんを釜あげうどんとして食べるのがとても好きです。夏場には純生そうめんとかはできないのでしょうか？ 京都府京都市・吉野国男様

生うどんの特徴はあのもっちりとした感覚、つまり手打ちうどん本来の「軟らかい中にもコシがある」という食感です。これは、生うどん特有のもので、一旦乾燥してしまうと、今度はコシコシした、感じに変わります。そして、そうめん、ひやむぎなどはこのこちらの食感の方が合っていると思います。実際、生そうめんも以前何度か食べたことがあります。どうも歯切れがよくありませんでした。ということで、現在のところ「純生そうめん」は残念ながら考えておりません。

5

以前、涼麺三味をお願いしてどれもおいしくいただきました。特に「讃岐平野」が大好きです。でも麺類を食べるのが私だけなので、なかなか減らなくてやっと今、再注文することができました。「干しめんかぁ…」なんて思っていたけどおいしくて夏休み前のお昼は毎日食べていました（本当です）。 東京都江戸川区・本田洋子様

6

うどん大好きの小生にとって「讃岐富士」の味は忘れられませんが、いつまでも食べてゆきたい。(92歳) 愛知県名古屋市長・柘植（つげ）正治様

7

白絹のような光沢をもち、透き通った喉ごしのよい御社の麺は、酷暑を乗り越える力を与えてくれる素晴らしい商品です。おすそわけしたご近所の方々にも大変喜ばれています。 千葉県柏市・竹井さち様

8

実家の母から毎年送られてまいります。太そうめん、コシがあって、つやつやしてとてもおいしくいただきました。友人にも少しばかりあげましたら、太そうめんは初めてで、こんなにおいしいとは思わなかったと、大変感激して、即電話してくださいました。 静岡県磐田郡・山下のり子様

9

ほんわりとした讃岐うどんをいただくと柔らかい気持ちになります。いつもおいしくいただいております。 神奈川県横浜市・吉野トキ衛様

色々なお褒めの言葉を頂きまして本当にありがとうございます。こういう言葉を励みにこれからも良い商品づくりに努力します。ところで、太いの、細いのどちらの素麺がおいしいかよく問題になります。出荷量としては、細いものが多いのですが、個人的には太いのが噛み締めがあって好きです。



10

うどん王国に玄米うどん有り！イラストがとてもかわいらしく、素晴らしい才能のある方とおもいます。 香川県綾歌郡・北川能子様

イラスト担当宛てのお便りがなくて、本人しょげていましたが、これで元気100倍、すっかり気分をよくしました。なかなかの気分屋なので、予定通りにいきませんが、すかしたり、褒めたり、なだめたりしながら進めています。またいずれ「スタッフ紹介」で紹介したいと思います。

11

以前にシガリオに勤めていたことがある者で、シガリオさんからのお中元で貴社を知り、おいしいうどんに感激しました。母はファックスで即、注文しました。私のHPのリンク集にも入れたので、一応ご報告します。下記HP、リンク集のページの「健康」のコーナーです。これからもよい製品作りを頑張ってください。 <http://users.ejnet.ne.jp/~masako-9/> 東京都・中本雅子様

12

以前も送ってもらって、夫婦で美味しく食べました。奈良県内でも食べられる店もあります。秋になり肌寒くなってくる季節には、干しうどんをゆでて、具をいろいろ入れて楽しんで主人と食べます。私は、今癌と戦っています。美味しい干しうどんを食べて病がよくなったらいいですが。 奈良県奈良市・山崎道子様

病気になる、誰でも健康であることのありがたさを実感し、この気持ちは、加齢と共に大きくなると思います。このようなテーマの大きなお便りに対しては、そのまま通り過ぎるわけにもいかず、かといって充分なお返事もできず、大変心苦しく思います。ただ、私たちが悔いのないよう毎日一生懸命、生活していきたいと思っております。▲健康は正しい食生活だけではなく、適度な運動、規則正しい生活とかが合って初めて得られるものです。どうか皆さんも健康増進をはかり、充実した日々をお送りください。



13

玄米うどんに心ひかれます。届くのが楽しみ。皆、気に入るといいのですが、ちょっと不安も。 大阪府泉南市・石橋広美様

14

夏休みに入り、子供たちも日々だらだらと過ぎがちですが、家族揃っての食事だけはと思い、なるべく手作りし心がけております。とはいえ、夏の食事作りはなかなか辛い！うどんも15分ゆでるのは暑くてたまらないのですが、やっぱり我慢してゆで上がったツルツル麺を食べる気分はサイコーです。どの麺も、私のゆで方がうまいからか、とてもおいしく子供たちにも好評です。ちょっと以外だったのは、玄米うどん、ゆで上がりの色もちょっとばかり悪いので、どうかと思っていたのですが、「あれ？これが一番おいしいかも！」でした。これからも美味しいうどん作りをお願いします。 大阪府寝屋川市・佐々井純子様

15

私は生うどんと玄米うどんが好きです。玄米うどんに至ってはゆでる時間が短くても、出来上がるのが魅力です。玄米うどんの出来上がり色を見てみると、なんだか美味しくないように思えたのですが、思いとは別に喉ごしがよく、美味しいのでやみつきになりそうです。これからも美味しい商品をよろしく願います。 兵庫県尼崎市・大塚美恵子様

16

うどん好きの夫婦です。いろいろな理由からガマンして、避けておりました。ところが！リブしつらわーの乾麺!!これなら私たちでも食べられる、と大喜びです。リブしつらわーの導入で貴社のレベルの高さを知り、値段の安さにびっくり！リブしの%を増やしてください。高くても納得です。ザルうどんでお昼に2人で400gって食べ過ぎでしょうか。普通の人はどのくらい？ 愛知県豊田市・芝田元子様

玄米うどんの色については、玄米ぼくっていいとか、少し色がついているので、美味しくなさそうとか両方の意見があります。ただ、味については概ね一応の評価をいただき、ありがとうございます。玄米うどんを商品化するときに、「味の方向性」が課題の一つに上がりました。具体的に言うと、従来のうどんの味にできる限り近づけるのか、それとも玄米粉の素材を活かし、特徴のある味を求めようかです。そして私たちは、玄米の効用を考えると30%が妥当であると考え、結果として玄米の素材を活かした、特徴のある味になりました。▲2人で400gというと、一人200g、ゆでると約600g。ざっと3玉になります。これだけ食べると、玄米も60g含まれているので、お腹もかなり軽くなる筈です。

お薦めレシピ  
キムチ鍋うどん (4人前)

- 東京都渋谷区・木下富夫様より一押しメニューです。是非、お試しください。
- ① 讃岐うどん2袋(約500g)を下ゆでする。
- ② 好みの出し汁(約1200cc)を作り、人参(1本)の輪切りを加えて加熱。
- ③ 沸騰したらシャブシャブ用豚肉(200g)を入れ、醤油と酒を加えて味をつける。
- ④ キムチ(200g)を加える。
- ⑤ 鍋物用の野菜(白菜、モヤシ、生シイタケ、エノキ、シメジ、ニラ等)を好みに応じて適量入れる。
- ⑥ 赤味噌(大さじ2杯)を加え、スリゴマを少量加える。
- ⑦ 煮えたら、うどんを入れて出来上がり。





# 何

ぐもやうごみまい・聞いてみまい!!

(Q1)ある番組で、うどんのゆで方について、「最初の1分間は強火でゆで、残り時間は火をとめ、鍋につたをそのままにする。」というのがありましたが、どうなんですか？

(A1)当社でも実験しましたが、うどんの場合、芯が残っている（内側が硬い）食感でした。美味しく食べるには、ガス代はあまり節約しない方がいいと思います。

(Q2)鍋が小さいので、いつも折ってから入れるが、このとき、肩が発生する。

(A2)お湯に入れ、10秒程経つと軟らかくなり、折らなくても、大丈夫です。

(Q3)素麺を3分ゆでて、塩辛かったので、水を加え、更に5分ゆでたら、誰も食べなかった。

(A3)麺類はゆで方が一番です。必ず充分な、そして沸騰したお湯でゆでてください。途中で水を加えると、どんな麺でもきつと悲惨な味になると思います。

(Q4)詰合せ商品を、選択できないか？

(A4)できればご希望にお応えしたいとは思いますが、個別に対応すると、商品の管理が困難になり、誤配、発送の遅延の原因ともなります。どうかご了承下さい。今後皆様の意見を取り入れながら、新しい商品をご提案したいと思っております。



## お願いとお知らせ!



例年、暮れの発送業務は込み合います。ご無理申しますが、年内にお届け希望の場合には、**12月20日**までに、ご注文を済ませますようお願い申し上げます。また年内に限り、「うどん三昧」をお求めいただくと、「玄米くん・うどん箸」がもれなく付いています。どうかふるってご注文ください。

4度おさる...  
うどん三昧



## 編集後記

消防署の方々から時々ご注文をいただきます。一度にまとまった量を注文いただくので、多分署内の食事メニューにも採用してもらっているのだと、推察しています。▲先日ある本を読んでいると、消防署内でうどんを調理する場面の描写があり、「うどんに煮込みメニューはない、必ず別茹でにして、食べる直前につゆをかける。」とありました。理由は、取り分け最中に、出勤が掛ければ、戻ってきたときには、うどんはすべてでんぶの固まりになって食べられないから、だそうです。「ふ〜ん、なるほど、こんな感じで皆さんうどんを召し上がっているのかな。」と合点がきました。▲実態はどうなのか、とっても興味ありますが、それは別にしておいて、もう一つ、鎮火報の説明がありました。消防車のサイレンには「ウ〜ウ〜ウ〜」というのと「カーンカーンカーン」の2種類がありますが（今はどちらも電子音だそうです）、前者は現場に直行するとき、また後者は、無事鎮火して帰るときで、後者を鎮火報というのだそうです。▲なるほど、と知って知り合いの消防団員に、自信をもってその真偽を確かめたところ「ん〜ん、そんなことないで、行きはいつも両方鳴らしながら行くとるで!」。では、帰りはと聞くと、「なにも鳴らさず、黙って、す〜っと帰る。」と意外な答。でも、思い返してみると、確かに両方鳴らしながら現場に駆けつけているような気がします。▲で、信頼できる筋を確認してみると、確かにその通り。火災時には両方鳴らしながら、現場に急行します。「ウ〜ウ〜ウ〜」だけだとパトカーと区別できないからかも知れません。また無事鎮火したら、本来なら鎮火報を鳴らしながら帰りますが、現在では騒音等の問題で、黙って帰る方が、多いそうです。▲それはともかく、最近では工場火災の記事もよく見かけます。またこれからは、乾燥する季節を迎えますので（忙しくなるとは困りますが）、消火活動にはくれぐれもお気をつけて、頑張ってください。



# よんでみまい

Q

さぬきうどんは、一杯何カロリーでしょう？

A

★答は——  
**287**カロリーです。

ゆでうどん220g(222kcal)、めんつゆ300g(62kcal)、ねぎ10g(3kcal)となり、めんつゆまで全部飲み干したらかけうどん一杯287kcalです。これに油揚げ50g(139kcal)を載せきつゆうどんにすれば426kcal、また油揚げの代わりにエビの天ぷら64g(162kcal)を載せ、天ぷらうどんにすれば449kcalになります。▲一方、ライバルのラーメンはどうかといえば、少し油っぽいのでカロリー高そうですが、意外にそうではありません。一般的な塩ラーメンの場合、麺220g(330kcal)、スープ300g(34kcal)、焼豚35g(63kcal)、ねぎ15g(4kcal)、しなちく20g(53kcal)の合計484kcal、と天ぷらうどんと比べても35kcal高いだけです。豚骨スープになるともっと高くなるでしょうが、塩ラーメンのスープがめんつゆよりカロリーが低いとは意外でした。▲ところで、先日某誌に「さぬきうどんダイエット」の見出しが踊っていました。ブームも遂にここまで来たか、と嬉しく思う反面、思わず「本当かなあ」



と考へ込んでしまいました。それを検証するため、社内でも検討しましたが、結論としてはシロと認定するには至りませんでした。逆にK君の証言:「以前はお昼にうどん大(2玉)を食べていたけど、これをうどん小+おにぎり2個に変えた方が、少し痩せたような気がする。」▲うどん一玉222kcal、一方おにぎり70g(104kcal)2個で208kcalなので、どちらもいい勝負です。では、なぜそうなったのか?理由としては、「うどんは別腹(注:お腹一杯でも、うどんならまだ食べられるということ)」という説が有力です。つまり、うどんは消化がいいので、余分に食べることができるけれど、逆にお腹が空きやすく、気がつけないうちに間食も取りやすいということ。逆にご飯は、うどんに比べてお腹にもたれる、というより腹持ちがいいのでこのような反例がでたのかも知れません。▲しかし、うどんはアミノ酸味の消化のいい健康的な食品なので、これからもどしどし召し上がってください。

つたえは、  
**287kcal**だったんだ。



お客様のお便りにとっても励まされます。どうぞよろしく...



今回は包装担当の 好井 晃子 です。

## スタッフ紹介

(自己紹介) 職場では結束・箱詰めを担当しています。私も「よんでみまい」のお便利コーナーに載っている、全国の皆様の色々なうどんに対しての思いを、楽しく読ませて頂いています。さぬきに生まれ、さぬきうどんを作れることを感謝しながら、仕事に励んでいます。

(社長より一言) 包装部門の要として活躍中です。パートの方も多く、それぞれの調整も一苦労ですが、責任感をもってしてくれます。皆様からの暖かいお便りは、仕事をしているものにとって、何よりの大きな励みとなります。