

お便りコーナー

今回も全国の方からたくさんのお便りを頂き、本当にありがとうございます。いつもどれを掲載させていただこうか本当に悩みます。これもあれも…と選んでいくとどうしても収まりきらず、毎回六畳間に十畳のカーペットを敷き詰めるような作業をしています。まだまだ興味深い、また皆様にとってもお役に立ちそうなお便りがありますので、いずれ整理してHPにアップしようと思っています。



▲日本八大天狗の一狗、白峰山の「相模坊天狗」。毎年2月盛大に「天狗まつり」が開催されます。呼物のひとつに「うどんのお接待」があり、うどんを食べると不思議な力が湧いてくるといわれています。大会は食と健康の各種催しで大賑ひ。そして全国からランナーが集まる「市民マラソン大会」でフィナーレ。うどんの里、讃岐ならではの爽快な年中行事となっています。

1 「よんでみまい」いつも興味を持って読んでいます。Vol.8の編集後記では我々同業者の記事が掲載されていましたが、当署でもほとんど記事の内容と同じで、特にうどんは別ゆでにしています。担当する人によりますが、私はゆでたうどんを井に入れ、かにかま、かまぼこ、ワカメ、長ねぎ、揚げ玉、フライパンで焦げ目をつけたさつま揚げのトッピングをのせておき、つゆをかけ順番に食べています。つゆは、めんつゆですが、時々いりこのだし又は、かつおのだしを加えて味を変えています。
東京都町田市・添谷東容様

他にも消防署勤務の方からお便りを頂きました。夜寝ているときに北風がぴゅーぴゅー吹いてると思わず心配してしまいます。どうか気をつけてお仕事をなさってください。

2 郵便局に勤務していますが、市内に小包配達に行ったところファリーナの箱があったのでびっくりしました。何かうれしくなっていました。
山梨県塩山市・雨宮一美様

山梨県からわざわざご注文いただき本当に頭が下がる思いです。これからもこんなお便りを励みに更なる品質向上を目指します。

3 木下製粉の方がなんか愛着があったと思います。ファリーナではスパゲッティでも売ってそな気がします。でもまあ、毎回おいしく食べさせてもらってます。一応、納得。純生は絶品ですね。ハイ。
神奈川県横浜市・松田裕行様

確かにうどん屋らしくない名前ですね。さぬきのうどん屋さんといえば、〇〇屋、〇〇うどん、〇〇製麺といった名前がほとんどです。でもね、私たちはこのファリーナという名前で行くことに決めたのです。「小麦粉(ファリーナ)にこだわってうどん、そうめんを作っています」という思いを込めて、この名前にしました。900店あるといわれているさぬきのうどん屋さんの中において、小麦から製造しているというのが、私たちの最大の特長であり、また製造の原点です。どうか、早くこの名前に馴染んでください。

4 わが家の昼食は麺類で、月のうち25回はうどんです。その際、讃岐うどんのうち「讃岐平野」が一番好きです。今後の進歩に期待します。
愛知県名古屋市・鈴木 学様



5 テレビで見たのですが、さぬきうどんに醤油をかけて食べていました。あれは本当に普通の醤油なのですか？
埼玉県入間郡・山崎弘子様

本当だと思います。今ではあまり見ない光景ですが、昔はだし醤油なんて気の利いたものはなかったので、急いでいるときは醤油です。信じられない話ですが、昔、私の父は醤油をかけたうどんをおかずにご飯を食べる、というオール炭水化物といった食事もしていました。肝心の味ですが、これはうどんそのものの味に左右されます。小麦本来の風味、甘みをもったうどんは、生醤油だけでたべてもおいしいし、そうでないものはやはり、出汁を工夫しないと食べられないかもしれません。

6 だんごちゃんと半生うどんのセットを買いました。だんごは主人に打ってもらい、「本当のうどんはこういう味なんだなあ」と皆でおいしく頂きました。すごくおいしかったです。
北海道標津郡・田代由紀子様

7 今回ある方から、手づくりセットを頂きました。うどんブームの昨今このようなユニークなものがあるとは知らず大変驚きました。自分でつくったうどんは硬く、太く、ブクのうどんとは随分違っていました。ずっと思い出に残る一杯になりました。
島根県浜田市・三島伸仁様

8 私は四国出身のものですが、今回田舎より「だんごちゃん」を送ってもらい自分で打ちましたが、大変だけれど、とても懐かしく嬉しく思いました。企画もとても良いと思います。日頃の忙しさで何か忘れていたものを思い出させていただいた思いがしました。
東京都足立区・中山澄子様

9 解説書をみながら初めて手打ちうどんを作りました。家族全員こんなうどん食べたことなく大変おいしかった。
東京都あきる野市・遠藤和一様

10 いつも楽しくつくらせていただきおいしく食べています。幼稚園の子供たちと一生懸命にだんごを延ばし、丁寧に切つてゆでてつけ麺にして食べています。こしがあって小さい子にも大人気です。
福岡県福岡市・岡 文子様

一番おいしいうどんは、自分で打つ手打ちうどんです。またそれ以外にもコミュニケーションづくりにも大いに役にたつのも魅力です。うどんづくりは難しくありません。まだの方は是非試してみてください。

11 うまい！！ほんとに美味しいです。最初に頂いたときの喜び、こんな美味しいめんを皆にもあげようと、喜びをわかち合っ感謝してもらってます。おいしい味を味わえほんとに嬉しいです。
大阪府高槻市・西本エイコ様

12 私たち夫婦は愛媛出身ですが、昔、宇高連絡船でさぬきうどんをおいしく食べたことを思い出します。近頃は東京でもさぬきうどんが有名で皆さんよく食べているようですね。私たちは昔からうどんが好きでしたので昼食にはおうどんをいただいております。ざる、かけ、いためうどんなど色々に応用しています(86歳と81歳です)。
東京都狛江市・中川美代様

瀬戸大橋ができる前は、高松と対岸の宇野を結ぶ宇高連絡線が唯一の交通手段でした。特に甲板で食べる、向こうが透けて見えるくらいに切った蒲鉾のつたうどんはなぜか妙においしかったと皆さん口を揃えて言います(ちょっと古いですがね)。

13 味、のど越し断然讃岐うどんが一番です。大阪出身ですので、東京の食べ物に口に合わず苦労しました。こちらでは有名なお店が必ずしもおいしいとは限りません。「〇〇で食事した。」「??の××をいつも食べています」等々、ある種のステータス的な使われ方もしています。大阪者の私にとっては“早朝から半日以上もかけて並んで手に入れる代物”でもないのに不思議です。「こんなにおいしい物がハガキ一枚で手に入るのに」と思います。
東京都調布市・高木幸子様

最近のうどんブームでさぬきにもバイブル(さぬきうどん 攻略本)片手にうどん巡礼に来られる人が後を絶ちません。その光景を目にして、行列の長さが必ずしもうどんの味に比例してないのでは、と感じることもあります。巡礼に来る人はバイブルだけが頼りで、そこに書かれていることを信じるしかなく、それもやむを得ないのかもしれませんが。しかし一方では、ここまでブームになったのもメディアのおかげですし、我々としてはやはり感謝しています。

14 いつもおいしいうどんありがとうございます。茹でてるとき、何となく幸せです。ゆであがる寸前に2、3本つまみあげ、ちょっぴり醤油をからめて食べるつまみ食い(味見)もたまりませんね。
神奈川県横浜市・菊池真知子様

何でもゆてみまい! 聞いてみまい!

(Q1) 純生、生うどんを冷凍庫で保存してもいいのかわ?
当社の生うどんは塩水、小麦粉以外のものは使用していないので、賞味期限は冷蔵保存にて7~8日間です。しかし、到着後そのまま冷凍庫に入れていただくと、一ヶ月は充分に大丈夫です。ただ、一旦ゆでてしまうと家庭ではうまく冷凍できません。市販の冷凍うどんが鮮度を保てるにはいくつか理由があります。まず、急速冷凍していること。次に冷凍保存性を向上させるために、タビオカでんぶんを入れていること。タビオカでんぶんについては長所・短所両方ありますので、またの機会にとりあげたいと思います。

(Q2) さぬきうどんらしい太い乾麺はできないのかわ?
これについては機会があればお答えしようと思っておりました。生うどんに含まれる水分は約35~38%程度であるのに対し乾麺では14.0~14.5%です。これはどういうことかといえは、同じようにゆでて生うどんは内部にゆで湯が浸透しやすいけれど、乾麺の方は時間がかかるということです。つまり、それだけゆで時間が長くなります。乾麺が平たくなっているのも、中心までの距離をできるだけ短くしてゆで時間短縮を図っているためです。

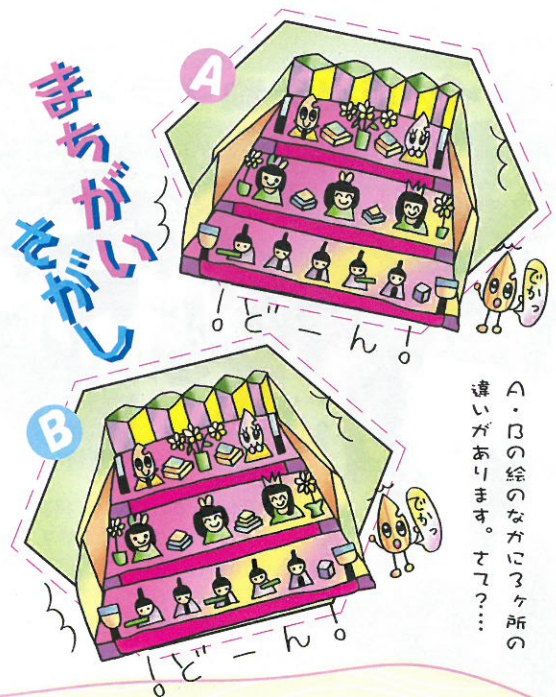
(Q3) 生うどんが入っていると賞味期限の関係で使えないので、<生>の入っていないセットがほしい。「金比羅うどん」と「天狗そば」とのセットが希望。
この二つのご要望をかなえられる商品は残念ながらありません。つまりセット商品についての皆様のご要望はそれぞれ異なります。できればすべての組合せをつくりたいのですが、在庫管理などの問題もありどうしてもご希望の多いものを中心にとなります。ただ、今後についてはそばなどの商品も考えてまいります(あれ?これによく似た質問前回もありましたね)。

(Q4) 小麦粉がどこでとれたか書かれていないのですが?
理由はよく知りませんが、現在小麦粉については原産地表示義務はありません。たぶんスーパーで販売されているものも裏面の品質表示欄には小麦粉としか書いてないはず。国産小麦を使用し、それを強調したい場合には「国産小麦〇〇%使用」と表示することもあります。現在うどん用としてはオーストラリアのASWという銘柄がよく使用されています。ただこれではマズイと思ったのか、さぬきでも「さぬきの夢2000」という品種が開発されましたが、これについてはまた改めて紹介したいと思います。

15 玄米うどん、いつもおいしく頂いています。干しうどんって
いうとスーパーなどでもなかなかおいしいものが見つからず、
どうしたものかと思っていましたところファリーナさんに出
会えて本当によかったと思います。冷凍うどんもいいけど、
つるつるっていうのと越しは玄米うどんならではです。便秘
にもよく効くんです。 京都府京都市・樋口純子様

16 南口一ターリーで北川先生のお話を聞きましてすぐに購入いた
しました。すばらしい製品で、今後讃岐うどんの末永い発展
につながるものと思います。是非がんばってください（尚、
私の職業は医者です）。 香川県高松市・三宅弘様

17 玄米うどんの香りと味が好きです。カレーうどんでいただく
のもとてもおいしいと思います。 埼玉県川越市・上原恵理子様



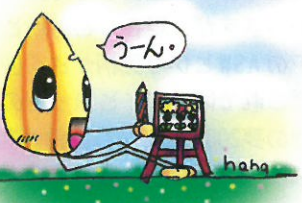
お薦めレシピ 風邪薬うどん



以下京都市・清田陽介様よりお薦めレシピです。
私は扁桃腺が弱く、喉を痛めると高い熱を出してしまいます。そうなると、食
欲は落ちる、喉が痛いので食べ物が喉を通らなくなります。そこで、食べやす
いメニューとしてうどんを作ってもらいます。中身は「水炊き+鍋焼きうどん」
みたいな感じです。
〔材料〕白菜、椎茸、舞茸、もやし、ネギ、豚肉、かしわ（鶏肉）、たまご。
野菜は白菜をベースにお好みで。ネギ、豚肉、たまごは必須。かしわはお好み
で。うどんは忘れずに!! 風邪のときはネギを多めにします。

水炊きの感覚で調理すれば良いのですが、全て細かくに切ります。白菜は幅が1~1.5センチになるようにします。う
どんは軟らかめにゆでます。鍋の出汁はお好みですが、なるべく薄味にします。うちでは沸騰した出汁に肉系を入れて
出汁をさらにだし、野菜を入れます。うどんは他の食材を入れてからにします。そして長めに煮ます。最後にネギを入
れ、たまごをとじてできあがり。まあ、雑炊をうどんで作るようなものですが、うどんを軟らかく煮込むのがポイント。
この場合、うどんのコシは殺してしまいます。これでかなり食べやすいものになります。喉が痛くて大丈夫です（そ
のために食材を細かくします）。私は猫舌なので冷ましてから食べることも多いのですが、冷たくなっておいしく、
発熱した身体には美味しいんですよ。うどん屋さんからは怒られるかもしれませんが、こんな食べ方もしています。

編集後記



某新聞の土曜版に「何でもランキング」という特集があり、ご覧になっている方も大勢いると思います。例えば、
温泉に入るならどこがいいとか、ゴルフはここだよとか、毎週違うテーマについて、専門家の間でおこなわれる人
気投票です。▲少し古くなりますが、昨秋、「お薦めの快適な美術館」ランキングが掲載されました。かしこまっ
て観る、格調高い美術館ではなく、快適に回れ、ゆったり過ごせる美術館のランキングです。美術は嫌いではあり
ませんが、通信簿は大抵3だったし、そんなに関心があるほうではありません。しかし、そんな私が結果をみて驚
きました。なんとベストテンの中に、香川県の美術館が二つもランクインしているのです。人口僅か100万人の県
にしては快挙、でしょう。▲堂々の第二位には、丸亀市にある「猪熊弦一郎現代美術館」が入りました。ここは丸
亀駅のすぐ前にあり、猪熊画伯の作品を中心に約2万点が収蔵されています。猪熊氏のデザインは某有名百貨店の
包装紙にも使われているので、名前にはピンとこなくても、例の楕円をへこませたピンクの水玉模様といえば、
「あっ、あれか!」と思うはずです。そして第六位は、石の町、牟礼町にある「イサム・ノグチ庭園美術館」です。
イサム・ノグチ氏は20世紀を代表する石の彫刻家で、約5千㎡の敷地にはノグチ氏の構想に従って作品群が、屋外
を中心に展示されています。▲また、ランクインは逃しましたが、直島には建築家・安藤忠雄氏
が設計した美術館があります。ここは、ホテルも併設というか、ホテルと美術館が一体
となった建物で、泊り込みで現代美術を堪能することができます。余談ですが、直島
には産業廃棄物処理施設もあり、最近稼働し始めました。これは、産業廃棄物の不法
投棄で有名になった、豊島（てしま）の産業廃棄物をここへ持ってきて、これから10
年かけてその処理をおこないます。▲さぬきといえば、さぬきうどんがあまりに有名
ですが、今度うどんツアーにこられるときは、これらの美術館巡りもセットにすれば、
更に充実したものになると思います。よかったら、いっぺん来てみま。 けいぞう

Q さぬきうどん一杯に、 塩は何グラム含まれているでしょう?

うどんといえば塩辛いイメージがあるのか、ときに「塩分多
くないですか?」と聞かれることがあります。特に塩分を控え
ている方からは、このような質問をよく受けます。しかし、実
際はどうかといううどん1玉(220g)に含まれる塩の量は0.3g
にしかならず、これは中華麺(220g)の0.2gと同程度です。人
間一日に必要な塩の量は約10gといわれていますから、うどん
玉だけで生活すると30玉は大丈夫ということになります（あく
までも塩分に限っての話で、そもそも栄養的には大問題です）。
▲もう少し詳しくみてみましょう。ゆでる前の
うどんにはかなりの塩分が含まれているのは
事実です。生うどんの場合だと1玉あたりに
換算して約4g、また乾麺の場合だと約3gの塩
分が含まれています。しかし、これらの塩分は
ゆでている最中にゆで湯の中に溶けだし、
最終的にはどちらも0.3g程度にまで減っ
てしまいます。但し、これは普通にゆで
た場合で、ゆで湯が少なく、うどんの
中の塩分が十分に抜けきらず塩辛いままになって
しまいます。理想は100gの麺に対して10倍、つま
り1%の湯を使用することです。▲うどんに含まれ

る塩分が思いの外少ないのに
対し、つゆには多少の注意が
必要です。うどん、そばどちら
もめんつゆ(300g)には6.5gもの塩分が含まれているので、め
んつゆを全部飲み干す人は気を付けてください。食品に含まれ
ている塩分を比較していると、改めて色々な食品に入っている
なあ実感します。基本的には塩辛い食品にはそれなりに入っ
ているということです。▲中には味見もせず、なんでもかでも
塩を振りかける人もいますが、塩分の摂りすぎ
にはご注意ください。でも、塩は私たちにとっ
て必要不可欠なものですから、適量は必要で
す。塩に限らず何でも過ぎたるは及ばざるが
如しです。 参考文献:
「エネルギー早かり」
女子栄養大学出版社



A ★答は
0.3グラムです。



今回はいよいよイラスト担当の 木下七を紹介。 **スタッフ紹介**

(自己紹介) イラスト担当の木下七(なな)です。
「七」という名前は先代社長の虎七おじいさんからもら
いました。といっても私はおじいさんが亡くなった年に生ま
れたので覚えていません。現在、げんまい君、プリティち
ゃん、どんぶり君に続く新しいキャラクターを思案中です。
春からは中学生となり大変ですが、これからも描き続けま
すのでよろしくお願いします。

(社長より一言) なだめたりすかしたりしながら、げんまい君を描かせています。
いつもは「勉強しなさい」とか「お手伝いしなさい」など命令口調が多いのですが、
イラストを描かせるときは、「お願いします」とか「描いてください」と、ですます
調になる自分がときどき情けなくなります。中学になって何が大変かよくわかりませ
んが、課題は苦手社会の克服でしょうか(他の科目はいいというのではなく、社会科
が最優先科目ということ)。しかし自分の子供なので多くは望めません。私も学
生時代は社会など無関心で、今になりようやく興味がわいてきました。国語とか社会
の好きな子供は早熟なんではしょうか?

