

我家は「つゆ」は必ず手作りします。大雑把ですがいつもそれなりにおいしい「つゆ」です。作り方：20cmくらいの鍋に水を7分目入れる。昆布、干ししいたけを入れて半日放置する。火にかけて沸いたら昆布としいたけを取り出し、お玉で計って酒1杯、みりん2杯、しょうゆ3杯分入れ、弱火で火を通す。最後にザルに入れたかつお節をサッと通してでき上がり。かつお節はそのまま乾かして細かくすればふりかけに。昆布は細かく切ってお好み焼に、しいたけは煮物などに使えます。麺の日にたくさん作っておけば、煮物や丼にもそのまま使えて便利です。

大阪府大東市・豊芦美和様

今は美味しいだし醤油が、数多く市販されているので、自分でつゆをつくる機会が減りました。でも、手打ちうどんと同様に、自分でつくるともっと美味しいだしがとれます。たまには、手作りだしはいかがですか？

40年来一日一食は麺類の生活をしています。つゆの味に苦労しています。かまあげや、つけめん、煮込み、丼物・・・つゆのコツを教えて下さい。

神奈川県川崎市・宮寺八重子様

うどんをおいしくゆでる重要なポイントの一つは、大きな鍋を使用することです。鍋が小さいと、沸騰後にうどんを入れたときに温度が下がり、再沸騰までに時間がかかり、おいしくゆであがりません。いくら上手に打ったうどんでも、湯が少なかつたり、温度が低かったりすると、おいしくゆで上がらないので、お気をつけてください。うどん屋さんの中には厨房が小さいからと、小さな鍋を使うところがありますが、とっても残念です。

## 編集後記

自転車は好きなので、毎日こいでます。学生時代は、もっぱら通学が主だったので何とも思いましたが、大人になってからは、風を切るのが快感になりました。街中も楽しいですが、それよりもあまり車が通らない山道が最高です。チャリの魅力は、行動範囲が広がる、膝にやさしい、腹が凹む（といきなり凸るのを遅らせる？）、健康増進などなど枚挙に漏れません。△以前、オランダでは自転車通勤減税があると聞き、「なんとすばらしい制度だろ」と感動しました。理由は言うまでもなく、「自転車をこぐ⇒健康になる⇒医療費が減る」のでそれが減税の原資になります。簡単にいと、自動車保険のゴールド割引とか、生命保険の非喫煙者割引みたいなもんです。それに、排気ガスはださない、静かだ、エネルギーは浪費しないなど、いいことだらけです。日本も、医療保険制度が破綻する云々といき議論をする前に、こういった予防措置を講じる方がずっと優先順位が高いように思います。だって、みんなが健康になって、健康寿命が伸び、医療費が減るでしょう。政治家の皆さんよろしくお願ひします。△ところで、スイスと言えば、一般には馴染みがありませんが、世界最大の製粉機械メーカーがあります。で、先日そこで短期の製粉講習会なるものを受けました。積もる話はありますが、ここではとりあえず自転車の話。スイスでは他のヨーロッパの国々同様、老若男女、みんな自転車をこいでます。特に60代、70代といった年配の方々が、サイクリング・スーツに身を包み、先のとがったエイリアン・ヘルメットをかぶり、勇ましく疾走する姿には勇気づけられました。△スイスにおける自転車は、単なる交通手段というよりも、既に生活の一部になっているので、羨ましいことがたくさんあります。とりわけ電車の中に自由に自転車を持ち込めるのは、素晴らしいアイデアです。日本のように折りたたんで、コミコミの中を申し訳なさそうにする必要はなく、専用のスペースがあるので、堂々とそのまま持ち込んでいます。山手線の電車のように、跳ね上げ式のイス3脚分のスペースに、そのまま持たせかけることができます。△あるとき電車に乗って、うとうとしていると、お姉ちゃんが近寄ってきて「おっちゃん、ちょっと席代わってちょうだい」みたいなことを言っています（言葉がわからないので想像）。他にもいっぱい空いてるのに、「けったいな姉ちゃんやな」と思っていると、座っているところが丁度その自転車用のスペースでした。自転車のために席を譲った（譲られた）のは、初めての経験でとてもびっくりでした。

けいぞく



△スイスでは自転車もゆったり乗れます。

ますがい  
さがし...

A



欧洲のお城

A・Bの絵のなかに  
3ヶ所の違いがあります。で？

B



☆答えは1面左下にあります。

# ぶんごみまい

VOL. 20 <2006年：冬号>



一発行  
ファリーナ  
コーポレーション

香川県坂出市高屋町1150-5  
TEL 0120-16-4591  
FAX 0120-36-4591  
<http://www.farina.co.jp>

Q 基本的なうどんの食べ方  
いくつあるのでしょうか？

A 大別すると  
3種類です。

### ① 水洗いせずに食べる、一番簡単な方法

- (1) 釜揚げ・ゆで湯と一緒にうどんをとり、つけつゆで食べる。粘りと風味を味わいたいならこれ。
- (2) 釜かけ・鍋からうどんだけを器に取り、かけつゆをかける。好きな具材をのせることにより、きつね、わかめ・・・と何でもいけます（個人的にはこれがシンプルでベストではないかと・・・）。
- (3) 釜玉・最近有名になったメニューで、直接とりだしたうどんに、卵と醤油をかけて「ぐにゅぐにゅ」とかき混ぜます。卵の代わりに納豆を入れると「納豆うどん」になります。



### ② 水洗い後、すぐに食べる方法

- (1) ざる・ざるに打ち上げたうどんを、つけつゆで食べる。
- (2) ぶっかけ・水で締めたうどんにつゆを「ぶっかけ」で食べる。この二つのメニューは必ず、ゆであげ直後のうどんを使用し、「ゆで置き」は厳禁。稀に、ゆで置きのうどんを水でほぐして、ざるに盛り付け「ざるうどん」としてだすところがありますが、論外です。

うどん  
二月  
鍋屋  
巻の



### ③ 「ゆで置き」を食べる方法

- (1) かけ・うどんを湯煎し、そこにつけつゆをかけて食べます。一般的、「きつね」、「わかめ」などもメニューは基本的にはこのうどんと同じです。
- (2) 冷やし・うどんを冷水に入れて、つけつゆで食べます。「冷やし」と「ざる」の根本的な違いは、「水に浮かんでいる」のが「ざるにのっている」のかではなくて、「ゆで置き」が「ゆでたて」かどうかです。でも、「ゆで置き」といっても30分以内のものを使用して下さいね。



で、家庭でゆでるときは、これから寒い季節を迎えるにあたり、やっぱり上記①がオススメです。ついでにいっては何ですが、今冬、新発売の「釜七（かましち）」は、「釜揚げ」、もしくは「釜かけ」専用です。「早く、簡単、そしてうまい」と三拍子揃ったうどんです。是非お試しください。



## お便り コーナー

毎日、秋のさわやかな風にコスモスが心すずしげにゆれて居ります。そんな屋下がりはあったかい煮麺にしていただいて居ります。私は細いそしてこしのあるこの青瀬戸の糸が一年中を通してとてもおいしくいただいてます。毎年忘れずに贈って下さる知人に感謝しながら…。

福島県いわき市・柳内宣子様

暑かった今年の夏もやっと、涼風吹く季節になりました。夏の大霖で御地の方は如何かと心配していました。先年、祖谷へお邪魔をしかづら橋まで行きましたが、恐ろしく渡ることはできませんでした。又、おそばを頂いてあの頃を思いだしたいと思います。皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

千葉県船橋市・小谷野織衛様

今年は、幸いにも台風が全然きませんでした。その代わり一ヶ月以上雨が全然降っていません。自然はなかなか思うようになりません。△かづら橋は年間30万人が渡っているそうです。で、慢性的な交通渋滞に悩まされているので、今度でっかい駐車場を山あいに作りました。しかし、高さ30m、幅200mにわたるコンクリートの支柱を建設したため、「景観が台無し」との声があがっています。

私はこの3月迄幼稚園に勤めていました。その時子供たちに手造りの楽しさ、伝統のうどんづくりといふことに挑戦すること、手間と愛情をかけて作るおいしさを伝えていました。この程卒園生から、作ったこと、おいしかったことを覚えていましたと言っていました。とてもうれしかったので、筆をとりました。その時は、粉から、足ふみから、ねかせることもありました。

福岡県福岡市・岡 文子様

これは正に手作りうどんの効用のひとつです。

子供が風邪の時の食事にもつるつる～っと美味しくたべています。赤ちゃんが生まれたので離乳食にもファリーナのうどんはgoodです！！うまいねん

愛知県名古屋市・泊 祐実様

1才の幼児から86才のおばあちゃん迄いつもおいしくいただいています。しこしこして、保存も出来ておいしいです。

兵庫県加西市・谷口好弘様



7 うどん本来の甘みうま味がしっかり味わえるとても美味しいうどんだと思います。

千葉県船橋市・余野律子様

ミナミマグロの漁獲割当てが半減されるというニュースを聞き、「甘味があってうまいのに残念…」という声がありました。魚に限らず、おいしいものにはその食品特有の「甘味」があります。うどんも食感だけで、味のないものはその内に飽きてしまいます。コシも大事ですが、一番大切なのは、小麦のでんぷん質のもつている「甘味」をうまく引き出せるかどうかだと思います。

8 主にお昼にいただいております。ゆで上がりに時間が必要な時間のある時は、おうどんの日です。これからはあったかいおうどんいろいろなお野菜等あしらって食べます。いつもおいしくいただいている。

兵庫県西宮市・矢口ミツ工様

9 いつもおいしく頂いております。今年は待望の赤ちゃんができ今はもう離乳食に讃岐うどんをあげています。初期は裏ごししてあげてましたが中期に入って5mmくらい折ってコトコト30分ぐらい煮てかぼちゃなどとおだしで煮てあげてます。とてもよく食べれます！！これから季節にも最高ですね。

東京都昭島市・神保和美様

10 好評ですので夏はソーメン、冬はうどんをお願いしております。私米寿、私の元気な間はお願いします。よろしく。

大阪府東大阪市・岡本 栄様

11 "プレゼント"を楽しみにしています。主人は田舎そば派、私はうどん派、孫もうどん派。"うめん"が終わってしまって、待っていましたうどんのシーズン！！

神奈川県横浜市・仁木士郎様

12 貴社の玄米うどんは30%も玄米使用なのに、ゆでる時間もそく長く必要でなく、消化吸收もよいということで、これらの季節には特に私は鍋焼うどんを作ります。揚げ玉(天ぷらのあと作っておく)があるとかまぼこや鳴門巻きなどのせて、さっと煮て生卵を落とし揚げ玉を入れ、刻みねぎといった、実に簡単に(天ぷらを揚げてとなるとたいへんですが)老女の一人暮らしを楽しんでいます。

埼玉県さいたま市・吉川千代子様

13 お世話になっております。年に1回位しか購入しませんが、毎年御案内をいただきありがとうございます。私は麺類はあまり好みません。ですから食卓にも、ほとんど出ません。でも玄米うどんだけは食べれるんです。ふしぎです。

新潟県新潟市・本間鈴代様  
があ～ん。こいつ方もいらっしゃるんですね。玄米うどん、これからもよろしくお願ひします。

14 昨日友人よりいただき、本日玄米うどんを食べてみました。ゆで時間も短く、こしがあります。今後ともよろしくお願ひ申しあげます。

愛媛県今治市・稻田秀香様

15 釜揚げうどんにサラダ油を少したらしつつお皿にひき、明太子であえたうどんをのせ、レタスとまぜながら食べるのが我が家では最高です！麺作り頑張って下さい。

埼玉県草加市・富山利明様

16 美味しいうめんに感謝します。夏は冷たく、冬はにゅうめんで、いや、今キムチうめんにはまっています。豚肉と白菜キムチをごま油で炒めて中華ダシ、ゆがかずにうめんと一緒に炒め、少し水を加えて最後にしょうゆとう油最高です。夏バテ知らず！

京都府京都市・高田誠司様

ビーフンみたいにして食べても美味しいです。

17 玄米うどんはスペシャリティのかわり

によく使用します。夏はうめんですが、涼しくなってくるとうどんの出番です。こしのある讃岐うどんが大好きです。支払い方法ですがクレジット払いが利用できるといなあと思います。御一考を。



三重県津市・今木吾朗様

18 三野町(現・香川県三豊市)の東京ふるさと会うどんパーティが毎年開かれています。その時には30名前後の参加者と共にうどんを打って食べます。田舎でのなつかしい話いやおいしいうどんの店の事などでたいへんに盛り上がり、少しずつうどんを打つ人達が増えてきました。だしも伊吹島のイリコを使います。粉はもちろんすずらんを使用しています。

千葉県松戸市・小野和臣様

19 友人が嫌がる私に無理やり、そちらの粉3種類を300gずつ送って来て「打て」というので、仕方なく、打ってみたところ、はじめての手打ちうどんだったのに、実においしくて、すっかりとこになってしまいました。粉でここまでうどんはおいしくなるものなのかと、目からウロコです。

鹿児島県鹿児島市・内村玲子様

20 うどんづくりは、小麦粉と塩水を混ぜて、生地づくりから始めます。このとき生地を引っぱると、グルテンのお陰で、「びろ～ん」と伸びます。でも、引っぱり続けるといつかは切れてしまします。この切れる直前の長さを「伸長度」といい、これが大きいほど、「伸展性」に優れているといいます。言い換えると、伸展性が大きいほど、うどんにしたときの「足の長さ」、つまり「粘り」があることになります。伸展性の優劣は、生地の捏ね方にもちろん影響されますが、小麦粉の鮮度も重要です。小麦粉は、製粉直後がもっとも伸展性が大きく、その後時間の経過と共に、少なくなります。ですから、粘り、風味のあるうどんを食べるためにも、小麦粉はできるだけ新しいものをご使用ください。

娘がパンを良く作るので「ひまわり」を使用。とってもふくらおいしく出来、5kg袋があり使いやすくて助かります。

埼玉県上尾市・森本宏子様

21

毎週1回はうどんを打っていろんな人に食べてもらって評価してもらいたい。手打ちうどん屋さんのうどんより美味しいって評判がいいです。僕の夢は、日本一のうどん屋さんになることです。

大阪府豊中市・尾崎将司様

22

力のこもったお便りありがとうございます。ますますおいしい手打ちうどんを打ってください。△丸亀技術学校には「さぬきうどん科」というユニークな学科があります。ここでは約3ヶ月にわたり、手打ちうどんの打ち方、だしのとり方、店舗研修、工場見学、衛生管理など、手打ちうどん開業に必要なノウハウを勉強します。つい最近第4期生が卒業しました。よければ一度入学されてみてはいかがですか？

茨城県日立市・林 和司様

23

小麦粉はごはんの足りない時にはよくお好み焼や、すいとん作って食べています。他の小麦粉とは全く違っておいしいので…。これから北陸の寒さもきびしくなるので冬にはすいとん食べて元気で暮らそうと思っています。

石川県小松市・横山 清様

24

先月の「うどん講習会」は大成功でした。30人以上も集まって下さり、大変よろこばれました。

岡山県新見市・大橋作弥様

25

最近全国各地から、「うどん講習会をやり好評だった」というお便りを頂き、とっても嬉しいです。手打ちうどんづくりは、おいしいうどんが食べられるだけでなく、思ぬぬ副産物もあります。「うどん作りが楽しい」、「コミュニケーション作りがスムーズになった」、「うどんの美味しさが初めてわかった」…などほんの一例です。うどん作りを通じて、皆さんの生活が更に明るく、楽しく、そして潤うことになれば、最高なんですけど。

茨城県日立市・和田末男様

26

うどんのつゆ(我が家)①干しこじたけ②昆布③にぼし④かつおぶし⑤みりん⑥酢少々⑦しょう油をじっくり煮込む。あっさりとおいしいですよ。

愛媛県四国中央市・坂上節雄様



-2006-  
社内  
旅行

和気あいあい…  
恒例の社内旅行は、神戸六甲方面。高山植物園や美術館めぐり。そしてドイツの農村生活が体験できるドイツの森等。最後は楽しい食べ放題マスカット狩の旅でした。  
(9月16・17日)