

25 玄米うどんのほのかな甘みがよくて、夫婦でファンになりました。この夏はざるうどんと思っています。乾麺好きの兄にもお中元をと考えました。

栃木県宇都宮市・平田アヤ子様

26 木下製粉の小麦粉を使用してもう40年余りになり早いものです。いつうどんを作っても味が一定になってきました。味見した人からこの味ですと言われる。この粉を長く利用したいものです。

香川県丸亀市・渋谷 敏様

永い間ありがとうございます。会社は今年61年目に入りました。製粉会社は、現在日本に102社ありますが、だんだんと大手企業に集約される傾向にあります。私たちは小規模ながら、これからも特徴のある小麦粉を挽いていこうと思っています。

27 うどんを打って早40年近くになります。作って差しあげるとどなたも喜んでくれます。おかえしが無いと言われた時に笑顔を下さい「ハイ、ニコッ」どなたも照れながら笑って下さる。「笑顔が一番ですよ」と言うと、おじいちゃんおばあちゃんも笑ってくれる。ありがたいことです。今回は貴社のうどんを送ってハタシテ「ニコッ」が返ってくることを期待しています。

香川県高松市・大西 一様

28 さくら夢2000は絶好調で粉10kgが品切れです。うまいうどんは、だれもが大好き。

茨城県日立市・林 和司様

29 今回、讃岐すずらん5kg、白バラ5kg、さぬきの小麦粉を注文し、手打ちで食したが、やはり讃岐すずらんが一番人気でした。次回は25kgを注文予定です。

茨城県古河市・羽部長内様

収穫の秋  
まさぐい  
さぐし...

A・Bの絵のなかに3ヶ所の違いがあります。さ？



☆答えは1面左下にあります。

白くてどれも同じに見える小麦粉も、手にとってみると、その感触は違います。そして、実際にうどんを打つたり、それを食べたりすると、その違いが一層はっきりします。それぞれの小麦粉には、特徴がありますので、みなさん自分にあった小麦粉をお使いください。

編集後記

恐るべし自転車天国・オランダ

「よんでみまいvol.20」で、オランダでは自転車通勤減税があると紹介しました。理由は単純で、「自転車をこぐ⇒健康になる⇒医療費が減る⇒その分、減税できる」といった好循環システムの成果です。そして最近のニュースとして、オランダでは更にサイクリング熱が高まっていると聞いたので、以下その要約。△「オランダでは過去5年間に於いて、国全体で自転車をこぐ距離が10%もアップした。人口1600万人が、年間で140億kmをこぎ、これを平均すると老若男女だれでも、毎日2.4km乗ってる計算になる。ただ、なぜこの5年間でこれほど自転車の利用が増えたのか、その理由は定かでない、現状では天候がよく、自転車に対する関心がより大きくなったとしかいえない。自転車組合によると、このお陰でオランダ人は周辺諸国の人たちに比べ、より健康で肥満率が低いということだ。」△この平均して2.4kmというのは、赤ん坊からご年配の方まで含めての平均なので、健康者なら毎日10km以上はこいでいることになりそうです(すごいなあ!)。ジョギングやウォーキングもいけど、自転車にはこれらにない魅力があります。まず、行動範囲が広がるので、行く先々で新しい発見があります。また、サドルに座り、ペダルを円運動によってこぐことで、膝に負担がかかりません。加齢とともに、膝に障害を持つ人は増えますが、自転車なら膝に負担がかからないだけでなく、筋肉を鍛えるので、膝を保護することにもつながり、一石二鳥です。△病気ににかかわらず過ごせる寿命のことを「健康寿命」といいますが、いくら平均寿命が伸びても、健康寿命が低ければ、意味がありません。「(平均寿命-健康寿命)が大きい⇒寝たきり人口が増える⇒医療費がかかる」、ということになりますが、それより何より一番苦労されて大変なのは、本人です。△オランダのような自転車通勤減税に加えて、日本でも、例えば「①年間365万歩以上ある。②トレーニングジムで週に2時間以上汗をかく。③プールで毎日平均100m以上泳ぐ」といったことを達成した人に対しても所得税減税を実施したら、年間30兆円かかっている医療費なんて、一気に下がるはず(たぶん)。また一度スポーツの効用を体感した人たちは、後は放っておいても、もっと運動するようになるでしょう。健康寿命が伸び、医療費が下がり、また税金も安くなるという(?)、一石三鳥の健康増進プランは、どうでしょう?



VOL.23 <2007年秋号>  
よんでみまい

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

A ことえ:  
5~6時あたり...

5時、6時あたりから作業を始める方が多いようです(月並みな答ですいません)。でも中には、「だし、天ぷらの仕込みを一人でやっているの、3時に起きる」、とか「天ぷらが一日に1000個できるので、1時から仕込みを開始する(どう考えても、起きるといふ感覚ではないよね)」という超



Q さぬきのうどん屋さんに聞きました、「何時におきますか?」

繁盛店もありました。でも、普通のお店はそんなに早いこともないようです。△実は、うどん屋さんの起床時間は、うどんの仕込み時間と関係があります。小麦粉と塩水を混ぜ合わせた後、踏んで生地をつくります。そして、この生地を乾燥しないように数時間放置しますが、この作業を生地を寝かす、または熟成させるといいます。熟成させることによって、うどんに艶がでて、旨みが増します。但し、熟成時間が長すぎると、生地がだれてしまいこのことを、昔のうどん屋さんは「麩がですぎる」と表現しました。麩がですぎると、うどんに弾力やコシがなくなります。だからこの寝かし時間の調整がうどん作りの大きなポイントになります。△更には、この寝かし時間は、小麦粉に含まれるタンパク質の量と関係があります。というのはこのタンパク質が水と一緒に、粘弾性のあるチューインガムのようなグルテンになるからです。うどん生地を捏ねたり、延ばしたりする過程において、このグルテンが網目状に伸びるお陰で、うどんは切れることなく一本に繋がって置くことができます。グルテンは建物の鉄筋によく喩えられますが、このグルテンが多いほど、鉄筋の数も多いということ、それだけ建物(うどん)がしっかりします。またグルテンが多いほど、長く寝かしても、だれにくく、つまり麩がでにくくなります。△言い換えると、グルテンの多い小麦粉は、寝かしの時間がアバウトでも、そこそこコシのあるうどんができるのに対し、グルテンが少ないと、その調整が難しく、少し寝かしすぎると、「麩がですぎる」ということになります。さぬきうどんの名人であり、香川県生麺協同組合(現さぬきうどん協同組合)の初代理事長であった高橋繁一翁は、「宵ごねはいかん。あれは麩が出過ぎてしまう。朝になるとぼけてしまっている」といって、常に朝練りにこだわりました。理由は明白で、当時使用していた国産小麦は、タンパク質が低かったためです。反面、現在使用されているうどん用小麦のASW(オーストラリア産)はタンパク質がたっぷり含まれていて、そのため宵練りでも全く問題ありません。そのせいで、今のうどん屋さんは昔ほど早く起きる必要がなくなったとも言えます。△蛇足ながら、現在香川でとれる「さぬきの夢2000」は、タンパク質が少ないためにその調整が面倒ですが、香川の内麦とは元来、低タンパクなのです。でも取り扱いが面倒な反面、そのうどんの深い味わいはそれを補って余りあります。つまり「さぬきの夢2000」は打ち手を選ぶ小麦であるとも言えます。



Q 何で湯に酢を入れると、更においしくなると聞いたことがありますが、本当ですか?

(A) 聞いたことはありません。ただ、うどんにはではなく、ゆで湯に酢を入れるというのは、聞いたことはあります。これは、ゆで湯がアルカリ性になると、うどんが肌荒れするので、それを防ぐために入れます。少し専門的になりますが、ゆでる前のうどんはグルテンの力によって、つながっています。で、ゆで湯がアルカリ性になると(井戸水を使用するとこうなることがあります)、このグルテンの結合力が弱くなって、うどんが肌荒れしたり、切れたりすることがあります。

1

いつもおいしくいただいています。山形(両親の故郷)には「ひきづり」と言って、乾麺をゆで上げたおなべのまま、ずるずるとひきずって納豆等で食べるのです。貴社の乾麺がそれにぴったりです。

東京都渋谷区・海野美智子様

山形の知人に聞いたところ、別名「ひっぱりうどん」とも言うそうです。鍋でゆでたうどんを、そのままつゆとか、納豆などと一緒に、食べるので、さぬきの釜揚げうどんと同じですね。ただ、山形では、乾麺を使うと聞きました。私も納豆は大好きですが、それにしても、山形の人にとっては、納豆とうどんは切り離せないですね。

2

当地方には古くから旧7月21日には「青屋箸」と言ってうどんを打って食べる風習があります。各家庭では出来ない今日、地域の活動として公民館の生涯学習部が担当して「手打うどん教室」として楽しんでます。毎年恒例の事業にしています。今年もおいしいうどんを打ちます。

茨城県水戸市・水戸市赤塚市民センター様

「青屋箸(あおやばし)」とは旧暦の6月21日にスキの茎で作った箸でうどんを食べる習慣で、これで暑い夏をのりきろうということです。それにしても、うどんは全国いたるところの人気メニューで、様々な食べ方、名前がありますね。また各地の食べ方、教えてください。

3

焦熱の夏の午後、貴「さぬきの麺」を味わう時間が一番楽しいひとときです。今年も麺の極(きわみ)を堪能して消費したいと楽しみにしております。

福岡県中央区・吉野莞爾様

4

エタノール燃料出現のため穀物相場が高騰し株算性に苦労されておられる事と心配致しております。多少の値上がりにはついて行きますので頑張って下さい。いつ食べても美味しい。感謝しております。

京都府京都市・酒向正様

今年の世界の小麦在庫率は20%程度で、これはここ数十年での最低水準です。理由は、バイオエタノール燃料用のとうもろこしを増産したために、小麦の作付けが減ったこと、また中国での需要増などがあります。そのせいで、小麦は昨年にくらべ平均して20%程度値上がりしています。主要食糧なので、なんとか安定供給されることを願っています。

5

おばあちゃんの所のつるつる美味しいわ。孫達をさぬきうどんが集合させています。嬉しいことです。大阪府茨木市・曾根健治郎様



▲栗林公園北庭

6

干しうどんだと、一人前は70gとか。私たち夫婦は300g入りのものをペロリと食べてしまいます(それも少し物足りないと感じながら)。これって、ただの大食いなのでしょうが。みなさんは70gでたりしているの？

神奈川県横浜市・三枝幸子様

70gの乾麺はゆでると約3倍の200gになり、これはスーパーのゆでうどんも同じです。でも、これでは確かに小さいし、この一人前200gというのは何を基準に決めたんでしょうね？

7

小麦の香りがふんわりしてかむほどにうまみが出てくるうどんが大好きです。「よんでみまい」もいつも楽しく読んでいます。お歳暮に送り喜んでもらったので、お中元にも願います。小さい子もたくさん食べてくれたそうです。

京都府京都市・石川一宣様・文子様

8

娘が進学のため初上京しました。うどん大好きな子がファミリーのうどん送ってちょーだいとさいそくのメール。これさえあれば生きていける！と楽しみにうどんがつくのを待っています。

新潟県新潟市・清野淳子様

9

毎回とてもおいしいうどん、そばありがとうございます。友達にさしあげてもとても喜んでくれます。食事時間の不規則な私には中間食としても便利です。朝食4:30頃、昼食10:30頃、夕食7:00頃です。

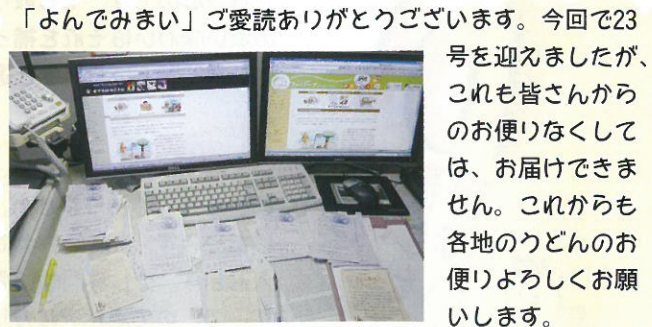
埼玉県鳩ヶ谷市・小林美美子様

では、一日4食ということですね。

10

いつも美味しいうどんありがとうございます。暑い時寒い時いつでも美味しい麺が食べられ幸せです。うどんもちろんです。よんでみまいを楽しみにしています。北から南、うどんの種類、食べ方様々ですね。簡単でおいしい食べ方すぐに試してみます。これからも美味しい食べ方色々とのせて下さい。次回のよんでみまい、楽しみに待っています。

島根県雲南市・木次正好様



▲こうやって編集しています。これからもお便りよろしくおねがいします。

11

友人より「少しだけれど・・・？」と言われて中身を見てびっくり！友人は、こしがあっておいしいから食べてよ。私もとてもおいしかったからと、通販で私がとっているものと同じなので、やはりおいしいものは誰が食べてもおいしいのだということを感じました。

神奈川県川崎市・佐藤政男様

12

いつもおいしくいただいております。今回四国の深刻な水不足でうどん屋さん大丈夫かと心配です。夏に旅行した時、たくさん水でうどんをすすいでいた事を思い出します。お店がしまったりしないうちに雨がふってほしいです。ファミリーナさんもがんばって下さいね。

神奈川県横浜市・山岸久美様

今年も渇水必至と覚悟をしていたら、台風4号のお陰で、四国の水瓶・早明浦ダムは満杯になり、無事、回避されました。でも、同じ雨でも他の地方では集中豪雨が災害をもたらしたり、どうしてうまく降ってくれないのか残念ではありません。

13

先日、映画「UDON」のDVDをレンタルしましたが香川県のうどん屋さんの多さ、うどんに対するすっごい情熱が伝わる作品でした。昨年の夏注文したひや麦が美味しかったので又お願いします。今年は空梅雨かもしれません(もう取水制限をされてるそうです)梅雨が少しでもダムの水位を上げてくれたらいいですのに。前のような集中豪雨には気を付けて下さい。

大阪府高槻市・名田平治様

14

白瀬戸の糸のそうめんが気に入っています。ほんのり甘いというか、卵の味がするようでおいしくいただいております。他のそうめんにはない味ですね。

大阪府枚方市・谷住万智子様

15

そうめんも基本的にはうどんと同じだと考えています。食感も大切ですが、小麦でんぷんのもつ甘みをいかに引き出すことができるかが、ポイントのような気がします。

16

太そうめんがおいしい！！なす、玉ねぎ入れてそうめん汁。他のそうめんでは味が出ません。

香川県綾歌郡・原 綾子様



17

小豆島のソーメンを口に始めてから40年近くなります。シコシコとした歯ごたえとほど良い塩かげんがとても美味しいです。太麺もなかなかのものです。主人がとても喜んでます。これからもソーメン造りに頑張って下さいね。

福岡県北九州市・松本美千子様

18

先日、横浜の知人より御中元でいただきました。こんな美味しいソーメンは今までに食べた事がありません。コシがあって弾力があって味もよく腹もちもよいようです。又、よく水切りして皿に盛り、シーチキンファンシーをトッピングし薬味ネギをちらし、しょうゆを少しかけて食べるとバツグンです。

愛知県江南市・高橋良子様

19

「釜七」を知人、友人に配りました。大好評です。「さすがさぬき！つるつるしこしことてもおいしい！又、つゆも格別おいしい」とか。ありがとうございます。

熊本県熊本市・山下孝治様

19

今年の夏、水不足が心配です。いつもおいしい麺を満足して味わってます。娘の嫁ぎ先の味にうるさい小言の多い義父が釜七うどんを絶賛!! のどごしとつるつる感に大満足。娘、私、三本締めの手拍子です。気が付くと”あら、もうない”と言う位。良くゆでて食べてます。胃にもたれないのがいいです。バリエーションを楽しんで味わってます。宜しくお願いします。



東京都調布市・MT様

太いうどんは、いかにも讃岐うどんという感じがします。でも、細いうどんには、独特のもっちり感があって、これはこれでいいかなと考えながら、私も時間のないお昼に、時々食べています。

20

あきることなく讃岐うどんを愛用しています。柔らかいのに腰があるのどごしも抜群。友人などにも勧めています。ゆで時間ももう少し短縮できれば…。圧力がガマ？

石川県金沢市・山本道子様

21

都会では”めん”をゆでる空間がせまいので、めんの長時間のゆでは夏など暑くて気がくるいそう！やっぱり”うどん”でもソーメンでいどのゆで時間であげればいいなと思うことがあります。だから、めんを選ぶ時はいきおい、ゆで時間の短いものを選ぶことになります。長いものはあきらめます。

神奈川県横浜市・植本進様

時間に制約のある方は、是非一度「釜七」を試してね。

22

数ある麺の中で玄米うどんが特に美味しく感じます。茹で上がったばかりだとそのまま食べても麺に味があってうす茶色の自然色がより食欲を誘います。麺つゆだけでなくゴマドレッシングやボン酢、味噌味噌等色々楽しんでいます。

東京都台東区・松坂洋子様

23

いつもは天狗そばだけだったのですがメタボの主人の為に玄米うどんも食べてみようかと思ってます。

東京都板橋区・田村信夫様

24

年齢的にも健康に気づかう為に玄米や雑穀を取り入れましたが主人が好みません。しかし貴社の玄米うどんを麺が大好きな主人も食べてくれるのでは？と思い注文させて頂きます。はたして、結果は？楽しみです。

東京都武蔵村山市・篠原明良様

私たちの食生活は、食べやすいように加工、調理されたいわゆる「加工食品」が中心になっています。加工食品は、簡単、便利でおいしいですけど、一方で栄養が偏っているのも事実です。でも、身体にいいものだけに制限してしまうと、加工食品に慣れてしまった私たちにとっては、味気ないものになってしまい、そのあたりのバランスは難しいですね。だから簡単なウォーキングからでも始めて、新陳代謝を活発にしましょう。