

# まちがいさがし

spot the difference



※答えは1面左下



## 讃岐の冬の定番「しっぽくうどん」



讃岐では秋～冬の寒い時期になると、体を温め、野菜がたっぷり食べられる郷土料理として定番のメニューです。様々な野菜とお肉を煮込んでうどんの上からかけていただきます。うどん屋さんでも、冬の限定メニューとしている場合もあります。

※うどんと具材を一緒に鍋に入れて調理する「打ち込みうどん」もありますが、「しっぽくうどん」ではうどんと具材を別にして茹でます。

### ●材料(1人分)

#### ▼具材

にんじん : 20g	大根 : 40g
鶏肉(もも肉) : 70g	油揚げ : 1/2枚
こんにゃく : 60g	里いも : 80g

#### ▼出汁

水 : 350ml	・酒 : 大さじ 1
醤油 : 小さじ 2	・白だし: 大さじ 2
みりん : 大さじ 2	

こちらのレシピは弊社社員のお家レシピです。讃岐ではご家庭によって豚肉を使ったり、具材もお好みのものを入れたりと様々ですので、みなさんも様々な具材を使ったアレンジをしてご賞味ください。

### ●調理方法

- ①鶏肉は2cm角に切る。
- ②大根、にんじん、油揚げを3～4cmの短冊切りにする。  
こんにゃくは5分ほどゆで、冷めたら同様に短冊切りにする。
- ③里いもは輪切りにし、半月切りにして2分ほどゆでる。
- ④鍋に「出汁」の材料を入れ、②～③の具材も入れて火にかける。
- ⑤煮立ったら、①を加えて5分ほど煮る。必要に応じて灰汁をとる。
- ⑥別の鍋でお湯を沸かし、うどん(生、半生、乾麺などお好みで)をゆでます。
- ⑦茹でたうどんに、完成した具材と汁を上から入れて完成です。

**木下製粉株式会社**

香川県坂出市高屋町1086-1 TEL:0877-47-0811  
<https://www.flour.co.jp> FAX:0877-47-3660



**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  
<https://www.farina.co.jp> FAX:0120-36-4591



Vol.76  
2020年  
冬 号

Free Paper "Yondemimai"

# よんでもみまい

Q

なぜパンは膨れるのですか？

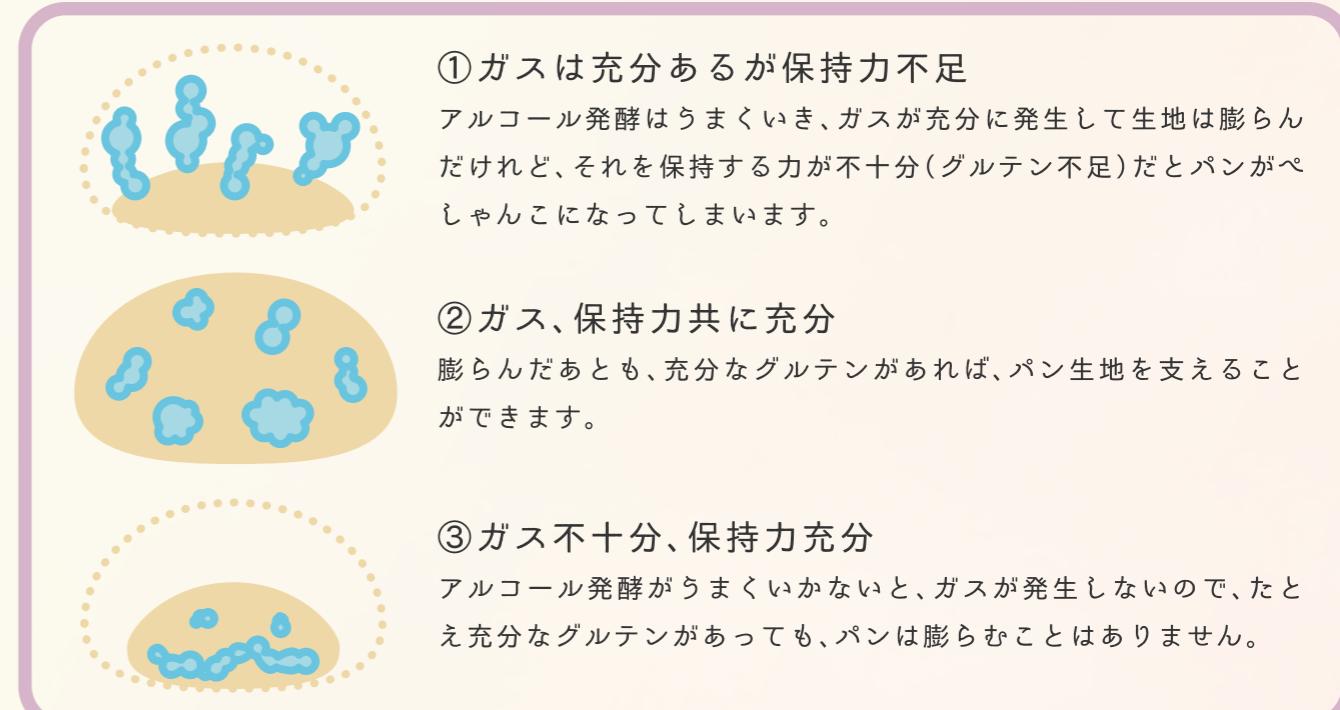
A

アルコール発酵により膨れたパンをグルテンが支えます

グルテンは、小麦粉だけに含まれるタンパク質です。小麦粉を水とこねることで、グリアジンとグルテニンが水と一緒にになって粘弾性のあるグルテンができます。この「つなぎ力」のあるグルテンが生地中で立体網目構造を形成することで、私たちは小麦粉生地を自由に成型することができます。小麦粉生地はよく鉄筋コンクリートの建物に喩えられますが、このときグルテンが鉄筋、そしてでんぶん質がコンクリートとなります。

さてパンをつくるときは、小麦粉以外にイースト菌、砂糖、油脂、食塩などの原材料を入れますが、これらは量的な問題に関係しているだけで、本質的な要素は①小麦粉②水③捏ねる動作の3つです。前述したように捏ねるとグルテンが発生し、生地中で立体網目構造を形成します。次に発酵が進むと、グルコースが分解され、エタノールと二酸化炭素が発生します(アルコール発酵)。そしてオーブンで加熱するときもガスを発生し続け、パンはどんどん膨れます。このときグルテンも一緒に伸びますが、加熱されることにより活性を失います。つまり熱変性を起こし、伸びきったところで硬くなります。このようにパンの中にしっかりととした骨組みができあがった状態をイメージすると、グルテンは建物の中の鉄筋の役割をしているという感じがよくわかると思います。

次の図は、グルテンとガスの発生量について着目したもので、更に理解の助けになると思います。



このようにパンがよく膨れるかどうかは、主として小麦粉のタンパク質量の大小によって決まるので、昔からタンパク質は小麦粉の一番重要な指標として扱われてきました。

いつも美味しいであります。食べ始めたきっかけは私ではなく愛犬のミニチュアダックスの便秘に効く食品を探していました。夢プランを混ぜたフードを食べるようになり、便が固くならずスムーズに出せるようになりました。今まで苦痛だった排便が改善され、散歩が再び楽しい日課になりました。ありがとうございます。

兵庫県 高橋恵子様

夢プランがわんちゃんのお口に入ると夢にも思いませんでしたが、お役に立て嬉しいです。スーパーでも、ペットフードは通路の両サイドに何十種類とありますが、人間の主食である小麦粉は、ほんの数種類しかありません。私たちの生活においてもそれほどペットの重要性が増してきたんだと思います。

タモリさんの番組で取り上げられていた「小野式製麺機」の中古を手に入れ、数年かけて(金物の町、新潟県燕市の町工場に鑄取りサンダープラストをお願いしたりして)コツコツと整備しておりました。今回の「巣籠り生活」で大活躍です。当初スーパーの粉を使っていましたが、ファーリーナさんの「讃岐すずらん」に辿り着きました。この粉で作ったうどん、本当に美味しいですね。水で締めると透き通り、味も香りも格別です。出張の際、高松や丸亀で食べ歩いたうどんに近づくかは?ですが(私としてはいい線いっていると…).生地を踏みながら製麺の奥深さに圧倒されております。自分で作れるのは感動です。いつの日か再び「香川うどん巡り」ができる事を楽しみにしております。

新潟県 吉村建様

坂出市林田町が私の生まれ故郷です。60年近く経ちますが、朝うどん玉を買いに行くと小さな製麺所で一生懸命足で踏んでうどんをこねていたおじさんの姿が目に浮かびます。

東京都 KK様

林田町(はやしだちょう)は弊社の西隣に位置します。当時はどこ の町内にも小さな製麺所がいくつもありました。林田町にはスーパーを中心としたミニモールができ、状況は一変しました。

いつもありがとうございます。この状況下でいろいろ大変だと思いますが、応援しています。観光も行けるようになら今年はぜひ、と思ってます。がんばって下さい。

神奈川県 佐藤由紀子様

コロナ、コロナで日本中、世界中がひっくり返っています。みんないろいろな面で大変だと思いますが、精一杯できることを頑張るしかないのかなどと動きよりのないもどかしさを感じつつ、生きている状態です。そちらも大変だと思いますが負けないように頑張りましょう。

大阪府 大石重雄様

県境をまたいで移動も激減する中、県内のうどん店もなかなかコロナ前の状態に戻りません。早く収束することを願ひばかりです。

このうどんをずっと探していました。今のような時だったので、お家時間を楽しむ1つとして見つけられた事はとても嬉しかったです。今まで作ってきた全粒粉のパンよりも子供達も主人もとっても喜んでくれたので定期的に購入していきたいです。出会えて良かったです。

三重県 プリースト奈穂様

夫婦でうどん作り、妻パン作りにいそしんでいます。

木下製粉、ありがとうございます。

兵庫県 中島正人様

「ぬきの夢」で酒萬十を作ったらやはりおいしかったです。1kg単位入りもあるし来年からはこれにします。

山梨県 原田穂波様

「ぬきの夢」は他の小麦と比較し、強い甘みが特長です。うどんだけでなく、和菓子にも最適です。

## みなさまからの お便りコーナー



高松市・せとじるべ(高松港玉藻防波堤灯台)

全粒粉100%のパンを自宅でホームベーカリーで焼いています。いつも買付粉が品切れとなり御社製品にたどりつきました。まず柔らかさに驚きました。ふっくら仕上がり、そしてとても美味しい。今まで堅いパンを柔らかくしようとグルテンを少々加えたりして工夫してきましたが、これはグルテンなしでもOKです。

東京都 吉田牧子様

在宅時間が増える中、パン作りを久し振りにやり始めました。強力粉のみのパンでは物足りないと想い全粒粉のパンが食べたくて今回購入しました。5:5で混ぜて使用してますが、キメが細かくてふくらみ不足を感じる事無く、とってもおいしいパンが焼けてます。全粒粉独特の風味とザクザク感が大好きです。無くなる前に又注文します。おいしい粉をありがとうございます!!

神奈川県 奥井二葉様

残暑お見舞申し上げます!仕事を辞め、お弁当を持っていくこともなくなり、朝はパン食にしました。しばらく使っていなかったホームベーカリーを出してきて、食パンを焼いています。Amazonで強力粉ひまわり3kgを注文させてもらいました。パン粉が入っていたので次回はブラウワーファイン(250g×12)を使ってみたいと思っています。手頃な価格で1回分ずつ分けてあるのがとても良いですね!

広島県 雲津厚子様

ウマ味豊かな小麦粉をご提供いただきありがとうございます。毎日おいしいパンを食べられることに感謝しています。おいしい小麦粉に感動!ホームベーカリーでいろいろなパンを楽しんでいます。市販のパンより100倍おいしい。風味豊かで最高です。お届け配送もとても早くとても助かってます。ありがとうございます!

安藤ひろみ様

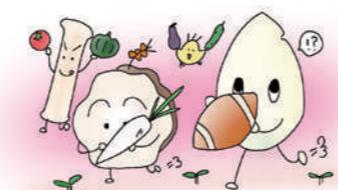
HBで焼きあげるパンの特長は、シンプルな原材料と焼き立てです。その新鮮な美味しさは、HBならではです。

久しぶりにブラウワーファインを注文しました。コロナウイルスの関係でおうちでおいしいパンを作ることにしました。いつもとかわらないふっくらとした出来上がりになり、家族も大満足でした。ホームベーカリーでもうまく出来てとても良い小麦粉です。

秋田県 安藤和仁様

木下製粉さんの強力粉を使ってから、他の強力粉を購入することになりました。いつもと同じように作っているのですが、比べ物にならないくらい美味しい焼きあがります。とても満足しています。ブラウワーシリーズの1kg単品販売があるといいのですが…。

埼玉県 秀野綾子様



ブラウワー全粒粉でパンを焼いています。塩とイーストを入れるだけですが、強力粉で作るより色は黒いけどおいしいと思っています。小麦の本場ウズベキスタンに行った時に、パンがとてもおいしかったのです。粉の種類なのか鮮度なのか教えて頂けたらうれしいです。

長野県 田平康子様

砂糖はイースト菌の栄養源になるので、二酸化炭素の発生量が増し、パンがそれだけ膨れます。そこで砂糖なしだとどうなるのか実験してみたところ、意外にもそこそこ膨れてびっくりしました。

以前ホームベーカリーで「ふすま粉パン」を焼いて、健康の為と思って食べていました。しかし出来上がりに「ふっくら」「もちもち」を求める家族には評判が悪く、作るのを断念していました。しかしネットで全粒粉の事を知り、是非焼いてみたいと思い失敗を覚悟で3kg購入しました。最初の2回は全然膨らまず諦めかけていたのですが、ブラウワー全粒粉でふっくら焼き上がっているのをネットで見て水の温度、室温も関係ある事を知り、再びチャレンジ!!今は最高の焼き上がりで家族皆美味しいだいています。又購入させていただきます。

北海道 中山祐子様

3人の子供達も全員結婚し、夫婦2人になりましたが、パンは必ずブラウワー全粒粉で焼いています。2人だと買った方が安くつくのでしょうかが、やはり手作りパンのシンプルなおいしさにはお金では買えないものがあります。子供達も自宅を離れてしまいじみと手作りパンの良さ、おいしさがわかった様です。

千葉県 野越博幸様

事務処理が早くて完璧で感心しました。うどんの作り方のパンフレットは大いに参考になりました。うどん打ちの輪を広げていきま

東京都 駒崎仁郎様

アマゾン通販で買いましたが、今まで他店で買って手打ちしたよりも美味しいです。ざるうどん、麺つゆ、わさび、ネギでおいしくいただけます。1kg入の他、500g入があるといいと思いますが又購入したいと思います。

岐阜県 杉山定夫様

手打ちうどんが美味しい理由は、麺棒で伸ばすことで理想的なグルテンの立体網目構造が形成でき、それが手打ちうどんのコシになるからです。手作りなので更に美味しく感じます。

品質の向上に努力している姿が商品に良く出ています。さて、ひやむぎを食べました。少しゆで時間をオーバーしましたがのど越しの良い美味しい麺でした。コロナ禍を克服するため社員の方々頑張って下さい。

埼玉県 田中康子様

アマゾンでコスパのいいうどんを探して、いつもハズでしたがこれは大当たりでした。ゆで時間が少し長いけど、とてもおいしいです。こんなに安くてこんなに旨くて良いのかと思うくらいです。ありがとうございます。長野県 中沢裕司様



茨城県 中野一美様

実は、弊社のひやむぎと太そくめんは、同じ太さです。しかし断面をよく見ると、前者は真四角、後者は丸くなっています。この違いで食感が微妙に異なります。

うん類が大好きでTVで見たのがきっかけで購入させて頂きました。ツルツル、モチモチでとってもおいしくいただきました!!ごちそうさまでした。

神奈川県 江口理香様

テレビで「半田そくめん」というものを知り、御社のそくめんを購入させて頂きました。私は東北の人間で、そくめんといえば「細く食べ応えのないもの」というイメージがあり、そばを食べる方が多いのですが、半田そくめんは食べてみて大変驚き感動しました。またリピートさせていただきます。ありがとうございました。

福島県 葛西志保様

最近、人気上昇中の半田そくめんは、徳島県美馬郡つるぎ町半田産です。そくめんと名がついていますが、実はひやむぎと同じ太さなので、初めて口にされた方はその食感にびっくりします。

今夏は特に毎日暑さ続きにて食欲も失せがちです。その為貴社のそくめんを多用致しております。たくあん・カリカリ梅・大葉・ショウガの組み合せ。青ザーサイ・長ネギ・ショウガの組み合せなど色々な薬味の組み合せでおいしく食しております。 東京都 田口成光様

「さぬきの夢・干しうどん」を初めて食しました。上品な塩加減で口当たりも良かったです。夫が松山生まれなので、うどんにはうるさいのですが茹でている時のアクも少なく、好みだと思います。これからも美味しいうどん作りに励んで下さい。 千葉県 平見智子様

新型コロナウイルスのため、ずっと家にいます。おいしいおそばに感謝しています。これからもよろしく! 東京都 TT様

青瀬戸の糸を食べ初めてから何年かしら。今は主人と二人で昼には簡単でおいしくいただいている。

千葉県 鈴木義雄様

永らくご愛顧いただいた「青瀬戸の糸」ですが、今夏をもって終売となりました。今後は、姉妹品の「讃岐ひやむぎ」をお願いいたします。今回は、大幅なメニュー改定となりましたので、よろしくお願ひいたします。

先日友人宅で太そくめんをいただき色々な薬味で味わい、どうしても欲しくなったので貴社の郵便を引っ張り出して注文することにしました。今の時勢コロナで大変だと思いますが、負けずに愛好家の為に頑張ってください。

宮崎県 馬越脇壽子様

いつもおいしく頂いております。ひえひえ三昧の企画、心ひかれたのですが大好きなうどんを選んでしまいました。次は好きな麺を選ぶ事が出来るような企画があれば迷う事なく注文すると思います。皆様お体ご自愛くださいませ。

神奈川県 堀江由岐様