

「つるつる」第3号

つるつる

CONTENTS

ギフト特集「四季の麺接便おすすめギフト」.....

6



この人と食トーク シリーズ(3) 2
「そばは安直なのがいいね」 嘶家・三遊亭金馬師匠
こんにちは麺接隊「夏のアイデア麺にチャレンジ」..... 4
服部栄養専門学校 中山篤先生がレッスン





ですね。今、ハワイでも見かけなくなったなあ。

——ご家庭では。

金馬 あたしや、どちらかというと蕎麦でね。かみさんは、ご飯党。よく乾麺を茹でてもらって、食べますね。そばはさつと茹でて、冷水でキュッと締めてっていう手順があるでしょう。でも、かみさんはそんなのおかしいし。こっちはやきもきするんだけど、家の料理はかみさんの領分ですよ。ちょっと我慢して(笑)、食べてます。

——どんなそばがお好みですか。

金馬 もりそばかな。そばは安直なのがいいですね。せこいってんじゃないよ。よく料亭なんかで豪華な器にそばがちよこつと載ってたりするのがあるけど、ああいうんじゃない。

なくてね。

そうめんも好きですね。バターと明太子を混ぜて食べた。あと思い出に残っているのが、子供の頃、母に作ってもらった煮蕎麦。そうめんと茄子をつゆで一緒に煮て食べるんですね。あの味は忘れられないなあ。

食べ物バランスが大事

——師匠は多趣味だそうですね。

金馬 油絵、写真、釣り、プラモデル作り、ゴルフ……。いろいろやってますね。旅行も好きで、昨年はかみさんと一緒に南極まで行ってきました。

——すごい。いろいろやってたほうが、健康にもいいのかもしれないですね。

金馬 でも一時期、太りすぎちゃってね。あの先生から1日に9品目を食べるようアドバイスを受けて、最近まで実行していました。

肉、魚、野菜、貝、海藻、卵、乳製品、油脂、豆ですね。不思議なことに、この9品目を摂り続けていると、空腹になってもつらくなくなるんです。食べ物のバランスって大事なんだな、と改めて感じました。

——最後に、読者へメッセージを。

金馬 最近、落語のビデオやCDなどがたくさん出て、それを見たり聞いたりして通を自称する人が多いですね。もっと寄席などで生の落語にふれて、本物の通になっていただきたいですね。

そばの豆知識

そばは、
なぜ「のびる」?

「そばの延びたのと、人間の間が抜けたのは由来頼もしくもないものだ」とは、夏目漱石『我輩は猫である』の一節。「そばがのびる」とは、元気に長く「伸びる」ことではなく、「延長」の意味が強く、ダラダラした感じを表しています。人が殴られて「延びる」という表現もあるように、「腰が立たなくなる」というニュアンスなのです。

科学的には、そば粉の85～90%は澱粉で、残りは蛋白質。この蛋白質が水に溶けて糊のようになり、“つなぎ”の役割を

果たして麺を形作っています。つまり、水分が多いと糊がゆるくなり、麺に締まりがなくなるのです。例えば、かけそばは麺がつゆに浸っているの、時間が経つとコシがなくなってしまう。もりそばも、そば自体に水分が多ければタンパク質が流れ、その隙間から水分が進入し、奥まで溶かしてしまいます。それを防ぐ意味で、そばを茹でた後に冷水で表面を締めているのです。

藤田和夫著「蕎麦なぜなぜ草紙」(ハート出版)より



噺家

三遊亭金馬師匠

“そばは安直なのがいいね。
せこいってんじゃないよ”

落

語といえば、“そばにまつわる演目も多く、「スズスズツ」とそばをすすする仕草をイメージする人も多いはず。「どっちかっていうと、あたしや蕎麦だね」と、あつたかみある独特のしゃがれ声で語る金馬師匠に、落語とそばの話伺いました。

噺家は自然とそば通になる

——落語では、そばが多く登場します。

金馬 代表的な演目に「時そば」があります。

そば屋の勘定を払うときに、銭を数えながら店員に時刻を訊くことで、勘定をごまかそうとする噺。また「そば清」では、清さんという人物が大きい賭けに負けるまいと、そばを食いまくる。で、苦しくなってきたときに、旅先でうわばみ（蛇の化け物）が人間を飲み込んだ後、草を舐めて膨らんでたお腹がへっこんでいった様子を見たことを思い出すんですね。これは消化薬だと思い込んだ清さん、この草を常時携帯しておった。さっそく取り出して飲んだのだが、実は人間の体を溶かす毒薬で……皆が気づいたときには、そばが着物を着てたつていう噺。

そばに関する噺は多いですね。でもね、関西にいくと、食習慣の違いかねえ、同じ噺で

もうどんに変わるんですよ。

——噺家さんは、よくそばを食べに行かれるんですか。

金馬 噺家っていうのはね、高座に上がるときに、すきつ腹でもいけないうし、満腹でも都合が悪い。何か食べようっていうんで、ちょうどいいのが、そば。楽屋では「どこか旨いそば屋はあるかい?」「どこそここのそば屋が旨かったよ」なんて情報が飛び交ってます。

また、そば屋も噺家をかわいがってくれます。すね。そうやって、自然と通（つう）になつていくんです。そばにちなんだ楽屋の隠語もあるんですよ。（演目を）ちょっと時間を長めにやってくれ」なんていうときに、「蕎台で頼みます」って言ったりする。ほら、そばは蕎台の上で伸ばすじやないですか。

あたしや、蕎麦でね

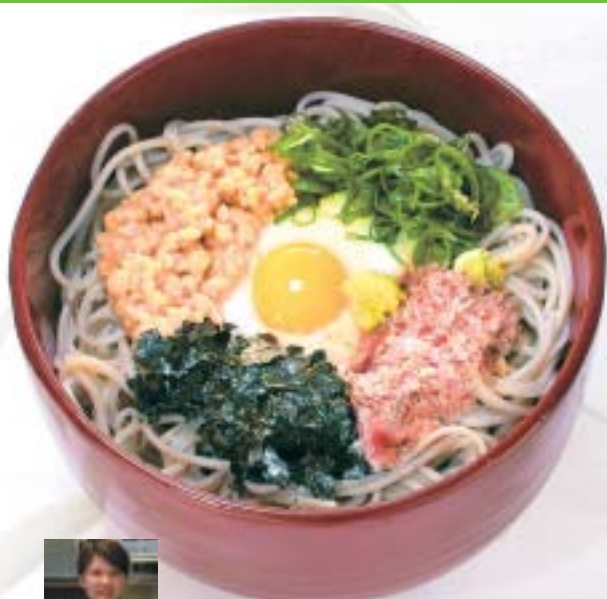
——高座などで各地をまわられて、美味しい蕎麦にも出会われたのでは。

金馬 斑尾高原の近くに山菜料理の旨い店があつて、そのそばがいいんですね。やまこぼの葉を干して粉にして、つなぎにしているんです。あとね、初めてハワイに行ったとき、おもしろい蕎麦を食べましたね。「サイミン」っていう、桜海老で出汁をとった醤油味のラーメンです。普通、蕎麦は箸で取って食べるところを、向こうではレンゲに取って食べるん



プロフィール・三遊亭金馬（さんゆうてい きんば）
1929年、東京生まれ。41年、三代目三遊亭金馬に入門。山遊亭金時の前座名でデビューする。45年、二ツ目で金時に改名。58年に真打昇進。67年、四代目三遊亭金馬を襲名。落語協会専務理事、日本演芸家連合会理事長を務め、後進の育成にも力を注ぐ。油絵、写真、釣りなど多趣味なことでも知られる。





チャレンジ「そば」
森田彩香さん(21歳)の場合

納豆 & 山芋の底力そば 夏こそ、ねばり強さが必要！ 意外と“あっさり”の妙味



(北信濃手折りそば)
(つゆ付)

納豆には血液をサラサラにする成分が含まれているっていうのは、よく知られています。ならば、おそばに生かしてみよう！納豆は食べやすく挽き割りに。山芋をすりおろして入れると、意外に相性が良く、喉ごしも滑かになります。食欲がないときに、おすすめの和風スタミナそばですね！

レシピ

箸たっぷりの湯で「北信濃手折りそば」を茹で、冷水でもみ洗い。その後、**氷水でしっかり締めて、コシを出します**。笹つゆを合わせ、冷まします。笹削り節を鍋に取り、指で混ぜて煎りながら乾燥させ、布巾に取ってもみほぐし、粉節にします。笹ワケギは小口から切り、水にさらします。笹海苔はほどよく焼き、細かくちぎって布巾でもみほぐし、さらに細かくします。笹器に挽き割り納豆と、すりおろした山芋を好みで盛り、仕込んでおいた具をあしらひ、中央にうずらのたまごを載せます。ワサビは好みで。

おいしさ+α

少しランクアップして自家製つゆ作り

つゆは、濃い出汁300ml、醤油大さじ6杯、みりん大さじ6杯、砂糖小さじ1杯で作し、追いかつお(10g)をします。さっぱり味が好きな人は、ぶっかけドレッシングでもOK。



チャレンジ「そば」
吉田美枝子さん(19歳)の場合

ぶっかけサラダそば 食べやすく、栄養もバッチリ。 温泉たまごのトロ〜リ感もGood!



(味川柳ざるそば)

暑が続くと、ついついあっさりしたものに走りがち。おそばはよく食べますね。でも、食べやすいだけでなく、栄養もバッチリ摂りたいもの。そこでチャレンジしたのが、「ぶっかけサラダそば」。野菜もたっぷりとりて、見た目の彩りもグッド。温泉たまごのトロ〜リ感はクセになりそう。

レシピ

箸たっぷりの湯で「味川柳ざるそば」を芯がなくなるまで茹で、冷水でもみ洗い。その後、**氷水でしっかり締めて、コシを出します**。笹鶏胸肉は酒と塩をふり、蒸し器で火を通し細くさきます。笹きゅうりは短冊切りに、紫玉葱は薄切り、レタスは千切り、ワカメは一口大に切ります。フルーツトマトはそのまま使います。笹鶏卵は68℃の温度で20分茹で、温泉たまごを作ります。笹器にそばを取り、具材を盛りつけ、「ぶっかけドレッシング」をふりかけ、好みで切りゴマをかけます。

おいしさ+α

ぶっかけドレッシングの作り方

濃い出汁250ml、醤油大さじ8杯、みりん大さじ6杯、砂糖小さじ1〜2杯でつゆを作り、追いかつおをして漉し、冷まします。その後、好みでオリーブオイルを加えます。



チャレンジ「うどん」
久本千春さん(20歳)の場合

チゲ風キムチうどん 夏こそ、アツアツ、ピリッ！ スタミナたっぷりのソウルフード



キムチといえば、ソウルフードの代名詞。見ただけで食欲が湧いてくるから不思議ですね。豚肉と合わせればスタミナも満点だし、うどんとの相性もベリーグッド！暑い夏だからこそ、体を活性化させてくれる食べ物をいただきたいもの。アツアツのチゲ風うどんは、元気のパワーを養ってくれます。

レシピ

箸たっぷりの湯で「本場稲庭賣うどん」を茹で、冷水でもみ洗い。その後、**氷水でしっかり締めて、コシを出します**。豚豚モモ肉の薄切り(100g)に、醤油(大さじ1杯)、黒ゴマ(少々)、すりゴマ(少々)、胡麻油(小さじ1杯)で下味をつけて炒めます。肉の色が変わったら水を加え、弱火で20分程煮込みます。笹キムチは一口大に切り、長ネギを斜め切り、生椎茸を薄切りに。笹豚肉を煮込んだ鍋にキムチを入れ、醤油(大さじ2杯)、ニンニク(1/2個)のみじん切り、コショウ、塩で味を調え、うどん、生椎茸を入れて煮ます。笹器に盛りつけ、ワケギの小口切りを添えます。

こんにちは
麺接隊がゆく



Profile

中山 篤(なかやま・あつし)
1949年群馬県生まれ。70年、服部栄養専門学校卒業。77年、日本料理教師となり、学校法人/服部栄養専門学校の専任教師を務める。91年以降はテレビの料理番組等にも多数レギュラー出演し、食の醍醐味を伝えている。

服部栄養専門学校 中山篤先生がLESSON 夏のアイデア麺にチャレンジ

夏は暑さが続いて、ちょっと食欲が……なんていうときにも箸が動いてしまうのが種類です。そんな季節を前に『つるつる』編集部では、料理にはチョットうるさい女性4人からなる「こんにちはは麺接隊」を編成。服部栄養専門学校の門を叩いたのでした。テレビの料理番組等で活躍する中山篤先生に、夏を美味しくするアイデア麺を、茂野の乾麺を使ってご教授願いました。

中山 篤先生から一言

少量ずつでも多品目を摂りましょう

夏場はどうしても食欲が落ちがちですね。そこで、食べやすく、スタミナも摂れるよう、乾麺を使ったメニューを考えてみました。とくに留意したのは、少量でも多品目を召し上がっていただきたいということです。人間は、1日に最低でも30品目程度を摂取する必要があるとされています。そのためには、料理の色めも大切です。赤、白、黒、黄、緑の5色を配して、目で楽しめ、栄養バランスも良いメニューを心がけました。ご家庭でも簡単にできますので、ぜひチャレンジしてみてください。

2,500円(450g×12袋入り)

チャレンジ「そうめん」
阿部智子さん(21歳)の場合

涼感五彩そうめん 和風で、シンプルが一番！ 5つの具で彩りも味も豊かに

そうめんは夏場によく食べるだけに、ちょっと一工夫したいな。栄養のバランスだって大切だし……。『涼感五彩そうめん』は一見、具の下ごしらえが大変そうだけど、麺を茹でる少し前から準備するだけで早くできるんです。冷蔵庫に残った材料を活用すれば、もっと幅が広がって食卓も楽しくなりそう。

レシピ

笹たっぷりの湯で「味涼みそうめん」を茹で、冷水でもみ洗い。その後、氷水でしっかり締めて、コシを出します。笹鱈の蒲焼き(1串)は、温めてから串を抜き、一口大に切り分けます。笹海老(4尾)はよく茹でて殻をのぎ、背から切り開いて花海老に。笹オクラ(8本)は塩もみして熱湯で茹で、冷水に取る。半分に切って種をのぎ、刀叩きして粘りを出します。笹茗荷(4ヶ)を千切りに。笹干椎茸(4枚)は水で戻して一度茹で、再び水から1～2時間程煮ます。砂糖、醤油を加えてしばらく煮て、味を含ませながら照りを出します。笹つゆを合わせます。薬味はショウガ(40g)のおろし、オオバ(8枚)の千切り。

おいしさ+α

つゆには、追いかつおを！

つゆは一度沸かし、追いかつおをして漉し、冷まします。出汁350ml、淡口醤油50ml、みりん25ml、追いかつお10gが目安。

(味涼みそうめん)





和風で涼やか、彩りゆたかな冷やし蕎麦 せいろ重で、ちょっと豪華に かさね三彩めん

夏は、お庭やベランダで和風のガーデンランチ。冷やしたうどんとそばを、ちょっと豪華にせいろ重に盛りつけてみました。一段ごとに異なる彩りとテーストのハーモニーが、涼やかでゆたかな夏時間を演出します。

●材料(人数分)

手折りヘルシーめん / よもぎめん
手折りヘルシーめん / とろろうどん
北信濃手折りそば
ワケギ
ショウガ
オオバジソ



手折りヘルシーめん：写真上段
(よもぎめん・つゆ付き)

手折りヘルシーめん：写真中段
(とろろうどん・つゆ付き)



北信濃手折りそば：写真下段
(つゆ付き)

しげの「四季の麺接便」は フリーダイヤル・フリーFAXでどうぞ (全国どこへでもおとどけます。)



0120-44-1351



0120-16-3033

●受付時間 / 平日の午前9時～午後5時まで。
日祭日は休日ですが、留守番電話がお受けします。

ご注文方法

電話料無料のフリーダイヤル・フリーFAXで、ご依頼主、お届け先のご住所・お電話番号・のし指定をどうぞ。

商品のお届けは

ご注文・お支払い確認後、宅配便でお届けします。

商品のお支払い方法

郵送の郵便振り替え用紙にて、お近くの郵便局で送金手数料無料でお支払い下さい。ご要望により、代引きも致します。(送料・消費税は商品価格には含まれておりません。)

送料

同じ箇所1回で発送の場合は、お買い上げ金額により、7,000円～10,000円未満は運賃の半額を、10,000円以上は運賃全額を当社で負担致します。

商品の保証

ご注文と異なる商品が届いた場合、また万一商品の不良が発生した場合は、商品到着後10日以内に当社まで着払いでご返送下さい。代品をお送りさせていただきます。(但し、お客様の責任により発生した事故につきましては返品・交換は致しかねますのであらかじめご了承下さい。)



▲茨城工場



茂野製麺株式会社

本社・工場 千葉県鎌ヶ谷市南初富6-2-12
電話 047(444)1351(代) FAX047(445)3033

白井工場 千葉県白井市根丸山235-1
茨城工場 茨城県稲敷郡河内町生板4329-1
長野工場 長野県須坂市須坂1024