

手打ちうどん

材 料： 中力粉 200g
 ┌ 水 90～100ml (※)
 └ 塩 6g

下準備： 水に塩を加えてよく溶かして、食塩水を作る。

※季節によって粉の温度が変わるので、夏場は冷水、冬場は30度位の温水にすると良い。

作り方：

生地を作る

①ボウルに中力粉を入れて、準備した食塩水の2/3を回し入れ、手で勢い良くかき混ぜる。

全体がこなれてきたら、残りの食塩水を加え、さらに混ぜ合わせる。(水回し)

②水分が粉全体に均一にいきわたり全体がしっとりとしてきたら、生地をひとかたまりにする。

外側から内側に巻き込むようにして押さえ、ひっくり返して押さえる。(何度か繰り返す)

③体重をかけながら生地を押し付ける作業を20～30回繰り返す。

(又は、袋に入れて踏みつける)

生地が滑らかになったら3つ折りにし、折り目を上にして平たく延ばし、また3つ折りにする。(2～3回繰り返す)

④生地を丸く平らにし乾燥しないようにビニール袋に入れてねかす。(約30～60分)

⑤生地を袋から取り出し軽くこねなおす。

生地の端を内側にグッと折り込み、ちょっと回してまた折り込む。(1～2回転させる) 形を整えて再びビニール袋に入れてねかせる。(中もみ)

生地を延ばして麺を作る

のし台と生地に粉を軽く振り、生地をめん棒で延ばす。

①生地の真ん中を押し、向こう側に延ばすように押し付ける。

②手前側を延ばすように押し付ける。

③生地を90度回して、①②の作業を3～4回繰り返す。

④延ばした生地に粉を多めに振り、めん棒に巻きつける。

体重をかけながら、転がしながら、向きをかえながら、厚さ3mmの正方形に整える。

⑤生地の表面に粉を多めに振り、切りやすい形にたたみ、包丁で3mm幅に切る。

(ゆであがり1.5倍)

⑥大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、粉をよく払い、うどんをゆでる。

うどんの表面に透明感が出てきたらゆであがり。(約10分)

ゆであがった麺は手早くざるにあげ、流水で洗う。(麺が引き締まり食感が良くなる)



すったて

B級グルメ優勝☆埼玉県川島町の夏の定番メニュー

材料：2人分

ごま	大さじ2
みそ	大さじ2
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
大葉（みじん切り）	4～5枚
きゅうり（輪切り）	1/2本
だし汁	200～300ml

作り方：

- ①ごまを煎りすり鉢でする。
- ②みそ・玉ねぎ・大葉を加えてさらによく混ぜる。
- ③きゅうりを加えて、すりこ木で軽くたたきながらよく混ぜる。
- ④だし汁を加える。（濃さはお好みで）
小鉢に移して、氷を浮かべ、冷たい汁に仕上げる。

☆薬味にミョウガ、ショウガ、青ゆずなどを加えても美味しくいただけます。
また、お好みで砂糖を加えるなどもよいでしょう。

管理栄養士のちょい足しアレンジレシピ

簡単たんぱくプラス
→ツナ缶・サラダチキン・温泉卵など

暑い日のお昼ごはんに、
→ご飯を入れて、冷茶漬け風



やきとり(東松山風)

材料(1人分)※辛味噌の分量は「作りやすい分量」

豚のカシラ肉 120g

長ネギ 1本

サラダ油 小さじ 1/2

[A]豆板醤 大さじ 3

[A]おろしにんにく 大さじ 3

[A]一味唐辛子 小さじ 1

[A]煎り胡麻 小さじ 1

[A]濃口しょうゆ 50cc

[A]みりん 100cc

[A]だし入りの合わせ味噌 大さじ 12

作り方

①材料内[A]をまぜあわせる。

※一味唐辛子、煎り胡麻、濃口しょうゆの量でお好みの味に調整する。

②豚のカシラ肉を食べやすいサイズに切る(10g ずつが目安)。

長ネギを約 3cm に切る。

切ったカシラ肉と長ネギを、4本の串に打ちつける(刺す)。

※冷凍肉の場合は少々凍った状態の方が切りやすい。

③2の串に高い位置から塩を振りかける。

※串の上の部分には塩を多めに、手元部分には塩を少なめに振りかけることで、味の変化を楽しめる。

④焼く時に燃えないように串の持ち手の部分にアルミホイルを巻く。

フライパンにサラダ油をひき、串をのせ、強火で素早く両面を焼く(2分が目安)。

表面に軽く焦げ目がついたら、中火にして両面を焼く(3分が目安)。

⑤1で作った辛味噌をつけて食す。

●うどんについて●

・歴史・由来・関連行事

「麦踏み」など麦の収量を4~5倍に増加させる多収栽培方法の開発に尽力した権田愛三を輩出した埼玉県は、全国有数のうどん王国。うどんの生産量は全国で2位(平成21年 農林水産省「米麦加工食品生産動態等統計調査年報」)で、昔と比べ減ってきてはいるものの、現在も小麦の主要生産県である。かつて埼玉県では、稲作の裏作として小麦の栽培が広く行われた。そのため小麦が食の中心であり、それを使い地域ごとにバラエティー豊かに発展してきたのが特徴だ。例えば、北東部は手打ちのコシが強く喉ごしのよいうどん、西部ではつけ汁でいただくコシが非常に強い茶色がかった色が特徴のうどん、県中央部の川沿いの地域ではモチツとした幅広のうどんなど。古くから根付く郷土料理やB級グルメを合わせると、その数は20種類以上にものぼるという。現在は、他地域との差別化や独自性を表現するため、地域名や特性を表す言葉がつけられることが多いが、かつてはどの地域でも「うどん」と呼ばれることがほとんどだった。

・食習の機会や時季

小麦栽培を行う農家の日常食としてはもちろん、冠婚葬祭や年中行事など、様々な場面で食べられてきた。

埼玉県の中でもしっかりしたコシがあってモチツとした食感が特徴なのが「**武蔵野うどん**」です。

江戸時代から武蔵野台地で食べられてきた農家の家庭料理で、江戸時代では、うどんはハレの日の行事食で、各家庭でうどんを打つ習慣があったと言われています。大きな特徴は、つけ麺タイプであることと麺が太くやや茶色がかっていること。ダシがきいた醤油味の温かい肉汁にうどんをつけていただく「**肉汁うどん**」が人気です。

●すたって(冷や汁)について●

主な伝承地域

川島町、入間地域、県北

歴史・由来・関連行事

それぞれの地域でとれる野菜や魚を使い、日本各地様々な場所で独自に発展してきた郷土食「冷や汁」。中でも埼玉の「冷や汁」は、稲作の裏作として小麦の栽培が広く行われた“うどん文化”のある土地ならではの、うどんのつけ汁として食べられてきた。かつて農作業は手作業が基本だったため、稲作を行う農家では田植えから収穫までの時期はとても忙しく、朝から日暮れまで時間を惜しんで作業に明け暮れていた。農繁期に作るのに手間がかからず、栄養もある「冷や汁」は重宝された。四方を川に囲まれ、肥沃な土地を持つ川島町では、古くから稲作が盛んで、「冷や汁」のことを「すたて」と呼び、農家の定番の食だった。「すたて」とは、野菜などの具材をすりばちですり、「すりたて」を食べていたことに由来する。「冷やし汁」「つたて」とも呼ばれる。

食習の機会や時季

収穫したばかりの野菜と、冷たい水を使い仕上げる「冷や汁」は、夏の炎天下で農作業をする人々から親しまれていた料理。タンパク質が豊富で塩分も補給できるみそで味付けし、キュウリや大葉、ミョウガといった夏野菜を加えることで、食が進まない暑い日でもさっぱりと食べられる。

飲食方法

すり鉢でごまとみそを合わせて、キュウリや大葉、ミョウガなどの清涼感のある野菜をたっぷりと加えて一緒にする。最後に冷たい水を注いで混ぜる。川島町の「すったて」では、野菜もすり鉢ですり合わせるのが特徴。うどんだけでなく、ご飯に豪快にかける食べ方もある。

●やきとりについて●

主な伝承地域

東松山市

主な使用食材

豚のカシラ肉

歴史・由来・関連行事

東松山駅を中心に「やきとり」ののれんを掲げるお店が数多くある東松山市は、北海道の美唄市、室蘭市、福島県福島市、愛媛県今治市、山口県長門市、福岡県久留米市とならんで日本 7 大「やきとり」の街と呼ばれる。東松山市の「やきとり」は、鶏肉を使った一般的なものではなく、豚のこめかみから頬にかけてのカシラ肉を使うのが特徴。かつてカシラ肉は食肉としてはあまり使われず、加工食品の材料になることが多かった。その後、地域の大きな工場で働く従業員の食をささえる存在になった。「やきとり」は、カシラと長ネギを交互に刺し炭火でじっくりと焼き、塩味で提供されるが、お客の好みでつける味噌だれが味の決め手。味噌だれはお店によって味わいが異なり、お店の個性が表れるポイントでもある。

食習の機会や時季

新鮮なカシラを使う。子どもから大人まで大人気だが、労働者の間で食べられてきたこともあり、赤ちょうちんを下げる居酒屋で提供されることが多い。