

# 打つべし!

現代の食はとても便利です。この便利にさせて疑問を持ったことも無かったのですが、最近、心と、ひょっとして手間隙かけて作っていた昔の方がおいしかったのではないだろうか、と思ったりします。ご飯も薪を使ってお釜で炊いた方がおいしそうですし、漬物だって樽に手で仕込んだ方が豊かな味がしそうです。おにぎりはラップに包んで握るより素手に塩を塗って作ったのが好きだし、干物だって天日干しが良いに違いない等、「昔ながらの作り方」はきっときっとおいしさに違いない!? 考えだすときりが無く、試してみたくになります、ムズ、ムズ、ムズ…。

よーし、では検証してみましょう!今回はうどんで(すぐに出来そうだから…ね)。

打っちゃいます。「ザ・手打ちうどん」に挑戦です。せっかくだので、比較対象を付けましょう。考えた末、比較するのはかの有名な(大発明な)某社の冷凍うどん!

相手にとって不足無し!いざ勝負っ、いざ、いざ、いざ〜。

と、テンションが上がったところでスタート。まずは道具を揃えます(写真参照)。今回のためにわざわざ購入した道具はありません。ご家庭の道具で出来るということです。

こねたり、踏んだり、切ったり、いやはや楽しい。ギャラリーにも参加してもらい、わいわい大興奮で作業は進みます。茹であがったときに皆の興奮は最高潮!「すご〜いっ!」「楽しい〜」「おいしそう!」絶賛です。あーうんの呼吸で薬味のネギが刻まれたり、

## ●すぐ出来る「手打ちうどん」の工程

<p><b>1</b> 【道具&amp;材料】</p> 	<p><b>2</b> 【水回し】小麦粉と食塩水を混ぜる</p> 	<p><b>3</b> 【踏み】踏んで延ばして畳み、また踏むを15分繰り返す</p> 	<p><b>4</b> 【熟成】丸めてラップに包んで30分寝かせる</p> 
<p><b>5</b> 【延ばし】厚さ2~3mmになるように延ばす</p> 	<p><b>6</b> 【切り】幅3~4mmになるように切る</p> 	<p><b>7</b> 【茹で】たっぷりのお湯で約15分茹でる</p> 	<p><b>8</b> 【完成】薬味を添えて出来上がり!</p> 

つけ汁が作られたりとオイスチームワークです。茹でたてを冷めてキュッと締めお皿に盛り、薬味を添えて、ジャジャ〜ン、出来上がりです。見た目はちょっと短い、太さもまちまち、食べるところによってずいぶん味がちがうかも!?を漂わせております。ま、初めてなのでね、うん…。

試食開始!ほんとの打ちたて、茹でたてをツルリッ、おいしい、予想以上です。コシもあってツルツルで小麦粉の甘味を感じます!

さ、この辺で、ライバル「某社:冷凍うどん」を茹でます。さすが冷凍、たったの1分です。見た目も美しく申し分ありません(何故かちょっと悔しい…)。

両者がテーブルに揃います。すると今まで騒いでいた皆がシーン、そしてポツリ「…これを見ると手打ちうどんがうどんに見えない…」。「…」「…」。「…」。

無言で試食が再開。

黙々と食べます。

すると「あれ、冷凍より味がする」「うん、甘味がある」「香りがある」などなど気が付けば高評価、再来です。

おいしさの理由はいろいろあるのですが、とにかく手打ちがおいしかったのです。

という訳で今回の検証結果は「昔ながらの手打ちうどんはおいしい!」です。

そして楽しい!

世のババさんママさん方、手打ちうどんは家族のクリエイションにもうってつけです。ぜひ、お試しを!!



シーズ  
Vol.47

## contents

- message  
うどんと蕎麦
- report  
お国変われば… “うどんとそばのお話”
- 包装食品のものさし (No.17)  
2.包材は消費者との橋渡し
- 情報BOX  
打つべし!

## message

## うどんと蕎麦

収穫された穀物を、乾燥させた後に粉状にする。食料を保管する先人からの素晴らしい知恵ですね。そしていざ食べるとなれば、水を足して練った上で茹でて食べる。「粉の食文化」は世界中に点在します。この発明によって人々の主食は保管され、長距離移動が可能になったわけですね。飛躍的な人類の文化の発展や交流はこの「粉」から始まったと言っても過言ではないでしょう。

この国には「うどん」と「蕎麦」という二つの偉大な発明品があります。何処で誰がいつ始めたかはよく知りませんが、発明者に感謝をしつつ、美味しく頂くことにしましょう。

私たちが幼い頃(スーパーマーケットがない頃、もちろんコンビニは影も形もありません)生麺は無かったように記憶しております。乾物屋さんで乾麺として並んでいたのではないのでしょうか?田舎のほうでは、そば粉を臼でひき、各家庭で所謂「そばをうつ」ことをしていたような気がします。うどんのほうは鍋に小麦粉を溶き入れて「すいとん」として頂いたものです。

そして時代は流れ、冷蔵冷凍技術の発達、物流システムの進化により、スーパーマーケットやコンビニエンスストアは直ぐにでも食べられる状態のものを棚に並べてくれます。あつあつだったり、冷たくて美味しかったりといそう便利な世の中になり、そして私たち容器に携わるものは、より美味しく、より美味しそうに装うパッケージを日々考えることが出来るようになりました。

今、私たちは家庭で蕎麦をうったり、すいとんを炊く(?)ことをすっかり忘れてしまいました。

日々何気なく、そしてさも当然のように口にしているうどんと蕎麦。偉大なる粉文化発祥の恩恵を受けていることを、時には考えてみましょう。

# お国変われば… “うどんとそばのお話”

## 40歳にして転向

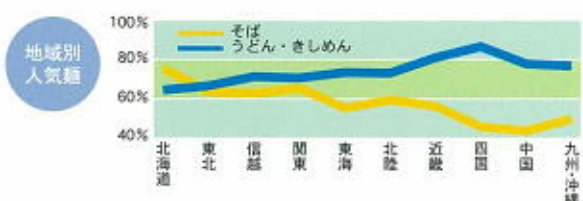
のっけから私事で恐縮ですが、生まれ育ちが尾張名古屋の私は根っからの「うどん党」で、20歳になるまで「そば（蕎麦）」なるものを食したことがありませんでした。高校3年間は信州諏訪湖のほとりで過ごしましたが、なぜか「蕎麦」にはとんと御縁はなし。外で食べる種類といえは「支那そば」。上京して、はじめて「蕎麦」をいただきました。忘れもしません、学校近くの「蕎」。でも、感想は「だし（つゆ）が濃くて、腹持ちしねえな」程度。突然そばの味に目覚めたのは40歳過ぎてから。麻布十番の蕎麦やで食べた「御前蕎麦」で、「蕎麦って、こんなにも美味かったのか」と目からうろこでした。以来、幾星霜（いくせいそう）。今や生まれた時から「蕎麦党」といった顔をしています。閑話休題。

## うどんか蕎麦か、を考える

西のうどんに東の蕎麦という格言めいた言葉をお聞きになったことありませんか？

西とは上方のこと。東とは江戸のこと。元々はどちらも「うどん」が主流でしたが、江戸時代中期になると東（江戸中心ですが）は「蕎麦」がこれにとって代わりました。当時、江戸思いといわれた脚気予防に蕎麦がいいということで人気が高まったことと、寒冷地に強い蕎麦の栽培が信州や関東以北で盛んになった、ということもあったようです。一方、うどんは西の温暖な気候が原料である小麦の栽培に適していたから定着したとも言い、この言葉が生まれたといわれています。

しかし、俗に「3大うどん」といわれるものは讃岐うどん（香川）・稲庭うどん（秋田）・水沢うどん（群馬）だそうです。稲庭と水沢はいずれも東。また「3大そば」といわれるのは戸隠蕎麦（長野）・わんこ蕎麦（岩手）・割子蕎麦（出雲蕎麦）といいますが、割子は西。さらにいえば、吉田うどん、武蔵野うどん、加須うどんなど東にもうどん処として知られる地域も多く、また大阪では天正12年（1584）に更科・藪と並び称される蕎麦屋の老舗「砂場」の元祖が開業しているという説もあり、蕎麦文化は西でも広がっていたといえるのではないかと。したがってうどんは西、蕎麦は東という分け方は正しくない、とおっしゃる方もおられるとか。でもこれは比較の問題であって、少なくとも現代では、うどんが西高東低であることが確かのように。ハビ研（アサヒビールお客さま生活文化研究所）のアンケートによると、グラフのようになっています。



※ハビ研 毎週アンケート 「第211回 あなたの好きな麺類は」から作成

## つゆ（汁）が決め手か

どうやら幼いころから慣れ親しんだつゆの味、あるいは自分の舌ざわりが歓迎したつゆの味が、うどん好きか蕎麦好きにしているんじゃないか。これはうどん・蕎麦好きを語るについて大きなキメ手になるもの、と私考いたしますが、いかがでしょうか。わが転向はあの年齢で自分の舌がぐっぐーっときた、まさにこの典型的な一例のように思われてなりません。とくに各地のお国自慢といわれるうどん・蕎麦は、このつゆによってその特徴を表わしている、といっても過言ではありません。その傾向は東と西で明らかに違います。

東日本（関東）…昆布・鰹節で採った出汁（だし）を濃口醤油のかえしで調味。かえしとは煮返しのことで、醤油・砂糖・みりんを煮たてて寝かしたものが（本がえし=醤油の香りがまるやかで薄く、かけ汁向き）と、砂糖をみりんで煮溶かしてから生醤油に加え3～7日間熟成させたもの（生がえし=醤油の香りが濃く、辛味とコクが出る。つけ汁向き）がある。出汁（だし）は昆布・削り節（木枯鰹削り節）で採ったもの。関東全域では煮干し、干椎茸を使ったものが多い。

西日本（関西）…昆布・鰹節で採った出汁に椎茸やいりこ（煮干し）を使い、淡口醤油のかえしで調味。つゆの色は薄く澄んでいて、飲み干せるようなつくりになっている。

## うどんつゆと蕎麦つゆの違いは

麺つゆという括りで、基本的には同じ「だしつゆ」といわれま

す。この「だしつゆ」を、それぞれの麺に合うよう、甘さ、辛さ、濃さ、だし感などを微調整したものがうどんつゆであり、蕎麦つゆということのようです。うどんには「かけ」にしても最後の一滴まで飲み干せるような出汁の効いた薄味のつゆ。蕎麦にはもり蕎麦など冷たい麺にも絡みやすい濃厚なつゆ、といったような違いが生まれ、現在のような東と西のつゆの色、風味の違いの元になったようです。

また関東では「つゆ」という調味料（かえし）が味付けの主役で、出汁は下味/風味付けが目的であり、関西では温かいうどん・蕎麦のつゆそのものを「だし」といい、出汁が主役で調味料（かえし）は脇役ともいう向きもあります。

## お国自慢のうどん・蕎麦あれこれ

日本各地で食べられている昔ながらの蕎麦・うどんの特徴は、地元でとれた素材を活かし、その風土に合わせた個性的な「麺料理」。食べ方も工夫されながら生活の中に溶け込んで存在していることです。基本的に蕎麦・うどんには違いはないのですが、食べ方に個性があるということです。ざーっと大まかですが、独断と偏見で北からたどってみます。（色文字はうどん）

＜北海道・東北＞  
北海道…カキ蕎麦・秋アジうどん/青森…津軽蕎麦/秋田…稲庭うどん・梅漬けそうめん/山形…紅切り・なめこ蕎麦/岩手…わんこ蕎麦・蕎麦はっつ/宮城…うーめん（温麺）/福島…裁ち蕎麦（関東）  
茨城…そば稲荷・納豆蕎麦・蕎麦柚べし・けんちん蕎麦/栃木…蕎麦焼餅・耳うどん/群馬…おっきりこみうどん・ゴマだれうどん・桐生うどん・水沢うどん・干しうどん/千葉…サンマ蕎麦/東京…せいろ・鴨南蛮・アナゴ南蛮・あられとじ・白魚蕎麦・五色蕎麦・鍋焼きうどん

＜中部・東海＞  
新潟…へぎ蕎麦・小木蕎麦/長野…戸隠蕎麦・すんき蕎麦・富倉蕎麦・行者蕎麦・お煮かけ蕎麦/山梨…ほうとう/静岡…茶蕎麦/愛知…きしめん・味噌煮込みうどん・ころうどん・釜揚げきしめん/岐阜…美濃蕎麦/三重…伊勢うどん

＜北陸＞  
富山…糸うどん・大門そうめん/石川…しっぽくうどん/福井…おろし蕎麦

＜近畿＞  
滋賀…のっぺいうどん/京都…にしん蕎麦/大阪…あつもり・すうどん・きつねうどん・きざみうどん・かちんうどん・小田巻うどん・うどんすき・夕霧蕎麦/兵庫…播州そうめん・手延べ冷麦・出石皿蕎麦

＜中国＞  
広島…カキうどん/鳥根…割子蕎麦（出雲蕎麦）・釜揚げ蕎麦/山口…肉うどん・蕎麦ずし・瓦蕎麦

＜四国＞  
香川…讃岐うどん・手延べそうめん・釜揚げうどん・醤油うどん・打ち込みうどん・ざるうどん/徳島…たらいうどん・半田そうめん・祖谷蕎麦/愛媛…鯛めん・五色そうめん

＜九州・沖縄＞  
福岡…博多うどん・丸天うどん・水炊きうどん/長崎…五島うどん・島原そうめん/佐賀…神崎うどん/熊本…関蕎麦・関そうめん（南関そうめん）/大分…肥後蕎麦/鹿児島…薩摩蕎麦/沖縄…沖縄蕎麦

これらの中から、特にユニークなものをいくつかご紹介しましょう。

蕎麦はっつ…岩手県南地区の郷土料理。蕎麦打ちのときに出る切れ端を三角や長方形などに切ったものを、肉や野菜を煮込んだものに入れて煮込む。

耳うどん…栃木県佐野市仙波に古くから伝わる伝統料理。小麦粉を耳の形に練り上げたもので、お正月のおせち料理の残り物を具にして食べるのが習慣だったという。

お煮かけ蕎麦…長野県の郷土料理。茹でた蕎麦にきのこや野菜を煮込んだみそ味の汁をかけたもの。基本的にはみそ味の蕎麦。

伊勢うどん…伊勢市を中心に食されているうどん。たまり醤油に鰹節やいりこ、昆布等の出汁を加えた黒く濃厚なつゆ（タレ）を、柔らかく茹でた極太の麺に絡めて食べる。具をあまりのせないことも特徴。

出石の皿蕎麦…豊岡市出石を中心に食されている郷土料理の蕎麦。割子蕎麦のように手塩皿という小皿に蕎麦を盛ったもので、通常1人前5皿。

丸天うどん…博多の郷土料理のひとつ。魚の練り物を揚げたもの（てんぷらという）が具としてのっており、形が丸いところから丸天といわれる。

沖縄蕎麦…沖縄を代表する麺料理。蕎麦というものの、小麦粉100%の麺。かん水を使うので、中華麺の1種と思えばよく、食感はラーメンより肉うどんに近いもの。

## 2.包材は消費者との橋渡し

### (6) 法律の目

食品表示の内容については、食品衛生法、JAS法、景品表示法、計量法、健康増進法、薬事法などの法律の目線で厳しくチェックすることが大切です。法律は消費者の安全を守る最低の目線です。

最近、まだ一部の業者が目先の利益にとらわれて偽装する表示事件があります。表示違反者は生産者、販売者側にあります。偽装表示食品を提供する業者は必ず消えてゆきます。安全な食品を製造・加工し、正しい食品情報を提供すれば、食品に対する理解が得られ、消費者の信頼を獲得します。

食品を取り扱うには、食品安全基本法を中心に種々の法律を理解し、美味しく安全な食品を正しく表示をして販売すれば、食品は原料産地が国産、外国産を問わずどこであれ、消費者は受け入れてくれると思います。

今回は、食品表示に関するQ&Aを取り上げることによって、理解を深めてもらいたいと思います。以下は平成19～20年度食の安全110番問合わせ、食品表示ウォッチャー報告より抜粋です。

Q1：商品によって、表示の文字が大きいものと小さいものがありますが、文字の大きさについて何か決まりがありますか。

A1：表示に使用する文字の大きさは、JISZ8305（日本工業規格）に規定する8ポイント（文字はこの大きさ）以上と決められています。ただし、加工食品については「表示可能面積」が150cm<sup>2</sup>以下の場合には5.5ポイント以上の大きさの文字で表示することができます。

Q2：一般消費者に販売される食品の内、表示が不要となるのはどのような場合ですか。

A2：（1）生鮮食品については、下記の場合は不要です。  
①生産したその場で一般消費者に直接販売する場合。具体例：農園でいちご狩りをする客にいちごを販売する。  
②設備を設けて飲食させる場合。具体例：レストランや食堂で客に飲食させる。

（2）加工食品については、下記の場合は不要です。  
①加工食品を製造又は加工し、一般消費者に直接販売する場合。具体例：スーパーのバックヤードで製造加工した惣菜を同じ店内で販売する。ただし、容器包装する場合は食品衛生法に基づく表示が必要です。  
②設備を設けて飲食させる場合。具体例：レストランや食堂で客に飲食させる。また、加工食品の内、容器に入れられておらず、又は包装されていないものは、加工食品品質表示基準の適用の範囲外となり、表示は不要です。

Q3：加工食品の表示事項について、どのような場合にどのような事を省略することができますか。

A3：以下の表の通りです。

Q4：大学いもをバックに入れて量り売りする場合、一括表示は必要ですか。

A4：店内で量り売りにより、対面販売する場合は、消費者からの商品の情報を求められれば、その場で答えられるので食品表示の必要はありません。

Q5：ヒジキを蒸気で蒸し上げ、乾燥させたものを水に戻して袋詰めにした商品の場合、味付けしていないので、「生ヒジキ」と表示してよいですか。

A5：ヒジキを蒸気で蒸し上げ、乾燥させ、再び水に戻したものは、たとえ味付けしていないでも生ではないので、「生ヒジキ」と表示することは不適切です。味付けしていないことを伝えたいのであれば、「調味していません」など分かりやすく表示することは可能です。

Q6：「照り焼きチキンのサンドイッチ」という商品名を持って一括表示の名称に代えることはできますか。

A6：一般的名称（この場合は「サンドイッチ」）を商品名として使用している場合には、当該商品名を持ってJAS法上の名称の表示がなされているものとみなします。従って、この場合は一括表示部分における名称の表示は省略することができます。

今回は以上で、次回に続きます。

食品衛生法の中に栄養表示についてのQ&Aがありましたので参考までに列記します。

Q1：菓子に「この菓子は、アルコール分を〇%含んでいますので、お子様には与えないでください。」と表示したとき、栄養表示の対象となるか。

A1：アルコールは栄養表示基準の適用対象にならない。

Q2：糖アルコールを含む食品に、「この食品は糖アルコールを含んでいるので、食べ過ぎるとお腹がゆるくなる場合があります。」と表示したとき、栄養表示の対象となるか。

A2：糖アルコールは、炭水化物の1種であり、表示内容が警告表示であっても、栄養表示基準の対象となる。

Q3：お茶の栄養成分含有量の表示はどのように行えばよいか。また、強調表示基準はどのように適用されるのか。

A3：飲用するお茶の葉については、1食分又は1回分当たりの可食部分、すなわち、お茶を入れた状態における栄養成分の量を表示する。

（例：1回分（お茶の葉3g当たり）エネルギーOkcal、たんぱく質〇g、脂質〇g、糖質1.0g、ナトリウム2mg）また、強調表示基準は、お茶を入れた状態における当該栄養成分の量を、お茶葉100g当たりに換算して適用する。

（例：お茶葉10gにお湯を注いで、鉄分が1mg抽出されたとする、お茶葉100g当たりでは、10mgの鉄分がこのお茶の可食部分には含まれていることになる。鉄の「高」の基準は3mg/100gであるので、「鉄分豊富」の表示は可能となる）

Q4：醤油やマヨネーズなどの調味料について、小さじ1杯当たり、または、小さじ1杯当たりの栄養成分量の表示は可能か。

A4：可能である。

Q5：缶入り液状スープは、飲用に供する食品の基準が適用されるのか。

A5：スープは一般に飲用に供する食品とは解されないことから、食品100g当たりの基準が適用される。

Q6：チューインガムの栄養成分表示はどのように行えばよいか。

A6：チューインガムの可食部分は通常、ガムベースを除いた部分であることから、ガムベースを除いた部分に含まれる栄養成分等の含有量をチューインガム100g当たり、あるいはチューインガム1枚当たり等で表示する。

なお、強調表示は、チューインガム全体100g当たりの栄養成分の含有量が基準値以上であれば可能である。

Q4：醤油やマヨネーズなどの調味料について、小さじ1杯当たり、または、小さじ1杯当たりの栄養成分量の表示は可能か。

A4：可能である。

Q5：缶入り液状スープは、飲用に供する食品の基準が適用されるのか。

A5：スープは一般に飲用に供する食品とは解されないことから、食品100g当たりの基準が適用される。

Q6：チューインガムの栄養成分表示はどのように行えばよいか。

A6：チューインガムの可食部分は通常、ガムベースを除いた部分であることから、ガムベースを除いた部分に含まれる栄養成分等の含有量をチューインガム100g当たり、あるいはチューインガム1枚当たり等で表示する。

なお、強調表示は、チューインガム全体100g当たりの栄養成分の含有量が基準値以上であれば可能である。