



第11回

冷やし素麺(そうめん)の青竹盛り ～手づくりの麺つゆで～

奈良時代に中国から伝来したといわれるそうめん

五節句のひとつとしての七夕祭も中国から伝えられました。天の川に見立てたそうめんがおなじみです。質のよい小麦粉から作る手延べ素麺づくりも、今日まで受け継がれてきました。

みんなに親しまれるそうめん

素麺といえば“夏の冷そうめん”と思っていたら、“手延べそうめん料理冬仕立て”のコンテストで、若者挑戦の優秀賞レシピが目に見え込んできました。和・洋・中華風と、自由な味や盛り付けで、年中楽しめる素麺料理が日常的に広まって来ました。私が出会った素麺のルーツは、子供のころ、干しエビと干し椎茸(ドンコ)で取った出汁で作った麺つゆの味です。時には青竹を切った器に盛り、深めの皿鉢(さはち)に入れて氷で絞めてみると、味も美しさも格別です。薬味は写真のように季節のものを、好みで選んで、麺つゆを付けながら啜ります。

では、定番の“手づくりの麺つゆ”で、冷やし素麺を作ってみましょう。



冷やし素麺(そうめん)の青竹盛り 基本レシピ



◆材料(5食分)◆

素麺(乾)	5把(250g)
干し椎茸(出汁取り後の)	3枚(約12g)
砂糖	大さじ1(8g)
トレハロース	大さじ1(10g)
濃口醤油	大さじ1(10g)
椎茸のもどし汁	鍋ひたひた
卵	1個(正味50g)
塩	卵の1%(0.5g)
砂糖	卵の5～10%(2.5～5g)
澱粉	卵の1.5%(0.57g)
水	卵の1.5%(0.75ml)
完熟トマト	小5切れ(正味80g)
青葱(さらしネギ)	適宜(10g)
土ショウガ	適宜(10～20g)
青柚子又はスダチ	皮のすり卸し
* 麺つゆ	
みりん	カップ1/4強(55ml)
濃口醤油	カップ1/4(50ml)
** ドンコと干しエビの出汁	カップ1(200ml)
氷	適宜

** ドンコと干しエビの出汁(作り置き用の分量)

干し椎茸(どんこ)	5個(約25g)
干しエビ(なければ削り節)	大さじ山1杯(10g)
水	カップ5杯(1リットル)



◆準備

- * 干し椎茸(ドンコ)と干しエビの出汁を取ります。
 - ①水1リットルに分量のドンコと干しエビを入れ、冷蔵庫で3時間戻します。
 - ②①を煮たてで漉します。
- * 「麺つゆ」を作ります。
 - ①鍋に分量のみりんを入れて沸騰させてアルコールを除きます。
 - ②①に濃口醤油と「ドンコと干しエビの出汁」を加えて煮立ったら火から下ろし冷やしておきます(麺つゆは10日間は冷蔵できるので、多めに作っておけば重宝)。

◆作り方

- 加役(かやく)を作ります。
 - ①干しシイタケの甘辛煮…出汁を取った後の干し椎茸を薄切りにし、分量の砂糖、トレハロース(なければ代わりに砂糖を小さじ1杯)、濃口醤油、椎茸の戻し汁でさっと煮て薄切りにします。
 - ②錦糸卵…卵をよく溶いて裏ごしを通して均質にします。
塩、砂糖、同量の水で溶いた澱粉を加えてよく混ぜます。
卵焼きなべ又はフライパンに油を敷いて火にかけ、油をふき取ります。卵液を落としてみてジュッと音がしたら火を弱め、卵液を鍋の中心部に流し入れ、全体に広がるようになべを回し、余分の卵液は器に戻し、直ぐ弱火に掛けます。表面が固まったら裏返して鍋に当て、すぐ乾いたまな板に取ります。細く切って錦糸卵にします。
 - ③完熟トマト…薄い楕形に切って冷やしておきます。
- 薬味を用意して冷やしておきます。
 - ①青ネギは薄い小口切りにしてさらします。
 - ②土ショウガは皮をむいて水にさらして後、卸します(冷凍保存しておけば重宝)。
 - ③青柚子又はスダチは卸しとササウなどの準備をします。
- 素麺をゆでます。
大きめの鍋で沸騰した湯の中にそうめんをさばきながら入れ、次に沸騰したらふきこぼれない程度に火加減して1分半ゆでます(または袋の表示どおりにゆでます)素早くザルに移し、水を替えながら完全に冷めてから、氷水でもみ洗いでヌメリを取り、ザルに小分けしながら上げて水気をよく切り冷やしておきます。
- 盛り付けます。
盛り付け鉢(ガラス鉢や竹鉢など何でも)に、ゆでた素麺を盛り、加役(かやく)を飾り、深めの皿鉢(さはち)に並べて氷を敷き詰め、しっかりと締めます。
麺つゆをつけ、好みの薬味を振りかけながら吸ります(お代替りの素麺も別の皿鉢(さはち)に用意して、楽しい演出も)。

◆ポイント

- 麺つゆ : 出汁に干し椎茸(どんこ)と干しエビを使います。干しエビがなければ椎茸だけでもよいです。
麺つゆは作りたてより、一晩置いた方がとコクが出ます。
- ゆでかた : 大きめの鍋で、袋の表示どおりにゆでます(ゆですぎない)。
- 薬味(加役) : シンプルな料理だからこそ、椎茸も、卵も、葱も、切ることに気を入れて、薄く、細く。青柚子・スダチは麺つゆに素麺をつけた上に皮を卸して振りかけます。「しょうが」と「青柚子・スダチ」は、どちらかの香りを選びます。

◆応用

◆しそ油マヨネーズ:えごま油マヨネーズ(基本)◆

(作り置き 100g分)

えごま油(しそ油)	-----	カップ1/2(85g)
酢(りんご酢、米酢など)	-----	大さじ1/2(8g)
卵黄	-----	1/2個(9g)
白コショウ	-----	適宜
練り辛子(洋辛子)	-----	小さじ1/2(3g)
ハーブ塩又は塩	-----	小さじ1/2(2g)

◆ヨーグルトソース(ヘルシーなソース)◆

プレーンヨーグルト	-----	大さじ5杯(75g)
しそ油マヨネーズ	-----	大さじ3杯(45g)
飲むヨーグルト	-----	大さじ2杯(38g)
すりおろしニンニク	-----	1/2かけ(お好みで)



- 1 糖尿病食やメタボ対策など、ヘルシーそうめんにする場合、手延べそうめん(乾)1把50gが174kcalです。ご飯1膳100g(2単位)相当のそうめんは約40g(ゆでると約3倍の120g)です。
- 2 そうめんは細いほど、濃いめんつゆが美味しく感じられます。好みによって、濃ければ氷を入れたり出汁で割って薄めましょう。
- 3 冷やしそうめんに一品添えたいとき、おすすめは、
“野菜のヨーグルトソース掛け”
「しそ油マヨネーズ」を使ったヨーグルトソースで季節の野菜を和えた小さなオカズです(掲載材料は、1回に作りやすい分量です)。
 - ① 「しそ油マヨネーズソース」を作っておきます。余りは清潔なガラスビンに保存(「しそ油」は、えごまの種子から絞った植物油で、アルファリーノレン酸を多く含み、魚のEPAやDHAの仲間です。健康維持に大切な役割をすることがわかってきました)。
 - ② ヨーグルトソースの材料を合わせて冷やしておきます。
 - ③ 季節の野菜を下ごしらえして、②で和えます。
焼き魚とこれらを組み合わせれば、栄養素バランスの良い一食の献立にもなります。

MEMO

定番のシンプルな冷やしそうめんですが、一晩寝かせた方がコクが出る、麺つゆの奥深さ。幾つレパートリーがあっても嬉しいそうめん料理。主食としても、小さなオカズとしても、行事食といわず、年中楽しめるそうめん料理を、これからも、みんなで楽しく工夫しながら伝えて行きましょう。