

知って役立つ！そうめん豆知識

知ってる？「そうめん」と「ひやむぎ」の違い

麺の太さによって区別されており、そうめんは直径1.3mm未満、ひやむぎは直径1.3mm以上1.7mm未満と定義されています。

ひやむぎには色麺が入っている理由

昔は店先で**そうめん**、**ひやむぎ**、**うどん**を箱に入れたまま裸の状態ですべて売っていたそうです。

その際そうめんやうどんと見間違いやすかったので、わかりやすくするために、ひやむぎには**色麺**を入れたといわれています。



そうめんの保存方法

そうめんは**湿気**の影響を強く受けます。カビ、酸化臭の原因になるので注意が必要です。

また、**におい**も吸収しやすいため、においのあるものから離して、開封後はタッパーやチャック付きのビニール袋に入れ、密閉保存することをオススメします。冷蔵庫での保存は虫の発生を防ぐことはできますが、密閉できていないとほかの食品のにおいが移ってしまう可能性がある為、注意しましょう。

NG 台所の流しの下や床下収納等の湿度の高い所や臭気の強いモノの近く

OK 直射日光の当たらない風通しの良い場所、又は乾燥した湿度の低い場所

そうめんの『古（ひね）』とは？

そうめんは、製造に適した気温の秋～初春に製造されます。その後すぐ販売されるものが『新物』、1年間熟成させものが『古物』、2年間熟成させたものが『大古物』です。そうめんは熟成させると、コシが強くなる、のどごしもよくなります。

一方、新物はコシの強さでは古物に劣りますが、小麦粉の風味があります。

※梅雨期を越すことを『厄を越す』といい、かつては製造後、厄を2回越したものを古物、3回越したものを大古物と呼んでいたそうです





8月のレシピ (1人前)

- ★油ぞうめん
- ★白和え
- ★なめたけオクラ
- ★パインシャーベット

一人前あたり

エネルギー	549kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	17.1g
炭水化物	75.4g
食塩相当量	2.5g



油ぞうめん (奄美大島の郷土料理)

そうめん (乾燥)	60g
豚肉こま	45g
玉ねぎ	30g
にら	20g
にんじん	15g
しいたけ	10g
いりこ	5g
薄口しょうゆ	7g
ブラックペッパー	適量
酒	5g

- ①ニラは2~3cm幅に、にんじんは細切り、椎茸と玉ねぎはスライスしておく。
- ②いりこは、はらわたと頭をとっておく。
- ③そうめんは硬めにゆで、水ですすいでおく。
(そのままだと火が通り過ぎてしまうため)
- ④フライパンにごま油を入れ、弱火で香りが出るまでいりこを炒める。
- ⑤そこに豚肉を入れ、肉の色変わるまで炒め、野菜を加えさらに炒める。
- ⑥そうめんと調味料を入れ、味を整えて出来上がり！



なめたけオクラ

オクラ	30g
なめたけ瓶詰	10g

①オクラは塩もみし、さっと熱湯でゆで冷水にとり、2~3cm幅の斜め切りにする。

③なめたけで和えて出来上がり。

白和え

木綿豆腐	35g	
小松菜	20g	
板こんにゃく	10g	
にんじん	5g	
しめじ	8g	
水	50g	
白だし	3g	} A
みりん調味料	3g	
落花生	1.5g	
砂糖	2g	} B
うすくちしょうゆ	1g	
みそ	1g	

①木綿豆腐は水切りをしておく（電子レンジを使用すると早く水切りができます）

②シメジは石づきを切り落としてほぐしておく。また、にんじんとこんにゃくは細切りにしておく。

③鍋にお湯を沸かし、塩を小さじ1杯ほど入れ、小松菜を1分ほど茹でて冷水にとり、4~5cm幅の食べやすい大きさに切っておく。しめじも同様に1分ほど茹で、こんにゃくも臭み消しのために1分ほど茹でる。

④別の鍋に水とAの調味料を合わせて、にんじんとこんにゃくも入れて火にかける。沸いてきたら火を止める。

⑤落花生は炒って、すり鉢ですっておく。

⑥⑤の落花生と①の豆腐、Bの調味料をフードプロセッサーにかけて和え衣をつくる。

⑦小松菜は水気をしっかりときる。下味をつけておいたにんじんとしめじをざる上げする。これらとしめじを和え衣であえて出来上がり。

パイナッシャーベット

パイナップル	40g
ヨーグルト（無糖）	50g
生クリーム	10g
砂糖	8g



①パイナップルは皮をむき、フードプロセッサーにかけるくらい大きさにカットし、ヨーグルトとフードプロセッサーにかけ、攪拌する。

②ボウルに生クリームと砂糖を加え、8分立てまでしっかり泡立てる。①を加え混ぜ合わせる。

③バットに移し、ラップをして冷凍庫で固める。

④③が凍りかけたら混ぜ、再度冷凍庫で固める。これを2~3回繰り返す。

⑤器に盛って出来上がり！