

「ところざわ地産地消肉汁うどん」調理講習会

2023-01-25 記 小倉洋一

■実施日：2023-01-19(木)

■参加者：13名

■中央公民館：料理講習室

■講師：食育インストラクター小林ヒデ子氏

本年度、サークル活動の第一弾は所沢の郷土料理となっている「肉汁うどん」を食育インストラクター小林ヒデ子氏の指導のもと実習した。

参加者は地産地消の料理に興味ある面々が中央公民館料理講習室に集まった。

所沢市内を歩くと、所沢肉汁うどん店や、案山子マークの山田うどん店、武蔵野うどん店など数多く目につく。調べてみると所沢を含めた埼玉県はうどんの生産量で香川県に次いで全国2位とのこと。

【所沢のうどん文化】

所沢は武蔵野台地に位置し稲作に適さない土地柄であったため、稲の代わりに麦やサツマイモが多くつくられてきた。そのため、所沢では麦を使い古くから「手打ちうどん」が地域の食として親しまれてきた。特に、正月や盆など、人が集まる特別な日にうどんを食べることが多く「うどんが打てて一人前」とも言われていた。

小林先生による、ところざわ名物(肉汁うどん、ほうれん草のシーチキン和え、里芋の煮物)レシピ説明のあと3班に分かれて作業開始。

1. 肉汁うどん

1-1. 手打ちうどん

1)材料

うどん粉(200g)、塩水(塩9gを水90ccに溶かしておく)、打ち粉、ボール、菜箸、麺棒、包丁、まな板

2)作業手順

①うどん粉をこねる

- ・粉をボールに入れ、中心部にくぼみを作る
- ・中心部に塩水を半分入れる
- ・箸で周辺の粉を掻きこみながら徐々に水を粉になじませていく
粉は水を含んでぼろぼろの状態にする、練って固めない
- ・さらに周辺部に水を注ぎこみながらボール内の粉を全部ぼろぼろの状態にする
水は少しだけ(大きじ一杯ほど)残しておく・・・粉の色が黄色に変わってくる
- ・手を“猫の手”にして粉を更にかきまぜ、そぼろ状にする

- ・最初はぼろぼろにして固まらないが作業を繰り返すうち徐々に固まってくる
- ・手のひらに体重をかけ、指で粉の塊をもみこむと表面がしっとりと丸く固まる

②足で踏む

- ・粉の塊をジップロックの中心に入れ足で踏み徐々に大きく伸ばす
- ・袋から取り出し周辺部を内側に折り込み再び丸い塊を作り袋に戻す
- ・足で踏みながら徐々に伸ばす作業を続け前の作業に戻る・・・3回繰り返す

③麺を伸ばす

- ・のし台に打ち粉をふる
- ・粉の固まりに打ち粉をかけながら麺棒で大きく伸ばす
- ・繰り返し力を込めて麺棒に巻きながら厚さ3ミリほどになるまで伸ばす
- ・いったん麺棒に生地を巻きつけて、びようぶたたみをし、まな板に下ろす
- ・“猫の手”で支えながら幅3ミリほどに切る
- ・適当なところで麺を取り上げ、粉をはらい、長さを整え、入れ物に並べる

3)最後の仕上げ

①ゆで上げ作業

- ・鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺を徐々に入れ静かに箸でかきまぜる
- ・約10分かけて麺をゆで、仕上がりを食して確認したらザルに取り込む
- ・すぐに麺を冷水で十分にすすいで表面のぬめりをとったら出来上がり
- ・器に盛り分ける

1-2. 肉汁(4人分)

1)材料

豚バラ薄切り肉(300g)、つけ汁(800cc(めんつゆを使ってもよい))、長ネギ2本

2)作業手順

- ・豚バラ肉は食べやすい大きさに切る
- ・長ネギは3cmの長さに切る
- ・鍋にサラダ油大さじ2杯を中火で熱し、前項の長ネギを加えて焼き色がつくまで焼く
前項の豚バラ肉を加えて色が変わるまで炒める
- ・つけ汁を加えて中火で煮立たせアクを取り除いてふたをして弱火で5分煮る
- ・茹でたうどんとつけ汁をそれぞれ器に盛る

2. ほうれん草のシーチキン和え

冬野菜の代表ともいえるほうれん草は、ビタミンC、鉄分を多く含む緑黄色野菜の代表といえる。

カロチン、カルシウム、クロロフィル、食物繊維も多くアニメのポパイがほうれん草を食べると強くなるといわれていた。大根は寒くなればなるほど身を守る為に甘くなる

ジアスターゼという消化酵素があり代謝をサポートする。食物繊維もあり胃腸の働きの促進やコレステロール値の低下などにも期待出来る。

1)材料(4人分)

ほうれん草 1束(300g 位)、シーチキン(1缶)、大根(5cm 位)、ポン酢(あじぽん大さじ3~4杯)

2)作業手順

- ・ほうれん草は湯を沸かし、塩を入れて茹で、水気をしぼり、3cm 位に切っておく
- ・大根は皮をひき、すりおろして水気を切る(汁は飲んでもよい)
- ・シーチキンは缶をあける
- ・ほうれん草、大根、シーチキンを加え、あじぽんで味付けする
なるべく食べる寸前に行う

3. 里芋の煮物

里芋独特のぬめりはガラクトンという糖質とタンパク質が統合したもので血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果がある。ぬめりにはムチンも含まれている。

1)材料(4人分)

里芋 10個(500g 位)、砂糖大さじ4杯半、塩小さじ1杯半、醤油小さじ2杯、だしの素 だし汁 300ml(醤油大さじ2杯 みりん大さじ1杯半 酒大さじ1杯半 砂糖1杯半)

2)作業手順

- ・里芋は皮をむき一口大に切る。ボールに塩を入れ水少々で洗う。汚れが取れる
- ・塩少々入れたたっぷりの熱湯で里芋を3~4分茹でて冷水にとりぬめりをよく洗う
- ・鍋に里芋とだし汁1カップ半(300cc)を入れて強火にかけ、沸騰後中火にして砂糖、塩を加え7~8分煮てから醤油を入れ更に10分煮る

(小林先生のレシピより)

調理をたのしんだ後はお楽しみのランチタイム。

先生からの差し入れもあり、みんなで協力して作った料理は格別美味しく本日は黙食でいただいた。コロナ禍で3年ぶりとなった調理実習は新鮮な所沢産野菜の地産地消となった。

うどん生地のお土産付きで、帰宅後はところざわ地産地消肉汁うどんを家庭でも美味しく食してみても如何か。

担当者 佐藤 安田 室井 青木 佐野 恩田 戸田
(各グループ協賛)



所沢の食文化

<p>焼きだんご</p> <p>農家が自家用として栽培していた陸稲は、固くてぼろぼろするため、石臼で米粉にして、熱湯でこねて、だんごに丸め、蒸し、しょうゆをつけ、焼く。歯ごたえがあり、しょうゆの旨みで美味しい味となる。</p> 	<p>手打ちうどん</p> <p>稲の代わりに作られた小麦を使って、石臼で挽いた小麦粉を塩と水でこね、コシを出し、手打ちうどんが地域食として親しまれてきた。今でも、お盆やお正月、結婚式など人が集まる特別な日にも作られている。</p> 
<p>ゆでまんじゅう</p> <p>6月下旬には、新しい小麦が収穫され、石臼で挽いた小麦粉を熱湯でこねて、あんこを入れて、ゆでる。各家庭で、お盆やお彼岸に仏様へのお供えとして作られている。方言で「ゆでまんじゅう」とも言われている。</p> 	<p>とつちやなげ(すいとん)</p> <p>うどんより簡単に作れる「すいとん」。昔、農作業から疲れて帰る、田舎裏の鍋に湯を沸かし、季節の野菜を入れ、小麦粉を練り、ちぎり取って投げ入れるので、「とつちやなげ」と言われている。</p> 

所沢は水田がない地域だったため、小麦や陸稲(おかぼ)が作られたことに由来する。

2015.9.1作成 ©小村トナ子

