



ジメジメして蒸し暑い梅雨が明け、本格的な夏が始まりました。暑い日には、調理をするのも大変です。今月のテーマは『そうめん』について。見た目に涼しいそうめんを、栄養バランスよく食べられるレシピもご紹介します。

手延べの歴史

手延べめんの歴史は、奈良時代に遣唐使によって唐（中国）から唐菓子（とうし）が伝来し、その中のひとつに索餅（さくへい）があり、これが日本の手延べめんの元祖であると言われています。鎌倉・室町時代に入り、禅宗の僧侶によって、現在とほとんど変わらない手延べめんを製造する技術が伝えられました。朝夕の食事の間に食べる点心と呼ばれた間食に手延べそうめんが用いられ、これが全国に普及しました。

（日本手延素麺協同組合連合会）

そうめんとひやむぎ（冷麦）の違いってなに？

そうめんとひやむぎ（冷麦）は製法や太さが違います。そうめんの方が、一般的にひやむぎよりも細いですが、食品表示基準によると手延べの場合は、太さ直径1.7mm未満に引き伸ばしたものは手延べそうめん、手延べひやむぎのどちらで表示してもよいことになっています。1.7mm以上はうどんとなります。

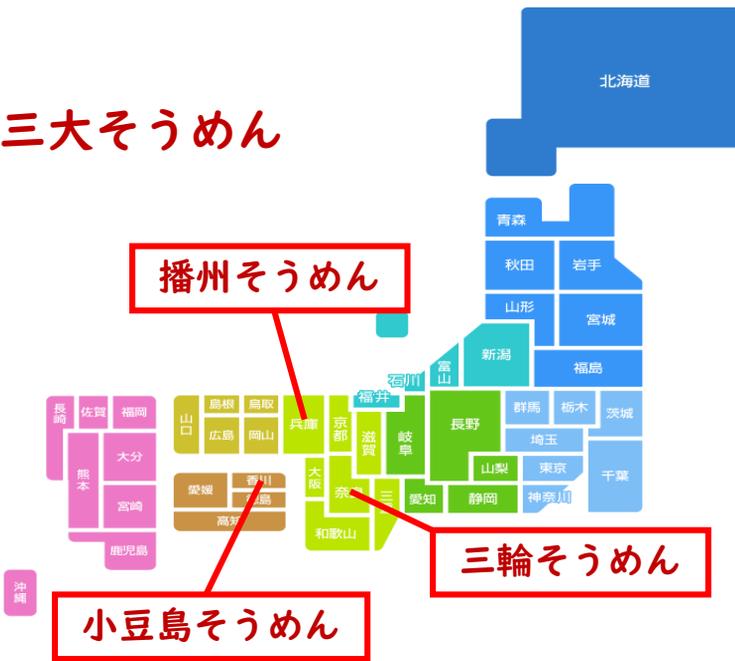


小麦・塩・水のシンプルな原料

昔も今も小麦、塩、水、少量の綿実油が原料です。

（株式会社 三輪山本HP）

日本三大そうめん

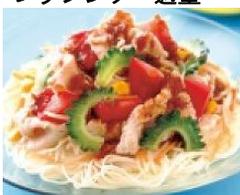


【レシピのご紹介～冷しゃぶそうめん～】

エネルギー 472kcal、調理時間15分

【材料（2人前）】

- そうめん…3束
- 豚肉(薄切り)…100g
- ゴーヤ…50g
- 玉ねぎ…50g
- にんじん…30g
- トマト…100g
- コーン(缶詰)…大さじ3
- 冷しゃぶドレッシング…適量
- 水…適量



【作り方】

- ① 豚肉はさっとゆでて水にとり食べやすい大きさに切ります。
- ② 玉ねぎは薄切りにして、水にさらします。にんじんは千切り、トマトは一口サイズに切ります。
- ③ ゴーヤは縦半分に切って、スプーンなどで白い部分と種を取り、2～3mmの薄切りにして、塩をふり水気が出てきたら軽く絞り、さっとゆでて水気をきります。
- ④ そうめんはゆでてザルにあげ、清水でよくもみ洗いをして最後に氷水にさっとつけ、水気をきって器に盛ります。
- ⑤ ④のそうめん、①②③とコーンを盛り、冷しゃぶドレッシングをよく振ってかけます。

※表示カロリーには冷しゃぶドレッシング大さじ3杯分が含まれています

（摂保乃糸HP）