



# ちよつと勉強室 NO.46

今回のテーマは めん を知る!

## (1) 「めん」の豆知識

日本人はめん好きなどといわれ、毎日のようにテレビや雑誌等で話題にされたり、給食でも人気があり、いまでは和・洋・中と様々な種類のめん料理を食べることが出来ます。

めんに共通している事は、小麦粉に食塩水等を加え混ぜ合わせ、引き延ばしたものをいいます。製造方法には次の3通りの代表的なものがあります。

①燃延方式(引き延ばす方法):加水量の多い軟らかい生地でないとう出来ない方法で、生地の塊を一本の線に延ばして作ります。手延べ素麺や拉麺など。

②線切り方式:押圧して平板状に延ばし線切りする一般的な製麺方法。

③押し出し方式:生地をシリンダーに押し込んで、穴の開いた金型から押し出す方法で、金型の形状や大きさによって様々な形のめんが出来ます。パスタ・春雨・ピーマン・韓国冷麺など。

ちなみに「手打ち」は生地をこねるまでは手でも機械でも良いが、その後の工程はすべて手作業で行わなければならない。「手打ち式」、「手打ち風」はすべて又は一部を機械作業で行い、めんの切り出しを包丁又は手切りに近い薄刃の切り刃で切断することとなっています。

## (2) いろいろな「めん」

**うどん** =奈良時代に唐から渡来した菓子の一つに「混沌」と呼ばれる、小麦粉の皮にあんを包んで団子にして煮て食べるものがあり、これが「餛飩」となり、熱く煮て食べるころから「温飩」に、さらに「饅飩(うどん)」になったといわれています。昔は細く切ったものを切り麦と言ひ、熱くして食べるものを「熱麦」、冷たくして食べるものを「冷や麦」といいました。現在は、太さによって太いものをうどん、平たいものを平めん(又はきしめん・ひもかわ)、太さが1mm以下をそうめん、そうめんとうどんの中間を冷や麦と呼んでいます。

**そば** =タデ科の一年草。中央アジア原産。生育期間が短く約75日で収穫され、寒冷地や山岳地、痩せ地で栽培できるので、古くから救荒作物として栽培されてきました。昔は粒のままや粉に湯を注ぎそばがきとして食べられていましたが、16世紀後半頃からそば切りの形が出来、現在のそばに発達しました。はじめはそば粉だけで打っていましたが、弾力性に乏しいので、小麦粉や卵白・ヤマノイモをつなぎとして用いるようになりました。そば粉にはポリフェノールの一種であるルチンが含まれています。ルチンはかつてビタミンPと呼ばれ、毛細血管の働きを安定・強化させ、脳出血や出血性の病気の予防効果があるといわれています。また、コリンや良質なアミノ酸・ビタミンB群も豊富です。

**パスタ** =イタリアの代表的なめんて、「ペースト状の練り物」を意味します。デュラムコムギという硬質小麦を挽いたセモリナ粉や細粉、普通の強力小麦の粗挽き粉(ファリナ)や強力粉が原料です。デュラム小麦の胚乳部はガラス質で非常に硬く、またカロチノイド色素も普通小麦の2倍以上含まれているため歯切れが良い食感と独特の琥珀色をしています。日本に初めて渡来したのは明治時代の中頃といわれています。イタリアでは12世紀頃シシリー島等で現在の形に近いパスタがすでに作られていたといわれています。

**中華めん** =数百年前の事、ある寒村に住む農民が、山から湧き出る水でめんを作ったところ、井戸水を使用しためんとは違ったものが出来、このめんこそが現在の中華めんであり、これが誕生の由来といわれています。中華めんは強力粉に水とかん水を混ぜてねかせ、十分にこねて作られます。かん水のアルカリ性の作用により、小麦粉中のフラボン色素が変色して生地が黄色になり、独特の香りも作り出され、又、グルテンがアルカリにより溶解し、生地に伸展性を持たせ、舌触り、歯触りの良いめんとなります。