



ちょっと勉強室

No. 69

今回のテーマは う どん

(1)うどんのルーツ

寒くなると、体も心も芯から温まる熱いうどんがおいしく感じられます。麺は紀元前7000年頃、西アジアで栽培化され始めた小麦がシルクロードを通して中国へ伝わり、麺として中国の黄河流域からアジアの各地へ、そしてマルコ・ポーロによりイタリアへも伝播したとされています。

うどんは、奈良時代(8世紀)に唐から渡来した菓子のひとつ(練った小麦粉に肉や野菜、あん等を包み、茹でたもの)「策餅」、「餛飩」がそのルーツとされていますが、讃岐では、空海(弘法大師)が唐からうどんの製法を持ち帰り、貧しい地元の民を救ったとの伝説もあります。文献に登場するのは平安時代で、927年の延喜式に「餛飩」が記載されています。形が細長いものに変化したのは鎌倉・室町時代のことで、禅僧達が新式の麺製造法を唐から持ち帰り、やがて「切り麦」(現在の手打ち麺に近いもの)が誕生しました。江戸時代初期はそばよりうどんの方に人気がありました。醤油が普及していない頃は味噌煮込みが主流だったようです。江戸中期にはそばの人気に追い越されましたが、上方でうどん文化が成熟され、現在に引き継いでいます。

(2)全国各地のうどん

秋田県:稲庭うどん=300年以上の歴史をもつ手延べ乾麺は細く、かろうじてうどんの規格に合います。コシが強く歯応えがあり、ツルツルとしたなめらかで、茹でためんには透明感があります。

宮城県:白石温麺=江戸の初期、白石の鈴木味右衛門が胃弱な父のため、旅の僧から油を使わない麺の作り方を教わり食べさせたところ、日増しに元気になったのが領主の耳に入り、温かい思いやりを誉められ「温麺」と呼ぶことになったといわれています。長さが10cm足らずの短い乾麺。

山梨県:ほうとう=武田信玄が兵糧として広めたと伝わっています。手打ちの平めんに、かぼちゃをはじめ、たくさんの季節の野菜を味噌や醤油仕立ての汁に加えて煮込む郷土料理です。

香川県:讃岐うどん=讃岐ほううどんを日本人の年間平均の4倍は食べているという、まさにうどん王国。良質な小麦が採れ、醤油が造られ、囲まれた海により塩・いりこが捕れる風土と遍路等の条件が合い、発達したといわれています。太目の生めん(冷凍もある)で、コシが強い。

(3)うどんて体が温まる

その昔、「うどんや風一夜薬」という薬が売られ、これはうどん屋でしか手に入らないものでした。客は、店にこの薬が無かったらうどん屋と認めないというほどで、戦後、薬事法の改正で薬を売ることが出来なくなるまで、風邪気味だと「熱いうどんを食べて早う帰れ」と薬を売るのが当然のことであったようです。

うどんは、ラーメンやパスタ、そば等の他の麺に比べ、食べた後に体温の上昇が維持されます。これは、消化吸収が早く、全身の細胞で非常に効率良く利用されるためといわれます。ちなみに、消化されるまでにうどんは約2時間かかるのに対し、ハンバーガーでは約4時間かかります。また、早く消化されたブドウ糖はグリコーゲンに変わり即効的に脳の栄養源となることから、集中力を発揮するなどの効果も得られます。

これらは、うどんのコシに関係があります。うどんはこねることでグルテンが形成されますが、そのなかのグルテニン(ガムのような固さでコシを形成)とグリアジン(ベタつく性質で結合剤の役目)の2つが網目状の構造をつくり、でんぷんを包み込むように守ります。他のめんでは網目状の隙間がつぶれ、酵素が入り込みにくいのにに対し、うどんはグルテンの網目による隙間があるために、消化酵素が容易に入り消化が良いのです。そのため食後、いつまでも体がポカポカ温かいのです。