



日本妈妈烹调的味道 / 日本のおふくろの味

暑い夏に手軽に食べられる伝統食
そうめん

材料 (4 人分)

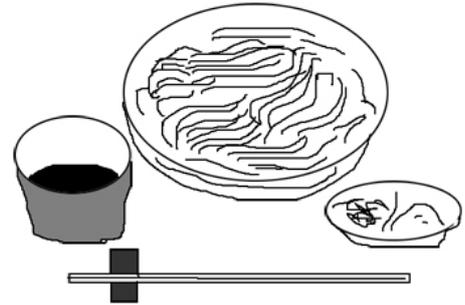
●そうめん 300g (6 束) ●めんつゆ 適量

作り方

①鍋に湯を沸かし、そうめんを茹でます (2 分程度)。

②茹で上がったそうめんをざるに取り、流水で洗い、器に盛りつけます。

③めんつゆをつけていただきます。



* そうめんは皿に盛り付けて具を載せ、つゆを掛けて食べてもいいですが、氷水を張ったボウルにそうめんを入れてそのまま食卓に出し、そのボウルからつゆを入れた自分の小さいボウル (またはカップ) に直接そうめんを取り、つゆをつけながら食べるのが、簡単で手軽な食べ方です。これに薬味として、おろししょうがや刻んだ青ネギなどがあれば、一層美味しく食べられます。更にそうめんにはトッピング材料として錦糸卵、しいたけの甘辛煮、千切りにしたきゅうりや青じそなどが一般的です。茹でたエビやうなぎの蒲焼を切ったものなどを載せると豪華な一品になります。なお、つけつゆはスーパーマーケットなどに「そうめんつゆ」「めんつゆ」として売っています。

* 小麦粉をこねて作る生地を糸のように細く伸ばしたそうめん。歴史は古く、奈良時代 (710~794 年) に中国から伝わったとされています。機械を使って伸ばしたものもありますが、昔ながらの方法で、手で伸ばしたものを「手延べそうめん」といいます。そうめんはこの他に「ひやむぎ」と呼ばれることもあります。また日本の夏の風物詩ともいえるそうめんですが、うどんのように熱いだしで食べることもあり、この時は何故か「そうめん」ではなく「にゅうめん」と呼びます。他に茹でた麺を野菜や肉と炒めたり、茹でたあと油で揚げてあんかけ麺のようにして食べたりと色々な調理法があります。皆さんもチャレンジしてみてください。

在炎热的夏天能很方便地吃到的传统食物

挂面

材料 (4 人份)

●挂面 300g (6 把) ●面调料 适量

作法

①锅烧开水，煮挂面 (2 分钟左右)。

②把煮好了的挂面放到笊篱里，用流水洗后，盛到容器里。

③沾着面调料吃。

* 也可以把挂面盛放到碟子里装上配料，浇上调料吃。不过，把挂面放进冰镇的盆子里、直接放在饭桌上，从那个盆里直接把挂面取到自己的放有调料的小盆子 (或茶杯) 里、一边沾调料一边吃也是即方便又简单的吃法。如果作为佐料有姜末和青葱末等的话，就会越发感到好吃。进而在挂面上再加上作为装饰配料的蛋丝，咸甜煮香菇，切成细丝的黄瓜和青紫苏等也是很普通的。放上煮虾和香蒲烧鳗鱼的切块等东西的话就变成很豪华的一道菜肴了。再者，沾面的调料在自选商场里写着「挂面调料」「面调料」而有售。

* 以揉捏了的面粉作为质地像线一样细细拉长的挂面。历史很悠久，奈良时代 (710~794 年) 时从中国传来。也有使用机器拉长了的，不过，用古老的方法，用手拉的被称作「手拉挂面」。挂面也有被称为「凉面条」的。还有被称为日本夏天的风景诗的挂面，也有象切面一样地加以热汤后吃的，这个时候为什么不叫「挂面」而是叫做「酱油煮挂面」。还有把煮了的面条与蔬菜和肉炒，面煮了以后用油炸、作成像盖浇面似的、有很多种烹调法。诸位不妨也试着挑战一下。