

あつ なつ てがる た でんとうしょく
暑い夏に手軽に食べられる伝統食
そうめんざいりょう よにんぶん
材料 (4人分)

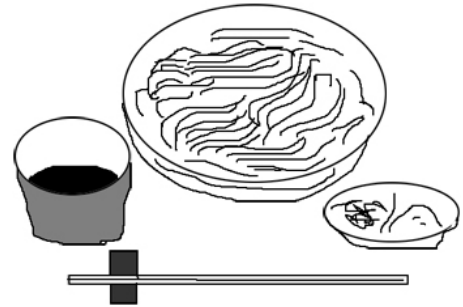
●そうめん 300g (6束) ●めんつゆ 適量

つく かた
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」と呼ばれます。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。

Somen – A Traditional Dish that is Pleasant to Eat in Summer

Ingredients (Serves 4)

• Somen noodles 300 g (6 bundles) • Men tsuyu (Soup for noodles) As much as desired

Preparation

- (1) Heat water in a pot, and boil noodles for about 2 minutes.
- (2) When the *somen* are ready, pour them into a colander, run cold water over them, and place them in a bowl.
- (3) Dip in *men tsuyu* and eat.

*You can put *somen* in a bowl, place other ingredients on top of them and then pour on the *tsuyu*, but a simple and easy way of eating them during summer is to place them in a bowl of ice water, bring them to the table just like that, and eat them as you dip them in a small individual bowl (or cup) full of *tsuyu*. It's even more delicious if you use grated ginger or finely chopped green onion to add extra flavor. Standard toppings for the noodles include shredded eggs, salty-sweet simmered *shiitake*, julienned cucumbers, and *ajiso*. If you add boiled shrimp or sliced *kabayaki* eel, you will have a splendid meal. The *tsuyu* for *somen* is sold in supermarkets and other stores as *somen tsuyu* or *men tsuyu*.

**Somen* are made by kneading flour into a dough and stretching it out until it becomes as fine as threads. *Somen* have a long history; they are said to have come from China during the Nara Period (710-794). Some *somen* are stretched out by machines, but others are made by hand, using the traditional method. These are called *tenobe somen*. *Somen* are also sometimes called *hiyamugi*. *Somen* are one of the special things that create a feeling of “summer” in Japan, but can also be served hot, like *udon*. When served hot, they are called *nyumen* rather than *somen*, but we are not sure why. *Somen* can also be cooked in a variety of ways, such as by stir-frying the boiled noodles with meat or vegetables, or deep-frying them in oil after they have been boiled, then served like *ankake men*. Why not try cooking *somen* sometime?