



暑い夏に手軽に食べられる伝統食
そうめん

材料 (4人分)

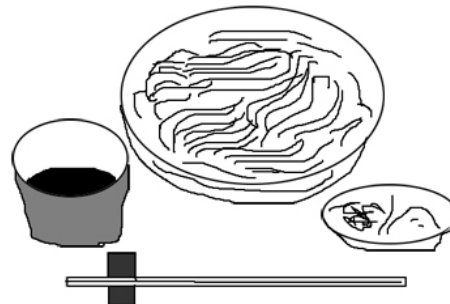
●そうめん 300g (6束) ●めんつゆ 適量

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。

Makanan khas yang mudah dimakan di musim panas

~ Somen ~

Bahan (untuk 4 orang)

● Somen 300 gr (6 ikat) ● saus *mentsuyu*

Cara membuat :

1. Masak air di dalam panci, rebuslah *somen* sekitar 2 menit.
 2. Setelah matang, angkat *somen* ke dalam saringan dan cucilah dengan air dingin yang mengalir. Disajikan dengan ditaruh ke dalam mangkuk.
 3. Disantap dengan dicelupkan ke dalam saus *mentsuyu*.
- *Somen* bisa juga disajikan di piring, lalu diberi isi pelengkap dan disiram dengan sausnya. Tapi cara yang paling mudah dan sederhana adalah dengan menaruh *somen* di dalam mangkuk besar yang diisi dengan air es, masing-masing mengambil *somen* dari mangkuk besar tersebut, lalu mencelupkannya ke mangkuk atau gelas sendiri yang kecil dan berisi sausnya, baru disantap. Untuk penyedap, bisa ditambahkan parutan jahe, irisan daun bawang dsb. Selain itu, sebagai pelengkap *somen* biasanya adalah : irisan telur dadar, jamur *shitake* yang telah dimasak dan diberi rasa, irisan timun atau daun *shiso* hijau, dan sebagainya. *Somen* akan kelihatan lebih mewah apabila ditambahkan dengan udang rebus dan potongan belut panggang. Untuk sausnya, bisa dipakai [*somen tsuyu*] atau [*mentsuyu*], yang dijual di supermarket.
 - *Somen* terbuat dari tepung terigu yang diulen lalu adonan tersebut direntangkan sampai menjadi tipis ramping seperti benang. Sejarahnya sudah lama sekali, konon berasal dari China pada zaman Nara (th 710 ~ 794). Ada yang dibuat dengan mesin, ada pula yang dibuat dengan tangan seperti zaman dahulu yang disebut [*te nobe somen* = *somen* yang direntangkan dengan tangan]. Lalu ada pula *somen* jenis lain yang disebut [*hiyamugi*]. Meskipun *somen* dingin boleh dikatakan sebagai makanan khas musim panas di Jepang, tetapi ada pula *somen* kuah yang dimakan panas seperti *udon*, namanya pun berubah menjadi [*nyumen*]. Lalu variasi cara memasak lainnya adalah : *somen* yang sudah direbus kemudian ditumis dengan sayuran, daging dsb. Atau setelah direbus, digoreng kering dan dimakan dengan saus kental asam manis. Cobalah membuatnya dan membuat variasi yang baru versi Anda.