



暑い夏に手軽に食べられる伝統食

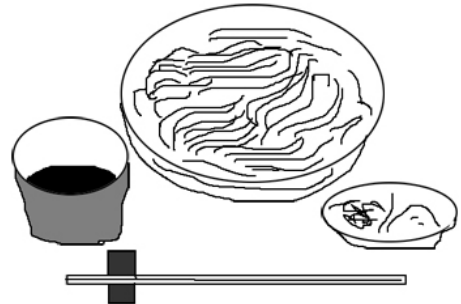
そうめん

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延ばしたそうめん。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。機械を使って延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。

สูตรต้นตำรับ เมนูอาหารหน้าร้อนง่ายๆ

เส้นโซเมน (หมี่เย็น)

เครื่องปรุง (สำหรับ 4 ที่)

- เส้นโซเมน 300 กรัม (6มัด) ●น้ำซอสสำหรับทานกับเส้นโซเมน ปริมาณพอเหมาะ

วิธีทำ

- 1 ต้มน้ำในหม้อต้มให้เดือด จากนั้นลวกเส้นโซเมน (ประมาณ 2 นาที)
- 2 นำเส้นโซเมนที่ลวกแล้ว ใสลงในกระด้งหวาย หรือตะแกรง และนำไปล้างด้วยน้ำที่ปล่อยไหลจากก๊อกน้ำ จากนั้นนำไปในภาชนะที่จัดเตรียมไว้
- 3 จุ่มเส้นลงในน้ำซอส และรับประทาน

- * การรับประทานโซเมน สามารถทานได้โดยการนำเส้นใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้ และราดน้ำซอสลงไปบนเส้นและทาน หรือ อาจจะเสิร์ฟโดยนำเส้นโซเมนใส่ในถ้วย ที่บรรจุน้ำกับน้ำแข็ง เวลาทานก็คีบเส้นจากถ้วยดังกล่าว และจุ่มลงในถ้วยซอสส่วนตัว และกินทีละคำก็ได้ ซึ่งเป็นวิธีกินอย่างง่าย บางทีอาจเพิ่มรสชาติด้วยการใส่จิงเบด หรือต้นหอมซอยด้วยก็ได้ โดยทั่วไปอาจจะโรยด้วยหน้าต่างๆ เช่น ไช้เจียวหั่นเป็นเส้นบางๆ, เห็ดคัมหวานเค็ม, แดงกวาหั่นเป็นเส้น หรือทานกับใบอะโอะจิโอะะ ยิ่งกว่านั้น หากโรยหน้าด้วยกุ้งลวก หรือ ปลาไหลย่างก็จะทำให้กลายเป็นอาหารจานหรูได้เลยทีเดียว อนึ่ง น้ำซอสสามารถหาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป ซึ่งมักจะเรียกว่า “Somen Tsuyu (そうめんつゆ)” “Men Tsuyu (めんつゆ)”
- * เส้นโซเมนทำจากการนวดของแป้งข้าวสาลี และนำไปยืดออกจนยาวเป็นเส้นเล็กละเอียดนั้น มีประวัติที่เก่าแก่ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากประเทศจีน ตั้งแต่ยุคสมัยนาระ (ปี ค.ศ. 710-794) ปัจจุบันมีการใช้เครื่องจักรในการยืดเส้นโซเมน แต่วิธีในสมัยโบราณนั้นจะยืดเส้นโซเมนด้วยมือซึ่งเรียกว่า “เตะโนเบะ โซเมน” นอกจากนั้นยังมีวิธีเรียกแบบอื่นว่า “ฮิยะมุกิ” ก็ได้ แม้ว่าโซเมนจะเป็นอาหารประจำฤดูร้อนของญี่ปุ่นก็ตาม แต่โซเมนก็สามารถทานกับน้ำซุปร้อนได้เหมือนกับการทานเส้นอุด้ง การทานแบบนี้จะไม่เรียกว่า “โซเมน” แต่จะเรียก “นิวเมน” แทน หรือจะนำเส้นโซเมนที่ลวกแล้วไปผัดกับผักหรือเนื้อต่างๆ หรือว่านำไปทอดกับน้ำมันและทานคล้ายการทานบะหมี่กรอบหน้าก็ได้