



暑い夏に手軽に食べられる伝統食
そうめん

材料 (4 人分)

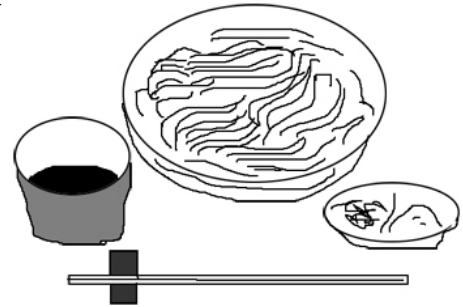
● そうめん 300g (6 束) ● めんつゆ 適量

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。

Món ăn đơn giản của người Nhật trong mùa hè
Soumen (Bún)

Nguyên liệu (4 người):

- Soumen 300g (6 khoanh)
- Nước chấm Mentsuyu Lượng đủ dùng

Cách làm:

1/ Nấu nước sôi, cho soumen vào luộc (khoảng 2 phút).

2/ Lấy soumen ra rổ, xả nước lạnh, cho vào đĩa.

3/ Rưới mentsuyu lên ăn.

- Soumen có thể để lên đĩa cùng với một ít nguyên liệu khác rồi rưới mentsuyu lên ăn. Cũng có thể để soumen vào một cái tô có nước đá, mentsuyu không rưới lên soumen mà lấy vào một cái chén nhỏ, gấp soumen chấm vào chén mentsuyu để ăn. Trong mentsuyu nếu cho thêm một ít gừng bào nhuyễn hoặc hành lá thì càng thơm. Nguyên liệu để lên soumen thông thường là trứng chiên, nấm đông cô nấu ngọt, dưa leo xắt sợi, tíu tồ. Muốn ngon hơn có thể cho tôm luộc hoặc lươn nướng. Mentsuyu có bán tại các siêu thị, tìm mua loại “Soumen tssuyu” hoặc “Mentsuyu”.
- Soumen được làm từ bột mì nhào lên kéo thành sợi nhỏ. Soumen được truyền từ Trung Quốc vào Nhật từ thời Nara (năm 710 ~ 794). Sợi soumen có thể kéo bằng máy, nhưng vẫn có nơi còn dùng phương pháp cổ truyền kéo tay gọi là “Tenobe soumen”. Soumen có khi còn được gọi là “Hiyamugi”, ngoài cách ăn lạnh thường thấy vào mùa hè, còn có nhiều cách ăn khác như ăn nóng giống như udon, khi đó người ta gọi “nyumen” chứ không gọi là “soumen”. Ngoài ra còn có thể xào soumen với rau, thịt, hoặc luộc soumen xong chiên giòn, rưới sốt sệt (ankake) lên ăn. Nào, mời các bạn thử trở tài với các món soumen mà mình ưa thích.