

## そうめんを作ってみよう

### ◎材料 (二人分)

- |       |                  |                 |             |               |
|-------|------------------|-----------------|-------------|---------------|
| ・そうめん | ふたば<br>二束 (200g) | ・みょうが           | いっこ<br>1個   | せんぎ<br>千切りにする |
| ・めんつゆ | 200cc            | ・刻み海苔           | いちじょう<br>1帖 | ハサミで刻む        |
| ・小葱   | にほん<br>2本        | こぐちぎ<br>小口切りにする | しろ<br>白ごま   | てきりよう<br>適量   |
| ・生姜   | しょうが<br>適宜       | すりおろす           | ・カニカマ       | にほん<br>2本     |

### ◎そうめんのゆで方

- 鍋に湯を沸かし、そうめんを少しずつ広げ入れる。  
麺同士がくっつかないように菜箸で、鍋底から大きく混ぜて、かき回しながら茹でる。(そうめん 100g に対し、水1リットルが目安です)
- 煮立ったらコップ半分程度のさし水を加える。菜箸で手早くほぐす。  
(これで、麺の煮くずれが少なくなる)
- 再び湯が湧いたら、そのままの状態を維持したまま、袋の表示時間通りに茹でる。火を止める。  
(失敗しないコツは、沸騰したお湯が吹きこぼれないように、火加減を調整しつつ途中で火を止めないことです)
- ゆであがったそうめんをざるにあげて、流水でしっかりとみ洗いして、余分な塩分とぬめりを取り除く、水気を切る。盛り付ける。

さんこうしりょう  
参考資料

七夕に素麺を食べる理由（言い伝え）

- 1 そうめんを天の川の川に例えた。
- 2 織物の上手な織姫のように、女の子の裁縫が上達するようそうめんを糸に見立てた。
- 3 中国の言い伝えで、7月7日に亡くなった帝の子供が、疫病を流行させたため

その子の好物だった索餅をお供えしたところ、流行が治まった。それ以降、無病息災を祈願して7月7日に索餅を食べるようになった。

\*索餅が時代を経て素麺に変わる\*

中国伝来の縄のように編み上げた小麦粉のお菓子「索餅」が時代と共に形を変えて、日本に伝わると同じ小麦粉で作られた「そうめん」が食べられるようになった。

そうめん・ひやむぎ・うどん の違い

- 同じ小麦粉で出来ています。
  - 麺の太さによって呼び方が違います。

そうめん	直経	1.3mm未満	
ひやむぎ	直経	1.3mm以上	1.7mm未満
うどん	直経	1.7mm以上	
- に分類されています。