

おんころりん
備中食べる通信

2017
January

Vol.6



睡り続ける甘露^{みりん}

越冬する絹糸^{手延べ麺}



確かな思いを聞きとる、
伝える、繋げる、草紙。
備中をおいしく食べよう倶楽部

蔵の中で睡り続ける美酒がある。
柔らかな寝床の中で知るか知らずか
まるいまある酒になる。

寒の中で身を磨く麗麺がある。
小糠雨の模様をえがき知るか知らずか
細い細い麺になる。

「備中・食の回廊」

地域に根ざした「食」とはなにだろう？ 何代も受け継がれ、少しずつカタチを変え、そして人々からずっと愛される存在。そんな存在をひとつでも、ひとりでも多く伝えていきたいと備中食べる通信「おんころりん」は、高梁川水系、川上の山里から川下の瀬戸内海まで、美味しさを尋ねご紹介してまいります。

作り手の「思い」を
消費者の「価値」に

次回のお話

2017
3月

備中地域浅口郡鴨方町に永年培われた手延べ製法の麺。その優しい舌触りと、しなやかな喉越しは知る人ぞ知る銘麺です。

寒さ厳しい真冬の早朝からその麺は伝統に沿って仕込まれ、誰もが笑顔になってしまう手延べ麺が生まれるのです。

そんな唯一無二の備中の冬麺を特集します。



伝統の冬麺を楽しむ

詳しくは
<http://oncororin.com>
おんころりん
HPにて

2017年1月31日 発行
発行元：株式会社 浅原青果
岡山県倉敷市玉島1丁目10-25

発行人：浅原 真弓（株式会社浅原青果）
写真・デザイン・調理：山本 ケイジロウ
（株式会社あしたねBoo）

インタビュー・コピー：えびす あきこ
（connect-plus）

ツアー企画・コーディネート：赤澤 雅弘
（CLEAR WATER）

温故知新制作：向後 千里（くらしき作陽大学
食文化学部現代食文化学科 准教授）
＋フードコーディネートコース学生

Special thanks

株式会社妹尾酒造本店
宮田製麺株式会社



HOME PAGE



FACE BOOK

おんころりん
情報誌 食べるもの
お申込は、備中食べる通信ウェブサイトまで
<http://oncororin.com>

❀ 備中に手延べ麵、現る

普段の食卓に馴染み深いそうめんやうどんの歴史は結構古い。なんと始まりは9世紀頃、吉備国（現在の岡山県全域と広島県東部、香川県と兵庫県の一部を含む）でうどんやそうめんの原型のようなものが作られていたという文献も残る。

備中鴨方は、古来より瀬戸内の豊かな気候風土に恵まれた豊穡の地である。温暖・少雨などの自然的条件によってもたらされる良質な小麦、瀬戸内海沿岸の塩田からの塩、そして近隣には豊かな清流の水。これらの麵作りに必要なものが揃い、製麵業が発達したといわれる。そして江戸時代後期になると、浅口郡口林村（現里庄町）の原田敬助氏が、播州より製粉・製麵の技術者を呼び、水車石臼製粉工場を設立するなどして備中手延麵を発展させた。

その後、明治初期にそうめんの里ともいわれる掛保よりやってきた人物が宮田清吉氏。

鴨方の地でそうめん作りの技術指導を行い、備中手延麵の製造技術の発展に尽力したとされた。この人物こそが、現在の備中手延麵の歴史を連綿と受け継ぐ宮田製麵株式会社の生みの親でもある。

ここから宮田製麵株式会社の歴史が始まった。

❀ 越冬する絹糸

手延麵は、小麦粉に食塩と水を混ぜてよく練り、練ったものに油を塗って、縋り（よりゝねじり合わせる）ながら麵を引き伸ばし、熟成させる。この引き伸ばしと熟成を何度も繰り返す。乾燥し、完成までおよそ35時間も要すという。

手打ち麵のように生地を麵棒などで薄く延ばして切ることなく、時間をかけて静かに素材の持つ力を引き出しながら作り上げられる。途中で切ることなく、何度も熟成させ、なんと麵は元の長さの約1万倍にまで引き延ばされるといふ。その姿は細く細く、しなやかな絹糸のようである。

口に入れば、なめらかで柔らかい、口当たりと、つるりとした喉ごし、もちもちとした弾力のある歯ごたえ、この食感が備中手延麵だ。手延麵製造に一番適した時期といわれるのが二十四節気大寒のころ。身の引き締まる寒さが素材の良さをさらに引き出す。

❀ 夜も明けぬ午前3時

熟成に時間を要するため、手延麵を作る朝はとても早い。澄み渡った空気が、手がかじかむ冬の寒さ、朝とも呼べぬ午前3時。静かに工場は動き出す。その日の温度や湿度に合わせ、塩や小麦・水を配合し、麵作りは始まる。シンプルな材料だからこそ誤魔化しは効かない。熟練した技術と経験によって素材の持つ力を最大限引き出す。練って縋りをかけられた麵は、一気に引き伸ばすのではなく、熟成を繰り返しながら徐々に段階を経て長さを伸ばしていく。静かに、静かにそのときを待つのだ。

ピンと張りつめた絹糸のような麵が並ぶ姿は圧巻の美しさである。

工場には昔ながらの使い込まれた餡色の木製の道具たちが並び、歴史の古さを随所に感じる。手延麵作りは手作業と機械作業が繰り返される。手作業には繊細さが必要とされる。所狭しと並び、重なり絡まる麵を離すなど根気のいる繊細な作業も熟練した技術で行われる。

今回、手延麵生産者



PHO

- 【材料】二人分
- 鶏ガラスープの素 大きじ2
 - 水 5カップ
 - ナンブラー 大きじ1
 - 日本酒 大きじ1
 - 塩 小さじ1 ● 唐辛子 1本分輪切り
 - 生姜 少々
 - ごま油 小さじ1 ● 牛肉スライス 適量
 - 冷麦 3束
 - パクチーもしくはネギ、レモン 適量

冷麦の即席フオー

食べたいと思ったら直ぐ自宅でフオー。そんな手軽さが冷麦の魅力。常備しておくとな便利なのが乾麺です。

鍋に●の材料を入れ温める。沸騰したら、牛肉を加え、色が変わったなら、素早く肉を取り出しておく。

冷麦を固めに茹で、冷水でもみ洗いのする。適量を器に入れ熱湯を注ぎ十秒後にそのお湯を捨てる。

麺の上に牛肉、パクチー、レモンを添えてごま油をたらして出来上がり。

* 豚肉や鶏肉でも美味しい。
* 肉を茹でた後にアクが浮いた場合は取り除いてください。



JHON

素麺バチのジヨン

もちもちとした食感とごま油の香りがクセになる美味しさ。表面をカリッと焼くことがポイントです。

- 【材料】一人分
- 少し固めに茹でた素麺バチ 100g
 - 卵 1個
 - 片栗粉 大きじ1
 - 鶏ガラスープ顆粒 大きじの半分
 - 塩 少々
 - ネギ、もしくはニラ 適量
- 【つけダレ】
- ごま油・ラー油・ポン酢・唐辛子 適量

ボウルで卵、塩、顆粒スープ、片栗粉を混ぜ食べやすい大きさにカットしたネギと素麺を加え混ぜ合わせる。

フライパンを熱し、ごま油(少し多め)にひき素麺の生地を入れ広げる。

キツネ色の焼き目がついたら、裏返しこんがり焼きあがったら取り出しカットする。

つけダレ用の材料を混ぜたものを小皿に入れ、それに付けながらいただく。

* 生地に桜エビや細かく裂いたスルメなど加えると更に豪華&デリシヤス!
* タレにごま油とラー油を入れるのは、ごま油||味香り、ラー油||辛味を添える役割。



REIMEN

- 【材料】二人分
- ひじき麺 200g
 - 乾燥海藻 適量
 - めんつゆ 適量
 - ごま油 少々
 - スイートチリソース 適量

アジアな海の冷麺

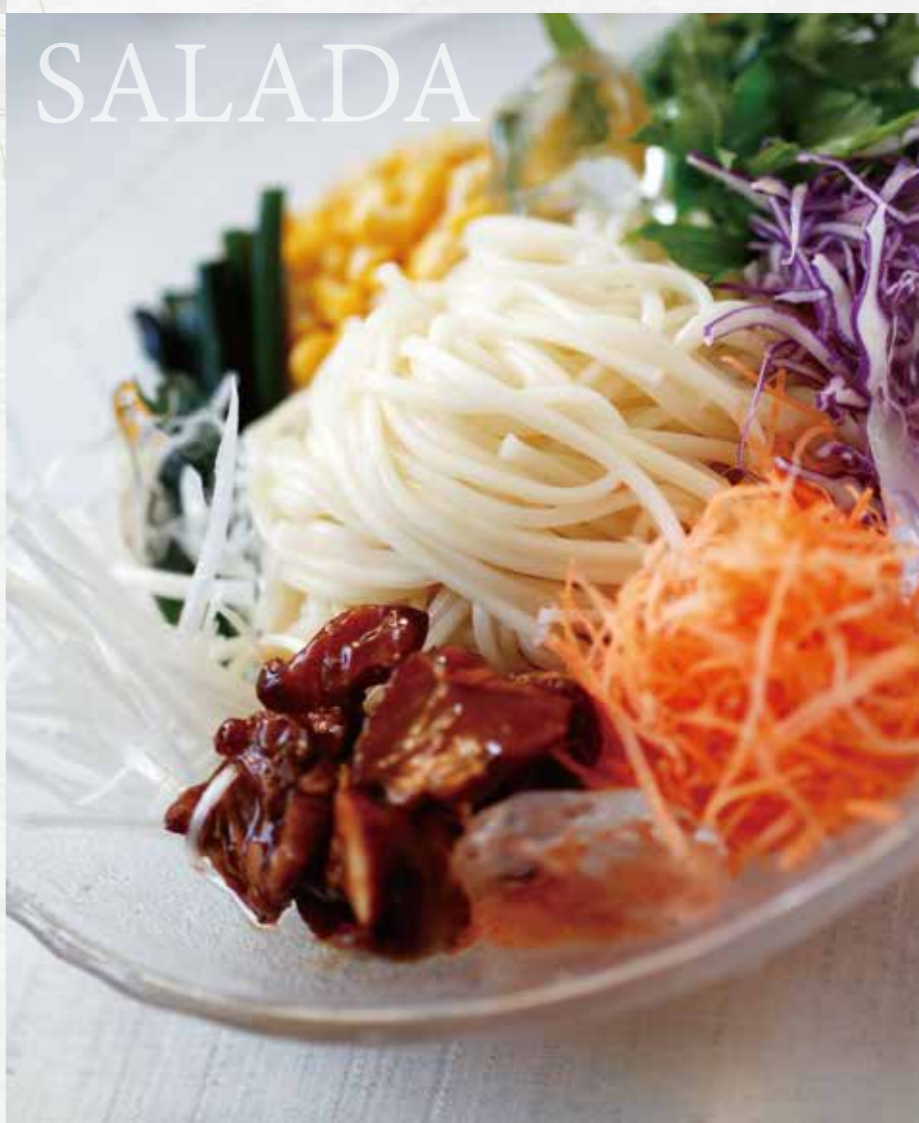
ひじき麺の特徴は、もちりちコツとした心地よい噛みごたえ。海藻を更にトッピングし海味にしました。

茹でた麺を冷水でもみ洗いで、ぬめりを洗い流す。

ボールに麺とめんつゆ、ごま油、戻した海藻を入れ、軽く混ぜ合わせ皿に盛る。

皿の余白にスイートチリをたらし、絡めながらいただく。

* スイートチリの甘辛い味わいと、めんつゆ、ごま油の相性が抜群。
めんつゆの代わりにポン酢でも美味しい場合があります、スイートチリは多めで。



SALADA

なんでもサラダ麺

野菜や煮豚などなんでも混ぜて頂くサラダ感覚の冷麦。温かくても冷たくても美味しい。

- 【材料】二人分
- 冷麦 100g
 - 人参、紫キャベツ、水菜、コーンなど
 - 豚や鶏肉の角煮やツナ、ハムなど
- 【かけつゆ】
- めんつゆ&マヨネーズや、ごまドレッシング

野菜や角煮は食べやすい大きさにカットする。冷麺は少し固めに茹でる。

少し深みのある平皿の中央に冷麦を盛り、その回りを具材で彩りよく囲む。

好みのかけつゆを適量まわしかけ頂く。

* 固定概念に捕らわれず様々なドレッシングやかけつゆをトライしてください。
* ごま油やオリーブオイルを少し足すと、本格的な印象のサラダになります。

温故知新 vol. 6

高粱の郷土料理

くらしき作陽大学 食文化学部 現代食文化学科
フードコーディネーターコース

takahashi

高粱市で採れる「川ガニ」について今回はご紹介します。

川ガニとは一般的にモクスガニと呼ばれる岩ガニの仲間です。岡山の方言では「ズガニ」とも呼ばれています。岡山の中部から南部に生息していて、三大下流である高粱川、旭川、吉井川で採る事ができるカニです。川上にのぼって行った川ガニは、夏の間は谷川の石の間などに、それぞれの棲家を見つけて住み着きます。秋に産卵時期を迎え、カニは瀬戸内に向かって下り、その時期にかけて川ガニ漁が始まります。川ガニ漁は川の支流から酒津にかけ、V字に石を積み、餌でカニをおびき寄せトン先へ網を仕掛けて捕まえるやり方です。捕まえられた川ガニは、大根、さつま芋などの餌を与えながら飼われ、必要に応じて食卓にのせられるそうです。

川ガニ料理としてカニの塩ゆで、カニ鍋、カニの天ぷら、カニ寿司などたくさんあり、1番よく食べられるのが、そのまま焼いてゆず酢をかける食べ方だそうです。

今回紹介する料理はカニかけ飯とカニづくし鍋です。カニかけ飯では、カニの甲羅ごとカニの身や味噌などをそのままいただく料理です。カニが脱皮する時期になるとカニの甲羅が柔らかくなり、甲羅ごと食べられるため、地元ではこの時期によく食べる食べ方として知られている料理方法だそうです。カニづくし鍋では、カニから出るおいしい旨みがダシになり、しょうがを入れることで薬味の効いた食べやすい料理となっています。ぜひお試しください。

***カニづくし鍋**
材料 (2~3人分)
川ガニ…200~300g
味噌…約45g
長ねぎ…1/2本
しょうが…1かけら
にんじん…適量
1. 鍋に水(約600ml)を入れて火にかけ、花形に切った人参と川ガニ、しょうがを一緒に入れる。
2. 沸いてきたら長ねぎを加え、しょうがを取り除く。
3. 全体に火が通ったら火を止めて味噌を溶き入れて出来上がり。お好みで千切りしょうがを添える。

***カニかけ飯**
材料 (2人分)
川ガニ…2匹 ごぼう…20g
大根…25g しいたけ…15g
にんじん…15g みりん…大さじ2
しょうゆ…大さじ2 砂糖…大さじ2
水…少量 油…少量 小ねぎ…少量
1. 川ガニをしっかりと炙ってから甲羅と足の先、ハサミをはずし、出刃包丁で叩き、水を少量入れてミキサーにかけ、小さな団子を作る。
2. この団子をしょうゆ、砂糖、みりんを加えただし汁の中で煮る。
3. ごぼう、椎茸、にんじん、大根を油で炒めたものを加えて、ひと煮立ちさせる。
4. ご飯を茶碗に盛り、上からカニかけあんをかけて、切ったねぎ、あればゆずの千切りを盛り付けて、出来上がり。

point
しっかり炙って
甲羅の水分を
飛ばすこと

カニの旨みがぎゅっと凝縮した鍋でした。



カニの旨みをふんだんに！

1月のお菓子 「おていれ」 (あん餅)

「おていれ」とはあん餅のことで、餅にていねいに小豆あんをまぶすことで名付けられたようです。昔は各家々で正月用のお餅として餅をつきそれに係わったのがみんな「おていれ」を食べていたそうです。

餅をあんで包む「あんびん」は、正月には縁起が悪いということで作られないため、邪気を払うといわれる縁起のよい小豆のあんを餅を包む「おていれ」が作られたと言われて

います。
*おていれ
材料 (2個分)
餅…40g(2個分)
あんこ…40g 強
(粒あんこしあんでも好みのあんを用意)
1. つきあがった餅を丸める。
2. あんは指先で周囲が薄くなるよう丸くのぼす。
3. あんで餅を包み、手のひらの中で転がすようにして包みこむ。
*あんこの作り方
小豆1カップを一晩吸水させる。
鍋に小豆とひたひたの水を入れて煮立て、沸騰したら茹でこぼし、3回繰り返してアクを除く。かぶるぐらいの水で柔らかくなるまでゆで、ザルでこし、皮をつぶしてこす。こしとったあんを鍋に入れ、砂糖1カップを加えて練りあげる。

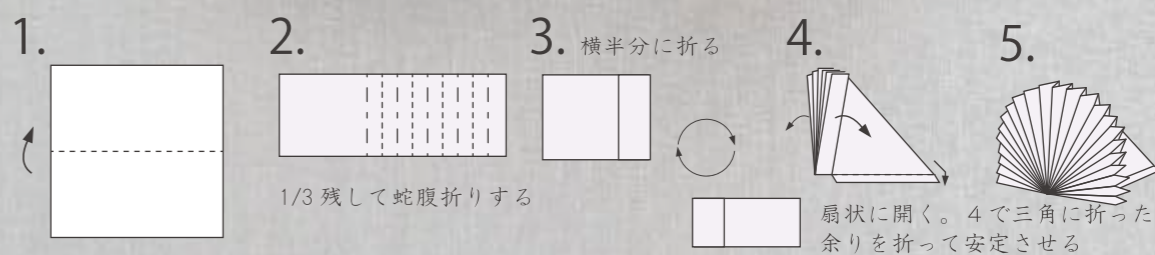


食べやすいあん餅に
ちょっと
ほっとしました！



* 孔雀扇

お祝いの席に似合う縁起のよい折り方



創造と伝統

ナフキンの折り方



備中杜氏発祥の地から満腹コースへ

明けましておめでとうございます。
正月三が日も過ぎ、すーちゃんも活動開始。
まだお酒は飲めませんが、備中杜氏発祥の地に足を運んできました。
倉敷市玉島から浅口市寄島町にかけて海添いのロケーション、ドライブコースにも最高です。

以前は醸造元が多くあり、栄えた場所。
江戸時代から始まり、明治・大正にかけて隆盛を極めた備中杜氏。
その杜氏が活躍していたという醸造元も今では数軒しか残らないそう。
歴史ある場所は静かにそっと幕を閉じていくのかな、大きな蔵を見上げながら
なんだか少し寂しくなりました。

ドライブから少し足を伸ばして浅口市鴨方町にある試麺館へ。
土日祝日のみオープンする麺処、宮田製麺株式会社が直営しています。
営業時間はなんとお昼時の2時間だけ。
オープンしてからあつという間にお店の中はいっぱいになりました。
オススメの「かけばうどん」をしっかりと一人前をべろり！
満腹満足なすーちゃんなのでした。

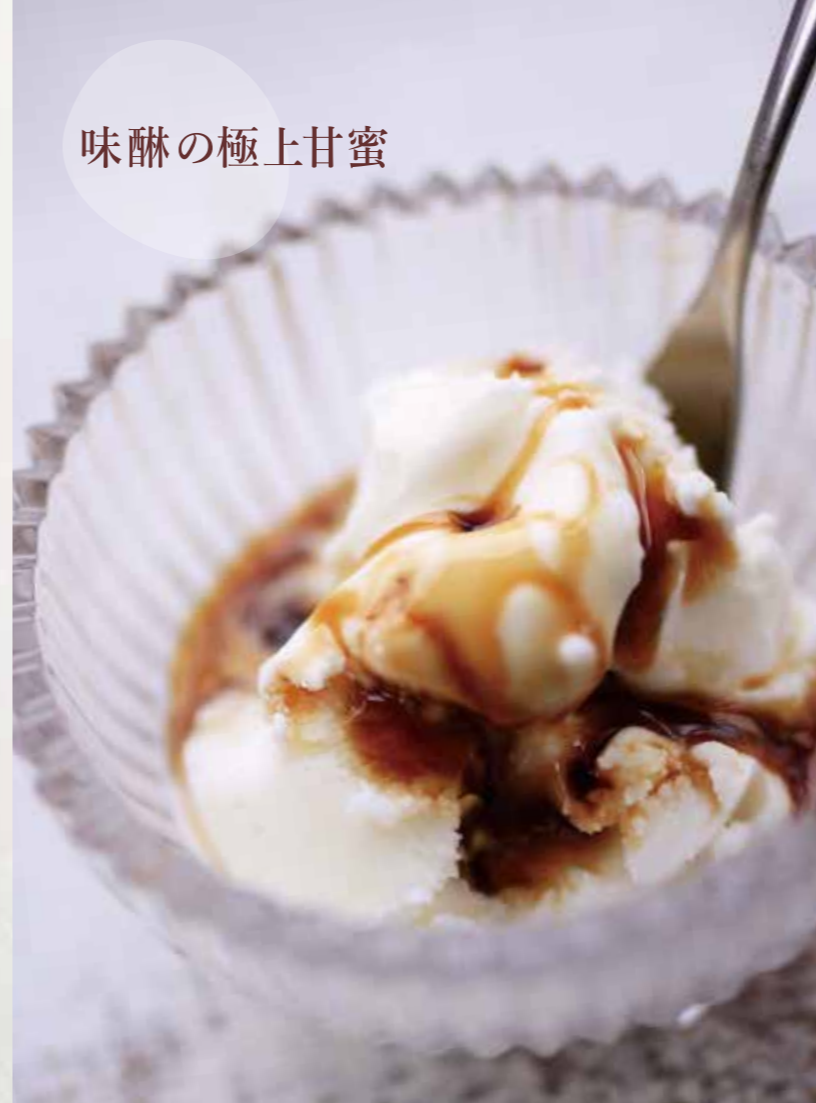


でーれー・おかやま探訪
なんしょん？すーちゃん

vol.4



味醂の極上甘蜜



十年醸味醂をそのまま煮詰めると、
黒糖のような濃厚で奥深い蜜になります。
アイスクリームやかき氷、ヨーグルトの蜜として
とても重宝。
もちろん、豚の角煮や鶏の醤油煮込みなど
甘さ、コク、照り出しにも活用いただけますし、
パウンドケーキやシフォンケーキの生地混ぜて
焼くのも良いですね。
カラメルや黒糖とは、ひと味違った美味しさを
お楽しみください。

厚手の鍋に十年醸味醂カップ1を入れて、中火で
焦がさないよう混ぜながら全体がもったり蜜状に
なるまで(おおよそ1/5量になるまで)煮詰めていく。

- *目安として、ゆるい蜂蜜程度の濃度。
- *冷めると固くなるのでイメージより柔らかめに。
- *清潔な容器に入れ冷蔵庫で5日位保存可。

素麺バチの 塩キャラメルかりんとう



素麺バチを使ったキャラメル風味のかりんとう。
簡単にできて、しかも美味しい！
想像以上にガリッ！ポリッ！サクッ！とした
歯ごたえがクセになります。
もともと素麺に塩が含まれていますので、
バターと牛乳が加わるだけで塩キャラメルの味に
仕上がります。
密封できる容器に入れ乾燥剤を入れておくと、
その美味しさや歯ごたえを長くキープできます。
実質5分で完成するお手軽おやつをどうぞ。

砂糖 45g、無塩バター 15g、牛乳 15ccを
フライパンに入れ中火で煮溶かす。
粗く砕いた素麺バチ 60gを加え全体を混ぜたあと
弱火で1分放置し加熱する。再び混ぜ合わせながら
麺がほのかなキツネ色になるまでカラメリゼする。
オープンシートの上にスプーンで食べやすい大きさに
小分けして冷ます。

- *目安として、ゆるい蜂蜜程度の濃度。