

にゅうめん



●材料(4人分) 分量(g)

(乾) そうめん	100
(干) ゆば	4
しめじ	40
かまぼこ	24
みつば	12
かつお節	10
昆布	2
淡口しょうゆ	2.8
酒	5
塩	2
水	720

●作り方

- ① そうめんは沸騰したらたっぷりの湯にさばきながら入れ、軽くかきまぜ、ゆで上がったから冷水でよく洗って、ザルにあげ、水を切っておく。
- ② ゆばは硬く絞ったぬれ布巾で包んでしんなりさせ、適当な大きさに切る。
- ③ しめじは小房に分ける。かまぼこはうすく切る。みつばは2cmぐらいに切る。
- ④ 昆布とかつお節でだし汁をとる。
- ⑤ 温めただし汁に調味料を入れ味付けする。
- ⑥ ゆば、しめじ、かまぼこを⑤に入れる。
- ⑦ 器にそうめんを入れる。
- ⑧ 具に火が通ったら⑦に⑥を注ぎ、三つ葉を添える。

●料理について

そうめんは奈良時代に中国より「索餅(麦縄)」として伝えられた。その後、小麦粉と米粉に塩を混ぜて伸ばした小指くらいの太いものと、米粉の代わりに油を塗布して細く伸ばしたものが、鎌倉時代の留学僧により再伝来したのが今日のそうめんである。

その技法は大和の中央にある三輪地方に伝わった。この地方は厳しい寒風にさらされる風土と、初瀬川や巻向川の良質な水に恵まれ、その川の流れは落差が大きく水車による製粉が盛んに行われていたので、そうめん作りに適していた。現在でも三輪そうめんは奈良の特産品として全国的に有名である。

奈良ではそうめんを冬は温かく、夏は冷やして季節の具を上を飾って年中食べている。