

奈良の食文化

Vol.4



食

題字・絵／
當麻寺宗胤院 宮下寛昇住職

- 対談
麵を語る..... 1・2・3
- 【特集】 麵..... 4・5・6・7
8・9・10・11
- 長いものの食い方／三輪そうめん／七夕とそうめん
美味しい変わり麵／奈良のそば 笠のそば・手打ち体験／麵の商品
- 第2回「うまさ発掘 ごおつお展」..... 12・13・14
入賞作品紹介／程 一彦氏講演
- 第3回定期総会・摘み菜料理講座..... 15
- インフォメーション..... 16

奈良の食文化研究会

奈良の食文化

Vol.4

1998年6月30日発行 ● 監修／南幸 桜井女子短期大学教授 奈良の食文化研究会代表 ● 企画編集／奈良の食文化研究会「会報」企画編集委員会
● 企画構成 キムラ流通研究所 ● デザイン／クリエティブ パワー・ボム ● 印刷／橋本印刷株式会社 ● 発行者／菅原隆文 奈良の食文化研究会事務局局長 〒890-0277 香芝市鎌田373-19
TEL.FAX 0745-1776030 (転載される場合はご連絡ください。無断転載は固くお断りします。)

頒価2000円



古都の夜を楽しむ

朱雀門 ライトアップ

毎晩日没～21:00

「匂うが如く今盛りなり」と称えられた奈良の都・平城宮。その正門が朱雀門です。高さ約20m、奥行10m、幅25mの壮大なスケール。夜空に映える朱塗りの柱、色鮮やかに浮かび上がるその姿は、都人も目にできなかった贅沢です。



春日大社 万灯籠

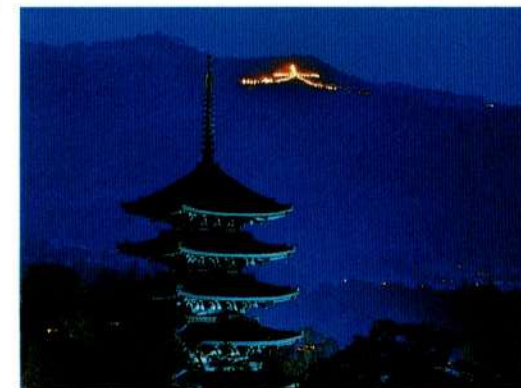
8/14(金)・15(土)19:00～

境内3000に及ぶ灯籠は、800年の昔から今日に至るまで、藤原氏をはじめ広く一般国民から奉納されたもの。回廊沿いの御手洗川に映る灯影が幻想の世界へと誘います。

高円山 大文字送り火

8/15(土)18:00～

昭和35年から始められた奈良の大文字送り火。この「大」の字は宇宙を意味し、人体にひそむ煩悩の焼却と、諸霊に供養する清浄心を現しています。



奈良市経済部観光課 奈良市二条大路南1-1-1
TEL.0742-34-1111

【対談】 麺を語る

ものではありません。子供の頃にあちこちの「うどん屋」を回って味を確かめたことがあります。現代の麺と味について、乾麺と生麺を生産している王様と今日お会いできたので楽しみにしています。

植田 昔の素麺は乾麺として保存食にするということからはじまったと思います。今も昔も原料は小麦粉なんですが、昔は製粉の技術がなかったので粉も粗く、太さも今のうどんほどあったのではないかと思えます。三輪そうめんは戦前、戦中は地元で採れた小麦を石臼でひいて使っていましたが、戦後になってアメリカの余剰農産物として小麦粉が輸入され昭和二十七年に小麦粉の統制が解かれてから外国の様々な粉が使われるようになりまし。国内の小麦粉、内麦と言うのですが蛋白が低いので。外国の粉は外麦と言いますが蛋白の比重が高く「こし」のあるものとなり、三輪そうめんも弾力性のある美味しいものに変わってきました。

そうめん美味しい食べ方は、湯がきたてを食べていただくことです。二年物とか三年物とか古いものは湯がいた後、四、五時間たつても湯がきたてと同じ美味しさをたもつことができるんです。

乾 うどんはそれぞれの地方の食文化として面白いと思います。かやくうどんを関西では「しつぽく」関東では「おかめ」というように親しまれてきました。

のある麺でないと美味しくないかというところではありません。たとえば伊勢うどんは「こし」はありませんよ。

麺とスープという関係も難しいんです。「こし」のある麺は汁、スープはあまり吸いせんからあつさりしていますし、チャンポンに使うような麺はスープをよく吸わすと美味しいというように様々です。麺もそれぞれの地方の特色によつて製法が変わっています。麺は湯がいてから材料を揃えるというのではなく、材料を全部揃えてから麺を湯がくというようにすれば美味しい麺が食べられますし、また湯がく時に酢をちよつと落とすか、リンゴ酸をいれると美味しく湯がけると同時に角が立つて透きとおった麺になります。この原因はpHによるものでラーメンを湯がくときはpHをアルカリ状にすると良いというものです。また、私どもが広範囲に販売している「調理麺」は、具材をトッピングする際の組み合わせにより、伝統の味にもできるし、エスニック風にもできます。カロリー計算を綿密におこなえば、若者から老人に至るまで、幅広く麺を楽しんでいただくことができます。

猪熊 奈良には三輪素麺という特産があるのにその食べ方がワンパターンになつていきますね。素麺はどちらかと言えば、観光用や贈答用という感じで奈良での食べ方にもっと工夫があるのでは

さらには味という面では、昔と違って製麺技術も大きく変化しました。生麺を作る段階で水を吸わせ湿度九八%、温度二七度位で、時間ほどねかすと、湯水を吸わさず捏水だけで麺が湯がけるようになり「こし」のある麺となります。素麺、生麺ともねかす・熟成が、一番肝心なところですね。麺は捏ね方によつて「こし」があるのとならないのができます。古代の麺づくりと違って今はすべて機械で練るわけですが、羽が一枚もか二枚もか羽の枚で麺が変わるものであり、究明できにくい、一番難しいところですね。いま一番とり入れられているのが延打式と言つて、大徳が一番早かったと思ひますが平たいロールで圧延していたものを十五、六年前から昔の薬打ちの原理に工夫を凝らして波ロールというものを開発して圧延するようになり、麺質が数段よくなりました。

さらに捏ねる時、真空にするんです。空気を抜きますので密度が高くなり「こし」のある麺ができます。さらに冷水で湯であがった麺を急速に冷やし、麺の温度を急激に変えると「こし」のある麺、角の落ちない麺ができます。こういう麺作りの技術が進歩してまだ二十年位しか経っていません。また、日本は製粉技術では世界一と言えます。日本以外の国では粉の種類は少ないと思いますが、日本では用途によつて何十種類の粉にひく技術があります。

ないですか。先程、上野先生が言われた東南アジアと同じように南アメリカの麺も、うどんというより素麺なんです。それを独特な食べ方の文化として定着しています。

蕎麦は、みんな相当「たわつて」いますね。奈良でも三輪山の奥の笠そばとか、信州へ行けばどの蕎麦とか、出石そばとか旅行先で蕎麦の美味しい店を探しますが、うどんについてのこだわりは少ないですね。

植田 讃岐うどんとかいっつかありますが、素麺もうどんも関西から生まれた麺ですが、蕎麦はもっと小さな地域の特産として日本人はこだわらるんではないですか。

上野 日本人の食事はあわたたしいですね。イタリアでは麺を茹でるため十五分位待つのは当たり前ですが、日本では注文して十分も待たされると文句がでます。

乾 確かにそうですね。麺の一番美味しいのは特にそばでは原料のとりたて、粉のひきたて、練りたて、湯がきたてという四たてなんです。その湯がきたてという時間が日本人は待てないのです。結果として練めて湯がいたものを食べる訳ですから味は落ちますよ。

猪熊 そばもうどんも「だし」の発想も違うのではないかと思います。つけ麺と汁麺と言うように…。これは醤油の文化と繋がるのではないかと思ひ

▼右から上野奈良女子大学教授、猪熊京都橘女子大学教授、三輪素麺工業協同組合 理事長 植田氏、大徳食品株式会社 代表取締役社長 乾氏、奈良の食文化研究会 事務局長 芦原氏



海外に出ているような国のパンを食べますが、日本のパンが一番美味しいと思つていましたが、なるほど日本の粉の技術の素晴らしさがそこにあるんですね。私たちは麺と言えば、うどんとかそば、ラーメンを思い出しますが、製品は世界的にも広く普及しており、イタリアのバスタも日本のきしめんのように出来損ないみたいな感じがしますが、それだけに世界的規模で麺の伝統的な文化があるんですね。

世界の麺

上野 私は研究の仕事でよく東南アジアに行くんですが、カンボジアやミャンマーでは玉となつている麺を手でつかんで汁に付けて食べるんです。主成分はお米の粉だそうですが、それだけでは麺になりませんから小麦粉も入っていると思います。まあビーフンとさうめんの子のようなものだと思つてください。麺を束にして茹でて、食べる時に片手で団子のように纏めて汁を付けて食べるんです。日本のように箸を使つて麺を食べる習慣がありませんから。

猪熊 ミャンマーの東北部のアラカンあたりではそれをコナツツをかけて天かすのようなものをキザンで入れて食べるのですが、一杯が十円、二杯だと十五円位で食べられるんです。

上野 東南アジアではもう一つの食べ方

として麺を薄く延ばして茹でるんです。そしてそれに具を包んで食べるんです。味は日本のうどんのようなものです。

乾 それはメキシコのタコスみたいなものですね。タコスは焼いたものですが、それを茹でているんですね。日本ではバスタが昨年の三倍ほど売れていますし、いまコンビニでスパゲティが若者に非常に人気があり毎年倍増しています。

植田 確かに若者の中に国際色が広まっています。それぞれの国には違った麺と味がありますが、それもそれぞれの国の麺の文化だと思ひます。麺の本当の味は茹でたてなんです。最近の若い人の多くは、バスタやスパゲティなど上に乗せる具にこだわっている傾向がありますね。

『麺』『こし』『スープ』の関係

猪熊 そうですね、昔は麺の美味しさを知るには、その店の「素うどん」を食べれば分かると思ひました。具が主体でなく麺の味が主体でした。いま麺の話になれば「こし」があるかないかということが議論の中心になるようですが、**乾** たしかに麺は「こし」があるかどうかが話題になつていますが、「こし」があると「こし」と「堅い」というのは別です。堅い麺というのは「こし」があるというのではないんです。また「こし」味あるものと思ひます。

猪熊 韓国では今キムチを家で作らなくなつてきているそうです。手間がかかるからスーパーで買うようになったということですが、日本の場合も百年ほど前まではそれぞれの家の味というものがあつたものが、最近では規格品みたいなものになり、文化が押しつぶされているのではないのでしょうか。

麺

長いものの食いかた

ヨーロッパの麺

イタリアでパスタといったら麺類の総称である。小麦粉を練り、延ばしてつくったものがパスタであり、原則としてゆでて食べる。スパゲッティ、マカロニのたぐいのほか、幅が五センチもある板状の、まるでキシメンの親玉のようなラザーニヤとよばれるパスタもある。パスタのなかでいちばん細いのがヴェルミチチリで「天使の髪の毛」とよばれる。スパゲッティの仲間うちなので餡色をしているが、ソウメンにおとらず細い麺である。海外でくらしているときに、むしろソウメンが食べたくなったことがある。ヴェルミチチリを買ってきた、ソウメンがわりに使ってみたが、これは失敗作であった。水によくさらしても、粉っぽい味がとれず、ソウメンのような腰の強さもない、なんともたよりなげな麺であった。ヴェルミ

チチリのようなソウメン状の細い麺類は、ヨーロッパではヌードル・スープにして食べるのがおおいようだ。乾いた麺をホキホキ折って、スプーンですくえるように小さくして、スープのなかへ入れる。それは、あくまでもスープの具としての地位にとどまっている。主役はスープの汁であり、麺はワキ役にすぎないのだ。日本の麺類では、主役が麺であり、汁は脇役になると反対だ。スパゲッティのような太目の麺になると、ようやく麺が主役の地位にうかびあがってくる。麺が主役になると、汁は姿を消す。トマトソースのようにねばねばしたソースが麺のひきたて役にになる。スプーンを使って食べることができない太目の麺になると、フォークに巻きつけて食べなくてはならない。サラサラした汁のなかに麺を浮かばせておいたのでは、フォークですくいあげたら汁の味が麺についてこない。そうかといってスープ皿に口

石毛 直道(いしげなおみち)
1937年千葉県に生まれる。
京都大学文学部ならびに同大学院に学ぶ。
甲南大学助教授を経て'74年国立民族学博物館助教授、
'86年同館教授、'97年4月に同館館長に就任。
著書に「魚醤とナレスシの研究」「文化麺類学ことはじめ」など。

資料提供 / 株式会社三輪そうめん山本

タイの麺

日本の麺類の祖先の地である中国はさておくとして、わたしがソウメンのように極細の麺に出合ったのは、タイ国においてである。町の中国系の料理屋にかぎらず、田舎の屋台店のようなソバ屋でもたいてい、三種類の麺を置いてある。ソン・ヤイというのがキシメン状の麺、ソン・レクというのがヒヤムギほどの太さの麺、ソン・ミーというのがソウメン状の細い麺である。お

麺

客は自分の好みにおうじて、麺の種類を注文する。すると、注文をうけた麺の玉をさっとゆでて、椀のなかに入れてスープをかけ、肉団子とかエビなどの具を入れて「丁あがり」ということになる。スープの味つけには醤油ではなく、ナン・プラーという魚醤(魚で作った醤油)をもちいるのがふつうだ。スープに入れた湯麺(タンメン)仕立てにするほか、ヤキソバにして食べることもある。ところが、このタイ国のソウメンも、他の麺も原料は米である。そこで、タイのソウメンは台湾、福建のビーフンの親類だ。なにしろ、広大なデルタ地帯をかかえた米の大生産国のことである。米はふんだんにあつても、熱帯性の気候帯なので小麦はできない。そこで、輸入品の小麦粉を使った麺を食べさせるのは都会の中国系料理屋にかぎられ、ふつうは黙って麺を注文したらばどんな麺でも米でつくったものを出される。タイ人が麺類を食べるようになったのは、この二百年ほどのことである、という。麺類は中国から伝えられた。小麦ではなく米で麺をつくるようになって、タイ人の食生活に麺というものも普及したのだ。麺といっしょに箸の使用が伝わった。熱いスープのなかに浮かぶ麺を食べるには、箸が必需品である。現在でも、タイ人は指で食物をつまんで食べるのがふつうである。その例外は麺を食べるとき、これは手づかみにする者はいない。タイ国では麺を冷や

熱いソウメン

日本とおなじく昔から椀と箸を使っていた朝鮮料理には、細い麺を冷たくして食べる習慣があるが、近頃は日本でも朝鮮料理屋で平壤冷麺とか京城冷麺が手軽に食べられるのでこれについての説明は省略しておこう。東北地方や九州の南の南西諸島などでは、ソウメンを熱い味噌汁に入れて食べるのがよくおこなわれる。現在ではソウメンといったらふつう冷ソウメンで、夏の風物詩となっているが、田舎に住む庶民のあいだに冷ソウメンが普及したのは、そんな古いことではあるまい。ソウメンの汁に使う醤油を日常的に使うのは江戸時代では都市民のことであり、草ふかい田舎では味噌が主要な調味料であった。それに、醤油味にしたときには、ぜひともタシが必要である。ところが、鯉節、煮干しなどが日常の料理に使わ

れるのも都会のものであった。してみると、味噌仕立てのソウメンは昔の庶民の食べかたを残しているものともかんがえられる。冷ソウメンは、あつさりした味がうけるが味噌汁に入れたときには油気の具とも合う。ケンチン汁にソウメンを入れることも南西諸島ではおこなわれる。夏の冷たいソウメンをすすするほかに、冬の二日酔い朝、熱い味噌汁に入れたソウメンをフウフウいながら食べるのもよいものである。酒にただれた咽喉を味噌汁がなめらかにしてくれ、酒つかりの胃袋に飯は入らなくともソウメンはどういうわけか受けつけてくれるのだ。

Column シルクロードから来た麺類。

種類の原料となる小麦は、九千年前西アジアで栽培が始まったと言われます。その後、シルクロードを通じて中国へ、さらに日本へと伝わり、小麦からいるんな食べ物が生み出されました。そうめんは、古代中国で練った小麦粉のひもを棒(管)にかけて、細くのぼして作ったことが始まりです。うどんやそばは、古代に小麦粉を練った食べ物が中国から伝わり、そこから発展したものです。また、ヨーロッパを代表する麺であるスパゲティは、約四百年前にイタリアで生まれ、やがて、世界中に広まりました。



麵



6 「かどぼし」「乾燥」粘着をさけながら、さばき作業を続け、約2mにも伸ばします。伸ばし切った麺を天日で乾燥させます。



7 「切断」「結束」長さ19cmに切断し、50g1束に結束します。



時代がしのばれる張り札の数々。写真提供／三輪素麺工業協同組合



4 「掛け巻き」2本の棒に8の字に掛けて30分熟成。「こびき」少し引き延ばす。



5 「ふくら出し」フロから出して伸ばし始めます。



1 「なかだて」塩と水を配合、「こね」小麦粉と塩水をこねる。



2 「団子踏み」のし餅状にし、グルテンを出す。「いたぎ」切れ目を入れて太い帯状にしています。



3 「油がえし」綿実油をぬる(写真2)。3時間熟成。「ほそめ」1cmの細さに延ばす。1時間熟成。

三輪のそうめんが出来るまで。「なかだて」から「こびき」まで手延べの行程は12段階も

下つて大阪で廻船に積まれ、江戸に送られて将軍や諸大名に献上されたといわれています。現在も贈答品として誰にも喜ばれる三輪のそうめんは、この三輪の地で昔ながらの製法を守って作られています。冬、三輪の里には白

いすだれのようにそうめんが並べられます。三輪山から吹き下ろす風の冷たさと奈良盆地の底冷えが奈良の昔から変わることなく、そうめんを理想的に干し上げます。今年の冬もまた、三輪の地ではそうめん作りが行われます。



みようじんと呼ばれ、三輪明神として親しまれてきた大神神社。野の幸ゆたかな三輪の里の守り神です。

歴史と伝統に育まれた手延べの味が、三輪山のふもとに今も受け継がれています。

和のこころを伝える手延べの逸品。

製造元 巽製粉株式会社

本社 奈良県桜井市大字本528-2 TEL.0744(43)0331 FAX.0744(43)4475
 素麺事業部 奈良県桜井市薬殿789-1 TEL.0744(43)5788 FAX.0744(45)3929



三輪山おろしの寒風のなか、干し並べられたそうめんは白いすだれのように。

三輪そうめん

三輪の里はそうめん発祥の地。昔ながらの手延べが厳しく守られています。

奈良県桜井市三輪。奈良盆地の東南、緑濃い三輪山のふもと、巻向川(まきむく)と初瀬川に区切られたこの地は、瑞垣(みずかき)の内と呼ばれる歴史の古い土地です。

清らかな水と肥沃な地味、そして寒冷清冽な気候がそうめんを生んだ。

大阪・上本町から近鉄大阪線で約40分。桜井駅を降り立つと眼前に三輪山が広がります。この三輪山こそが古くから神の住む、聖なる山として、またさまざまな物語を集めた山として、人々の信仰と尊敬を集めてきた山なのです。

この三輪山麓から湧き出たその、帯を潤す清く澄んだ水は少量のラジウムやゲルマニウムが含まれていて、不老長寿の水と信じられていました。また巻向川と初瀬川にはさまれた瑞垣の地は地味、湿度が小麦の成育に適しており、そうめん作りには最適の小麦が採れたのです。

最適の小麦とはすなわちグルテン化に優れているということ、つまり細く長く弾力をもって伸びる性質をもった小麦でした。奈良時代の人々はこの小麦を粉にし、縄のような細いも状に形づか

谷間で水車を廻した昔から、三輪のそうめん作りは大和の冬の風物詩

くつて、氏神である大神神社に奉納しました。これがそうめんのはじまりといわれています。大神神社は日本で最も古い神社です。ご神体である三輪山に参詣する人がひきもきらず、江戸時代には門前町としてにぎわっていました。はたごで、名物のそうめんを食べた人の口から口へとそのうまさや伝わり、三輪の名が全国に広がったのです。

伝わったのはそうめんのうまさだけではありませんでした。その製法もまた参詣のついでに習い覚えて帰る人によつて各地に伝えられました。現在そうめんの産地として名をあげられる播州や小豆島のそうめん作りも、ここ三輪から伝えられた製法をもとに始まったものなのです。各地方に広がったといつてもやはりそうめんはこちそうでした。庶民にとってはそうめんは年に度うら盆に食べるものだったので、また寺院の精進料理には、しばしばそうめんがもちいられました。江戸時代には三輪そうめんの一部は大和川を

本場・三輪の手延べそうめん

「素麺」手延べで仕上げた伝統の味。厳選された小麦粉を使用し安定した品質を確保するため指定した製麺士八人衆によって造られたこだわりの三輪そうめんです。

奈良県三輪素麺工業協同組合謹製
 「素麺つゆ」煮出し仕込みでじっくり熟成安心・安全をモットーに地元ニシキ醤油との共同開発によりじっくりと仕上げました無添加素麺つゆ、ごまだれ素麺つゆの誕生です。

株式会社 大和屋本店

本社 奈良県桜井市大字河西174-1 TEL.(0744)45-1888 FAX.(0744)43-1324
 東京出張所 東京都中央区日本橋浜町3-30-4 ワコー人形町9F TEL.(03)3662-6525

和のこころを伝える手延べの逸品。

歴史と伝統に育まれた手延べの味が、三輪山のふもとに今も受け継がれています。

製造元 巽製粉株式会社

本社 奈良県桜井市大字本528-2 TEL.0744(43)0331 FAX.0744(43)4475
 素麺事業部 奈良県桜井市薬殿789-1 TEL.0744(43)5788 FAX.0744(45)3929

三輪そうめん

地方発送承ります。

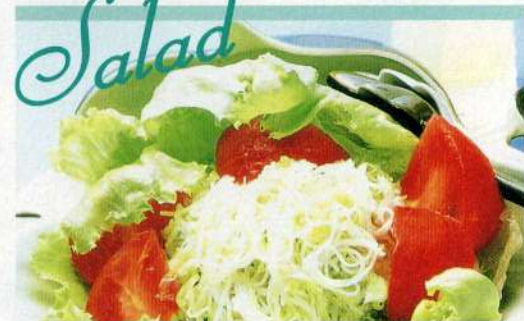
奈良県三輪素麺工業協同組合

奈良県桜井市大字三輪334の6
 TEL.0744(42)6068(代) FAX.0744(45)3822



豚のつけ揚げかみをひきたてる
てんぷらにゆうめん

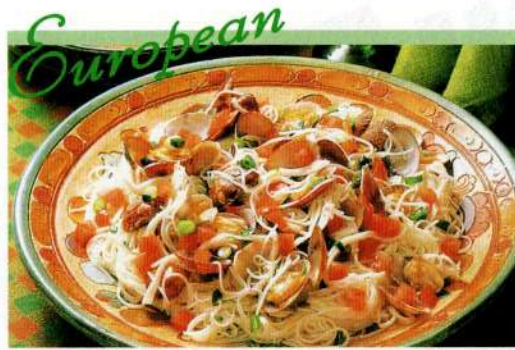
- 作り方
- ①豚の三枚肉を厚さ6~7mmに切ってボールに入れ、しょうゆ、酒、こしょうで下味をつけます。卵をからめたあと片栗粉をまぶし、170℃位の油で揚げます。
 - ②だし汁に塩、酒、しょうゆで味をつけて火にかけ沸騰させます。ゆでたそうめんを入れ、再び沸騰したら火を止め、温めた丼に盛ります。豚のつけ揚げ、ゆでた青菜、にんじん、刻みねぎを添えます。
 - だし汁はトリガラで作るのが本格派です。水にトリガラ、しょうが、白ねぎを入れてアクと油をすくいながら煮込み、だし汁を取ります。
 - 豚のひき肉で作った肉団子を、そうめんのつけ汁で煮たものかわりに添えてもおいしくいただけます。



キャベツとそうめんの歯ざわりが楽しい
サラダそうめん

- 作り方
- ①キャベツをせん切りにして塩を少々ふり、よくもんでしんなりさせ、布巾に包んで軽く水分を絞ります。
 - ②酢、サラダ油、塩、こしょうを混ぜドレッシングでキャベツとゆでたそうめんを和えます。レタスをしいた器にトマトとともに盛りつけます。
 - ドレッシングは食べるに直前に和えてください。マヨネーズでも結構です。

資料提供/株式会社三輪そうめん山本



あざりとトマトでイタリア風に
ボンゴレそうめん

- 作り方
- ①砂出ししたあざりをサラダ油で炒め、酒を注ぎ蓋をして蒸し煮にし口を開かせます。塩、こしょうをして火を止め、ゆでたそうめんを刻んだねぎ、トマトを加えます。
 - ②トマトはよく熟したものを選び、タネを取り除いて水気を切って、5mm角位の角切りにしておきます。
 - 本格的にボンゴレ風味にするなら、刻んだニンニクをあざりと一緒に炒めます。
 - あざりに限らず貝類は火を通しすぎるとかたくなるので、手際よく作るようにします。



ほのかな梅の酸味がさわやか
うめ酒羹

- 作り方
- ①寒天を水につけてふやかし、中火にかけて煮とかします。砂糖で甘味をつけ、火からおろして梅酒とレモン汁を入れ、鍋ごと水につけて荒熱をとります。
 - ②片端をしばったそうめんをゆでて冷まし、寒天液をぐくらせてから流し箱に並べ端を切ります。残りの寒天液を静かに流し、塩ぬきした小梅を並べて冷やし固めます。
 - ③型からはずし、適当な大きさに切り分けず。

本物の味を求めて。

健康で豊かな生活に奉仕する
日清製粉グループ 日清ハム株式会社

米子市夜見町3018 TEL. (0859) 24-7000(代) FAX. (0859) 24-7081

身を粉にして、
食文化作り。

製粉から、「食」を取り巻くすべてへ。
日清製粉の得意メニューは、
どんどん広がっていきます。

健康で豊かな生活に奉仕する
日清製粉グループ 日清製粉株式会社

大阪市淀川区宮原3-5-36 TEL. (06) 350-6001 FAX. (06) 350-6020

美味しい変わり麺

— うしよと撞のめんまきニー —

七夕そうめん



仙台市片平、対橋楼春風亭の七夕そうめん。青笹をそえたガラスの器に、そうめんを吹流しを形づくり、くす玉、短冊、星をあしらった華やかな一品です。

仙台では七夕まつりは、東北三大まつりのひとつ。中心街に大青竹を立てめぐらし、大くす玉や色紙、短冊が連なります。家ごとになすやきゅうり、初

仙台では七夕まつりの吹流しのように盛りつけて

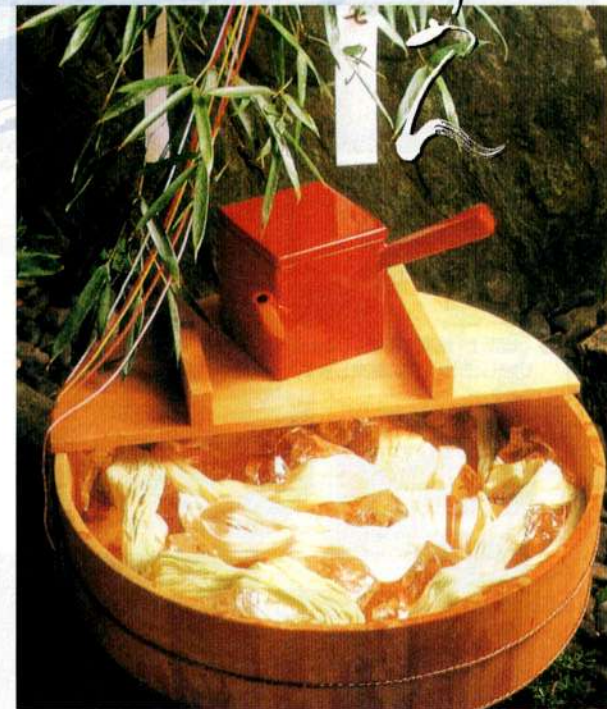
また江戸後期の国語辞典「倭訓栞」には、7月7日にそうめんを食べると、無病息災の功があるとのいい伝えが記載されています。いずれにしろ、夏の夜の祭りにふさわしい味わいのそうめんは、季節の贈りものとして、欠かせないものになりました。今年度の7月7日にはご家庭でも、そうめんを献立に取り入れて、七夕祭りを催されてはいかがでしょうか。

なりの枝豆など供え、ゆでたそうめんを食べ、まつりの夜を過ごしますが、街の料亭でも、全国から訪れる観光客のために特別メニューが提供されます。そのひとつ、仙台片平の老舗対橋楼春風亭の「七夕そうめん」をご紹介します。白くつやや光るそうめん、ひるがえる吹流しを描き、エビのすり身だんごをくす玉に見立てています。きゅうりと鮭の色を生かして、それぞれの短冊に。また寒天を型抜きした二つの星は、いうまでもなく牽牛と織女をあらわしています。ガラスの器に竹の葉をあしらった、二幅の絵のように盛りつけた二品です。伊達の殿さまから拝領したという由緒ある対橋楼の名に恥じない、華やかな七夕まつりのお料理です。

資料提供/株式会社三輪そうめん山本

そうめんを
天の川に見立てよう。
「カタヤウめん」と

わが国では、遠く平安時代には七夕にそうめんを食べる習慣があったと伝えられています。七夕の夜に牽牛と織女が年に二度、天の川を隔てて出会うという伝説にちなみ、そうめんの一本一本を織女の織る糸のように盛りつけ、その形を天の川に見立てたのでしよう。



手ざわりも涼しげな木の桶に、大きめの氷塊をたっぷり入れ、そうめんを流しました。天の川とも、岩を渡る溪流とも見える盛り付けです。ご家庭ではすし用の桶を利用されてはいかがでしょうか。

登録商標
MIZUHO
創業明治10年

ミズホ純米酢の特長

弊社の酢造りは、日本のお酒を原料にして酢に発酵させるのが最も良質な酢だという考えに基づくものです。
11~4月の間は、清酒造りを行ってきた清酒を、吉野杉で作った30石(5400ℓ)の木の桶の中で3か月間の長期発酵熟成させます。じっくり時間をかけることで、杉の木の良い影響を受けた良質の酢ができあがるのです。

ミズホ株式会社
奈良県橿原市中町267 TEL.0744(22)3317

本醸造醤油200有余年の伝統と
技術が磨き上げたマルテンのつゆは、
こだわりの「味」を、極め続けます。

日本丸天醤油株式会社
〒671-1601兵庫県揖保郡揖保川町半田672 TEL.0791(72)3535

うまさ発掘ごつつお展

古都奈良に全国から観光客を迎えようと奈良観光産業推進協議会が「奈良キャンペーン」(3月1日~14日)のさまさまな催しのトップをきって奈良の食文化研究会が協力の第二回「うまさ発掘ごつつお展」が3月1日(日)奈良市中央公民館で開催されました。



中国料理研究家 奈良の食文化研究会 奈良キャンペーン実行委員長
程一彦氏 南幸代表 箸尾達哉氏



審査委員長程一彦氏より賞状と副賞を授与される入賞者達

奈良キャンペーン実行委員長箸尾達哉氏が主催者を代表してご挨拶、奈良の食文化研究会南代表が発足もない研究会に活動の機会を与えていただいたことへのお礼を述べ、引き続き料理研究家程一彦氏が「食は親と子の絆」と題する記念講演をいただきました。

「うまさ発掘ごつつお展」には50数点の応募作品が出品、奈良市内の柳生、田原、押熊などから郷土料理20点、奈良県内各地のお正月料理などが出品、展示されました。また大徳食品(株)から蕎麦寿司、三輪素麺山本から素麺などの試食提供、奈良市内の5つの蔵元から新酒が提供されました。

応募出品作品は、程彦委員長をはじめ5名の審査の結果、別項のように15名の方が入賞され、程彦審査委員長より賞状と副賞が授与されました。150名を超える参加者は、展示された出品作品の見聞の後、研究会が用意した8種類の試食品とともに出品作品にも舌づつみをしました。



〈展示作品 お正月料理〉桜井市大福 森本家三輪神社の御神火をいただき炊き上げます



〈展示作品 郷土料理〉奈良市柳生興ヶ原

ご協力いただいた
団体・企業の方々
大阪ガス株式会社奈良支社
大和リゾート株式会社
和原ロイヤルホテル
シンゴインターナショナル株式会社
奈良ロイヤルホテル
株式会社トミヤマ
株式会社「柿の葉すし」平宗
株式会社牛信 奈良支店
株式会社三輪そうめん山本
奈良パークホテル
大徳食品株式会社
「春の坂道」「春鹿」「豊祝」
「升平」「雪圍」醸造蔵
ありがとうございました。

入賞作品

ごつつお大賞



田原本町 鯉江征子さん

材料(6ヶ分)
うす油あげ 3枚
大和芋(すりおろす) 200g
小えび 6匹
しめじ 1パック
ぎんなん 12粒
出し汁 1カップ
薄口醤油 大さじ2
酒 大さじ1
みりん 大さじ2
爪楊枝 6本

作り方
①えびは殻をむいて背わたを取る。しめじは、石づきを切りとりす。
②油揚げは半分に切り、袋状にはがす。その後、熱湯で油抜きをする。
③すりおろした大和芋を塩少々、醤油少々で味つけする。
④油抜きしたあげの中に、えび、しめじ、ぎんなん、長芋をスプーンで入れ、爪楊枝で留める。
⑤調味料の中に④のあげの口を上にして20分程煮る。爪楊枝を取って器に盛る。
※大和芋(つくね芋)を使って豪華な宝袋にしました。

特別賞



ミニそば定食
橿原市 華岡孝子さん

材料
強力粉 225g
十そば粉 75g
(合計300g)
イースト 7g
砂糖 10g
塩 6g
ショートニング 18g
黒ごま 18g
水 180g

フィリング
黒米ごはん 約300g
赤米ごはん 約300g
梅干し
塩こんぶ
奈良漬
きざみ高菜(梅干し大のおにぎりを、好みのフィリングで作しておく)
トッピング
桜の花、ごま、のり、上新粉

作り方
①材料をよく捏ね、丸めてから生地温度28℃~30℃で40~60分休ませる。
②ガス抜きをして1個20gに丸め、10分休ませる。
③丸く伸ばし、おにぎりを包み、40~50分仕上げ発酵させた後、好みのトッピングをつけて、170℃~180℃予熱済みのオーブンに入れる。
※フィリングの、赤米、黒米の味をこわさぬよう、素朴なおにぎりにしました。そば粉とごま、身体にも優しいパンになったと思います。

優秀賞



柚子風味の蜂蜜焼き
奈良市 西垣とし子さん

優秀賞



奈良漬のささみ巻き揚げ
田原本町 小西勝代さん

優秀賞



抹茶ケーキ
斑鳩町 金本加津子さん

技術賞



大巻き祭りずし
天理市 杉田節子さん

アイデア賞



干し紫クレープ
五條市 西村貞子さん

ネーミング賞



柿のパイ
奈良市 倉橋俊朗さん

奨励賞

葉(ほう)ずし若草ちらし
奈良市 山崎八重さん
ほろ酔いなます
大和郡山市 中尾ヒロ子さん
抹茶トーフ
田原本町 片山君代さん
梅入りわらび餅
奈良市 梅本浩司さん
お茶のケーキ
大和郡山市 今田志乃さん
鹿の角
天理市 岡本小夜子さん
和菓子 柿のタルト
奈良市 仙田由美子さん

お菓子が奏でる、豊かな味わいとくつろぎの時間...

藤高製菓株式会社
FUJITAKA CONFECTIONERY CO., LTD.
〒636-0329 奈良県磯城郡田原本町味間330 TEL.07443(3)3881

ようこそ、悠久の味の旅へ

沙山華
SAZAKA
奈良市法華寺町265-4 (奈良ロイヤルホテル別館)
TEL.0742(34)1136 (ダイヤルイン) FAX.0742(34)1220
営業時間 [ランチタイム] 11:30~14:30 [ディナータイム] 17:30~22:00



第二回ごつお展 中国料理研究家 彦先生講演会

食は親と子の絆

「緑の野菜をたっぷり」と。

最近、中学生による凶悪な事件が増えています。私はこの原因のひとつに食生活があると思っています。子供たちがすぐ「キレル」のは、彼らがイライラと怒りっぽくなっているということですね。なぜイライラするか、それは「ごちそうを食べ過ぎてくるから」。

食材には肉・魚・貝のグループと野菜のグループそして果物、穀物、この4つのグループしかありません。この中で「ごちそう」といわれるものは、肉・魚・貝のグループです。食事がこれらに偏ると怒りっぽくなります。野菜、果物、穀物が充分にとれているとイライラしません。草食動物はおとなしそうで、優しくそうですね。それと同じことです。

今の私たちは子供も大人も、圧倒的に野菜不足。中でも特に緑の野菜。緑の野菜は血液を増やし、血管も丈夫

にしてくれるので、心臓疾患や脳疾患や成人病の予防にもなる。

また、血液が増えれば赤血球が増えて、脳に充分酸素がいく。すると子供の成績も上がると言うわけですね。

で、こう言うと「ウチは野菜サラダをよく食べるから大丈夫」と思われる方がいる。でも、生野菜の栄養素は3%位しか身体に吸収されません。火を通すと30%位になります。手を加えないとダメですよ。ミニトマトをね、そのままポンとお弁当に入れて平気なお母さんいるでしょ。これはお母さんの料理じゃない。お母さんの料理はお惣菜。惣菜という字はね、物に心を添えると書くでしょ。料理は親と子供をつなぐ心の絆です。これをおろそかにしてはいけません。

「財は二代、食は三代」

中国では「財は二代、衣は二代、食は三代」と言います。財産は二代で築ける

けれど、食事に関する習慣は三代かかるといふことです。それだけ大変で大切ということですね。親から子へきつりと伝えていかなくてはなりません。ではバランスのいい食事とはどういうものか。お肉なら赤身の部分を少し、背の青い魚、貝は毎日食べてもいい。そしてその3〜4倍の野菜を食べるといいことです。それもよく噛んで。よく噛むと唾液が出ます。この唾液の中には抗ガン性物質があるといわれていますから、ガン予防のためにもぜひ今日から実行なさってください。

まだまだお話ししたいこともありますが、とにかくしっかりと手をかけた食事から親と子の絆は深まります。健康にもなれます。そういう話をさせて頂きました。ご参考になればと思います。ありがとうございます。

一時間に及ぶ楽しいお話を聞かせて頂きましたが紙面の関係上割愛させていただきます。



講演 食は親と子の絆

第三回 定期総会

摘み菜料理講座



講演中の「摘み菜を伝える会」代表の平谷けいこ先生



5月31日(日)斑鳩町「あかるがホール」にて奈良の食文化研究会第三回定期総会ならびに「摘み菜料理講座」が開催されました。

ご来賓として地元の斑鳩町小城利重町長、奈良県知事代理として知事公室総合調整室大野仁世主幹、大阪の食文化研究会松富育子幹事、日本の伝統食を考える会中筋恵子編集長の各氏、また十津川村村長、三郷町町長代理から祝電をいただきました。定期総会では、平成9年度の活動報告と会計報告、平成10年度の活動計画の確認ならびに新役員が別項のとおり選出されました。

記念講演として「摘み菜を伝える会」代表の平谷けいこ先生が「野で健康をつくる」「大和が育てた摘み菜のころ」と題する講演をいただきました。また当日「摘み菜料理」の試食会は、会員の方から8名、地元の「奈良農農村



生活改善研究グループ「斑鳩班」の皆さん、奈良ロイヤルホテル、中華料理「沙山華」などから約30名近くのご出席のご協力をいただき、参加者全員で試食を楽しみました。



食の安全を考える、ならコープ

ならコープは「食の安全」を中心に、組合員のよりよい暮らしづくりを目指しています。

組合員は約18万世帯。現在奈良県の3世帯に1世帯が組合員です。共同購入の輪は奈良県のすみずみまで広がり、11の店舗は安心安全のコープ商品を求める多数の組合員でにぎわっています。

現在、新規加入キャンペーンを実施しています。共同購入は3人以上集まると「班」をつくることができ、毎週1回「班」に商品をお届けします。店舗利用は一人で加入できます。ぜひ、あなたもコープにご加入ください。

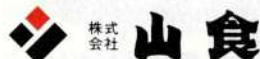


本部 奈良市恋の窪1丁目2番2号 TEL.0742-35-1183



華吉野 豆腐づくりひとすじに百余年。

美吉野の清らかな水と厳選された大豆。最高の素材と伝統の心と技で、とうふ「華吉野」はつくられます。当社は、素材と味にこだわりながら、滋味なる豆腐を追求しつづけます。



〒639-3127 奈良県吉野郡大淀町馬佐817番地 TEL.07463(2)1135(代) FAX.07463(2)1078



たまご・鶏肉のことならNPC(コープ産直生産者)
ならコープと共に食の安全を追求して
20数年県内産直で頑張っています。

安心・安全・美味

コープ産直卵の特長
安心 ●生産者がはっきりしている ●県内産直 ●鮮度がいい
安全 ●県家畜保健所の衛生、細菌の定期検査 ●薬品の無投与
おいしい ●エサがちがいます(自家配合、指定配合) ●緑のエサの多給

コープ産直鶏肉の特長
安心 ●生産農家がまわっている ●県内産直 ●急速冷凍
安全 ●休養期間が3週間である ●定期的残薬品検査
おいしい ●平飼開放でのびのび ●75日飼育でおいしい ●指定配合飼料

農事組合法人 **npc** (エヌ ピー シー)
奈良県養鶏農業協同組合GPセンター
 奈良県磯城郡田原本町大安寺98-1 TEL.(07443)3-4911

食祭とやま'98
第8回全国食文化交流プラザ富山

会期:平成10年10月8日[木]~12日[月]
会場:富山産業展示館(テクノホール)ほか

全国から食文化に関心の深いひとびとが集い、
相互に交流を図りながら、食生活のあり方について情報交換を行い、
未来の食卓に向けて、新たな提案をする食の総合イベントです。

お問い合わせ先 ☎F930-8501 富山市新総曲輪1-7 富山県農林水産部生産流通課内
TEL.0764-44-3271

提唱 ☉農林水産省
主催 ☉全国食文化交流プラザ事業中央推進協議会 全国食文化交流プラザ富山県実行委員会
後援 ☉関係各府庁・民間団体・企業等

私たちは本物の味を
1粒のお米から
伝えます。

とがすに、そのまま炊けるお米
かんたんライス

ほくの名前がかんたんライス
よろしくね!

お米とご飯の専門卸
日本食糧卸(株)

〒559-0024 大阪市住之江区新北島4丁目4番43号
TEL.(06)683-2501
物流センター TEL.(06)683-9333
炊飯センター TEL.(06)681-8759

kinoi wine & food

全酒類・食材料 業務用専門卸業

*出店計画 *イベント協力 *経営相談
◎お気軽にお問い合わせ下さい。

世界の洋酒に笑顔をそえて — 信頼の 株式会社 **3の伊**

本 社
〒556-0016 大阪市浪速区元町1丁目3-6
TEL.(06)631-3456 FAX.(06)647-3459

小 売 部
〒542-0076 大阪市中央区難波4丁目2-7
TEL.(06)631-0234

奈 良 支 店
〒630-8146 奈良市八條町467番地
TEL.(0742)35-3456(代) FAX.(0742)35-3459

米 穀 部
〒558-0051 大阪市住吉区東粉浜1丁目14-8
TEL.(06)671-2895

**三輪そうめんの
こだわりを守り続ける
生産者の紹介**

奥野そうめんは「安心でおいしい本物の素麺を」「お客様に心の底から喜んでもらいたい」という最も基本的な原理原則を貫き通して三輪素麺の伝統と奈良の食文化を守り続けます。

江戸時代より当家で、そうめんを作っていました。文献では、明治12年初代奥野辰造が当所において創設したとあります。現社長の奥野弘で3代目になります。創業より常に素麺の製造に研鑽を重ね、御即位記念物産共進会賞賞。第一回三輪素麺品評会奈良県知事賞受賞。グッドデザイン賞など栄誉あ



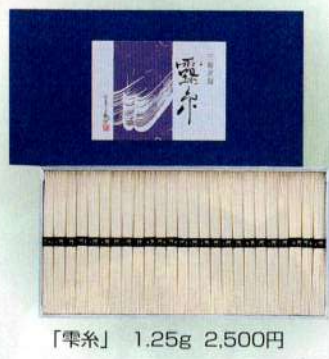
昔ながらの手延べ製法



そばそうめんの手延作業 奥さんの維久子さん

る賞をいただいて、先代から受け継いだその技法と三輪素麺の伝統の名恥じないように今も、昔ながらの製法で頑張っています。バスタや洋風化ブームなどで素麺の需要はほとんど落ちています。それは若い人にも「ほんとにおいしいね」と言っていただけ。本物の素麺の味を知らせていないだけだと思っています。私共はお客さんから「素麺ってこんなに美味しいものだったんだね」

■お問い合わせ先
〒633 奈良県桜井市巻野内194
有限会社三輪そうめん奥野
TEL/0744(42)6397
FAX/0744(42)3277



「栗糸」 1.25g 2,500円

「なぜこんなに美味しいの」と言われる声がうれしくて、原料にこだわり、品質にこだわり、水にこだわり、心を込めて素麺をつくっています。これからは、どんな時代にも安心して本物の素麺を作り続けて、伝統の三輪素麺と奈良の食文化を守り続けます。

奈良の食文化研究会 **新役員のご紹介**

平成10年度役員が決定しましたので
ご紹介します。

代表	南 幸	代表理事	大江 卓司
副代表	仲宗根 迪子	理事	中尾 ヒロコ
副代表	沢田 参子	理事	森田 由 躬子
事務局長	芦原 隆文	会計監査	増川 幸 夫
事務局次長	木村 隆志	顧問	丸 山 悦 子
事務局会計	入口 俊彦	顧問	上 野 邦 一
常任幹事	二木 賢 治	顧問	高 田 正 義
常任幹事	田中 幸 夫	顧問	今 西 清 悟
常任幹事	やくしの里介護センター所長	顧問	酒造(香塵)株今西清兵衛商店社長
常任幹事	神原 和子	幹事	奈良産直センター代表理事
常任幹事	奥 村 幸 子	幹事	香げほ夜間保育所 給食主任
常任幹事	元桜井女子高校教諭	幹事	奈良文化女子短大教授
常任幹事	金本 加津子	幹事	アバンティ代表者
常任幹事	斑鳩町地域料理研究家	幹事	丸 山 悦 子
常任幹事	岩 城 啓 子	幹事	医学博士 奈良女子大学教授
常任幹事	桜井女子短大講師	幹事	工学博士 奈良女子大学教授
常任幹事	瀧 川 潔	幹事	元桜井女子短大教授
常任幹事	ならコープ専務理事	幹事	酒造(香塵)株今西清兵衛商店社長
常任幹事	村上 恒 子	幹事	
常任幹事	ならコープ常任理事	幹事	
常任幹事	今 田 志 乃	幹事	
常任幹事	天 野 信 子	幹事	
常任幹事	関西電力料理教室講師	幹事	

平成10年度 活動計画

発足3年目を迎えた奈良の食文化研究会は会員総数135名(特別会員22名、一般会員88名、賛助会員21名、顧問4名)となりました。平成10年度は、前期の活動の反省や教訓を踏まえ、食文化研究会らしい勉強・研究や体験を軸に会員相互のコミュニケーションをはかる活動を展開したいと存じます。

食をテーマの講演と体験
専門分野の先生方の楽しいお話と、体験などの催しを行います。

県内の伝統料理の発掘
県内の市町村単位で祭事、風習の伝統および郷土料理などの再現と聞き取りを行い資料づくりを計画します。

食品工場見学・県内の食材探訪
優れた技術と伝統をもつ食品工場、粋なお店の食めぐりを行います

奈良キャンペーン
平成10年3月1日~14日 奈良観光産業推進協議会主催のイベント「奈良キャンペーン」に食の分野で協力します。

奈良と麺のテーマで催しを行う予定です。