

## 日本妈妈烹调的味道

### 日本的快餐, 但是精髓深奥 素汤荞麦面条

材料 (1个人份)

•荞麦面条 使用熟面或生面时, 1个人份, 使用乾面的时候, 是100g •葱 1/2根 •面汁 适量

做法

- ① 先切好葱。将面汁适当地稀释, 做成大约300ml的面汤, 并加热好。
- ② 用稍大一点的锅烧开水, 用熟面的时候, 用开水浸烫一下的程度, 用生面・乾面的时候, 遵从包装等上面写着的烧煮时间, 煮荞麦面条。
- ③ 煮好的荞麦面条用笊篱除去热水, 装在大碗里。
- ④ 预先加热好的面汤装入③里, 然后撒上葱。按自己口味放些七味辣椒粉。

- ★ 荞麦面条是把五谷的荞麦作为原料制成的面食, 也称作“日本荞麦面条”。与乌冬(切面)一样是日本自古以来的面条, 但是乌冬仅用面粉作为原料, 与此相比, 尽管荞麦粉用水揉和, 但是难以揉和在一起, 因此在荞麦面条里大多使用面粉或山药等作为粘和材料。也许是此缘由, 使用100%荞麦粉的面条称“十成(jyuuwar i)荞麦面条”, 使用80%荞麦粉的, 称“二八(nihachi)荞麦面条”等, 有些人士对于荞麦面条, 特别是对于粘和材料或荞麦粉的比例很讲究。最近, 自己将荞麦粉制面(打制荞麦面条)当做业余爱好的人也增多了。
- ★ 在日本, 从古时候起就有“但愿寿命象荞麦面条那样长久延长”等讲究吉利兆头, 在除夕有吃荞麦面条“除夕荞麦面条”的这种风俗习惯。到了年底、方便面的荞麦面条的广告就频繁地播放, 在12月31日听到在街口出售荞麦面条的店员的叫卖声的机会也会增多。
- ★ 荞麦面条能像“笊篱荞麦面条”(小笼屉荞麦面条)那样, 煮了之后除去水, 边蘸冰镇的浓面汁边吃, 也能装在大碗里加入热汤, 吃热的荞麦面条。此次介绍的“素汤荞麦面条”是热的荞麦面条的最方便的吃法。趁面条没伸涨, 最好做好了立刻吃。既快又便宜地能吃到的“站着吃荞麦面条”可称为日本特有的快餐, 其菜单里最便宜的是“蘸汁荞麦面条”, 手头紧的时候也是很有助于自己的食物。

## 日本のおふくろの味

### 日本のファーストフード、でも奥が深い かけ蕎麦

材料 (一人分)

•そば ゆで麺やなま麺を使う場合一人前、乾麺を使う場合 100g •ねぎ 適宜 1/2本 •麺つゆ 適量

作り方

- ① ねぎは刻んでおく。麺つゆを適宜に薄めて300ml ぐらいのつゆを作り、温めておく。
- ② 大き目の鍋に湯を沸かし、ゆで麺の場合は湯通り程度、なま麺・乾麺の場合はパッケージなどに書かれているゆで時間に従って、そばをゆでる。
- ③ ゆで上がったそばは、ざるで湯を切り、丼に盛る。
- ④ ③に温めておいたつゆを張り、ねぎを散らす。好みで七味唐辛子等を掛ける。

- ★ 蕎麦は穀物のソバを原料とした麺類で「日本蕎麦」とも呼ばれます。うどんと並ぶ日本古来の麺ですが、うどんが小麦粉のみを原料としているのに対し、そば粉は水で練ってもまとまりにくいので、蕎麦には大抵小麦粉や山芋等をつなぎとして使います。その為かそば粉 100%のものを「十割(じゅうわり)蕎麦」、80%の場合は「二八(にはち)蕎麦」と呼ぶなど、蕎麦には特につなぎや粉の割合に強いこだわりを持つ人たちがいます。最近、自分で蕎麦を製麺(蕎麦打ち)することを趣味とする人も増えました。
- ★ 日本には昔から「蕎麦のように寿命が長く伸びるように」などと縁起を担いで大晦日に蕎麦を食べる「年越し蕎麦」という風習があります。年末になるとインスタント蕎麦のCMが頻繁に流れ、12月31日には街角で蕎麦を売る売り子の声を聞くことも多いでしょう。
- ★ 蕎麦は「ざる蕎麦(盛り蕎麦)」のようにゆでて水を切り、冷やして濃いつゆをつけながら食べることも、温かいつゆを張った丼で熱々を食べることもできます。今回紹介した「かけ蕎麦」は温かい蕎麦の最もシンプルな食べ方です。麺が伸びないうちにすぐ食べるといいです。手早く安く食べられる「立ち食い蕎麦」は日本特有のファーストフードといえますが、そのメニューの中でも最も安価な「かけ蕎麦」は懐が寂しい時の強い味方でもあります。