



学舎だより

6月23日に、「刀削麺づくり」をしました。 2007.06.30

講師の「劉 小紅(りゅうしょうこう)」さんのご指導のもとで珍しく美味しい中国の家庭料理を作って味わうことができました。

調理室の人数制限があり、今回参加できなかった方には大変申し訳のないことでした。すみません。

一年の折り返し点
そろそろ一年の折り返し点の時期です。早いものですね。「峠」という字は、日本で考え出されたそうです。山の上りと下りの境目とこのころがよくわかります。

昔は、峠や村境に災いが入ってこないように、また、旅の安全を祈るために道祖神を祭ったのだそうです。その道祖神にお供え物をささげた、つまり「手向け(たむけ)」たが語源のようです。たむけがとつげに変化していったんですね。

夏至から十一日目にあたる日から五日間を「半夏生(はんげしよつ)」といいます。農作業がひと段落して、休息をとった時期・毒草や大雨を用心した時期でもありました。

一年の折り返しの時期、一年の峠と言える時期、改めて一年の旅路の幸せと無事を祈りたいと思えます。

刀削麺のレシピ

生地

薄力粉3：強力粉1の割合(水を加えてこねる、水加減が微妙で大事なポイント)耳たぶより硬い感じ。

よくこねた後、一時間ほどねかす(ベンチタイム)。

さらに陶芸の菊練りのような感じで練りもむ。この作業で、麺のコシが生まれる。ひたすらこねると美味しくなる。



生地を、上の写真のように楕円の筒状にして左手に持ち、右手の刀(角度のついたスケッパーの様なもの)で細く、長くそぎながら鍋の中に入れ茹でる。茹で上がりの前に、ざく切りにしたほうれん草を鍋に入れ、麺と共に穴あきお玉でお湯を切り器に盛る。(これにお好きなスープをかけていただく)残った生地は、餃子の皮・延ばして他のタイプの麺・きしめんやうどん等、何でも作れます。

生地のベンチタイムの間にスープを作る。ただし、お肉のスープはその前の準備が必要。しかし、簡略化するなら中華調味料などを利用し、工夫すれば手軽に家族の好む各家庭の味が出せる筈...

豚肉のスープ(3人分程度の目安)

豚骨(背骨)をお湯で2度あく抜きをし、さらに水できれいに洗う。

の豚骨・花椒2粒・八角2個・生姜3~5cm 位スライスしたもの・にんにく2かけ・ねぎ1本乱切り・鷹の爪長いもの1本を入れる。(弱火で3時間煮込む)

豚バラ肉 200g 位を細かく切り、フライパンで炒める。

ジャガイモ・ニンジン細かいサイコロ状に切ったものと を にいれて柔らかくなったら水どき片栗粉でとろみをつけて出来上がり!

中華調味料を使い の材料を入れ から始めると少し簡略できる筈。

トマトのスープ(3人分程度の目安)

卵1個で細かい炒り卵を作る。

完熟に近いトマト3個を手で潰す。皮とヘタは取り除く。(缶でもO.K.)

ネギ5cm 位を刻む。

熱したフライパンに油を入れ、花椒5粒程入れ、香りが出たら取り出す。 のネギを入れ炒める。辛いのが好きな家庭は、鷹の爪を入れると美味しい。

に を入れぐつぐつ煮て、 としょうゆ・中華調味料で味を調べて、適度に煮詰まれば出来上がり!

(中華調味料は、味覇ウェイパーがおすすめ)

麺を削る刀が欲しい方は、連絡してください。考えます。