

いつも口になっている素材で何気ないあの郷土料理は、どの地方で生まれた料理法かご存知ですか？  
全国各地それぞれの土地によって別の顔を見せる料理の数々を紹介するのが「たべもの百面相」です。

# 麺

【其三】  
めん

世界的にみても日本人は相当な麺好きの民族なのかもしれません。そば、うどんはお米に次ぐ主食といえそうですし、そうめんやひやむぎといった夏定番の麺類もあります。また、もはや国民食ともいえるラーメン、女性にも人気の高いスパゲッティなどのパスタ類など、和洋中、国境を越えて世界の麺類が、日常的に、大勢の人々に食べられています。さらに同じそばでも、年越しそばや引越そば、ざるそばにかけそば、立ち食い系から懐石と、季節や歳時、食べる場面に合わせてさまざまな変化を遂げています。今回は日本各地で名物となっている麺類の一部をご紹介します。

## 冷麺

岩手県盛岡には、わんこそばやじゃじゃ麺など特徴的な麺類があります。そのひとつに冷麺があります。冷麺といえば韓国冷麺を連想する人も多いかもしれませんが、韓国の冷麺のほとんどがそば粉入りなのに対し、盛岡の冷麺は、通常、小麦粉と片栗粉などのでん粉と重曹で作られています。その盛岡冷麺の最大の特徴は、麺に弾力と強いコシがあり、二倍近くも伸び縮みする伸縮性を持つこと。ゆで上がった後は冷水にさらされ表面が透きとおり、美しさが際立つ麺なのです。

かけそば、  
もりそば、  
どちらも美味し  
い



東京  
都



## 江戸そば

そばとは、そば粉の割合が30%以上、小麦粉が70%以下の割合で混合された原料に水を加えて練り合わせたもので、全国的に親しまれています。そばは平安時代から食べられていたようですが、現在の形になったのは江戸時代の初めといわれます。一般的にそば粉8割、小麦粉2割の二八そばで、つゆはそば猪口に入った辛口のもの。食べ方もつゆにそばの先を少しだけつけるのが粋といわれましたが、実際は江戸っ子のやせ我慢というのが真相のようです。冬に外でいただくなら温かいかけそばとすることが多いでしょう。

つるつる、とこしこ、  
のびのび



岩手  
県



山梨県

## ほうとう

野菜たっぷり  
身体も温まる

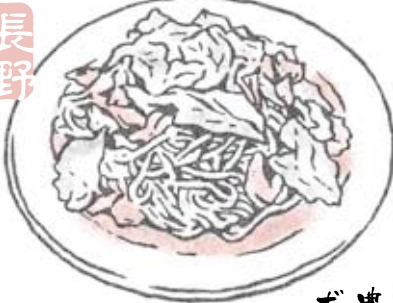
味噌仕立ての汁と一緒に麺を煮込むことで手間がかからず、また消化もよく栄養価も高いことから、武田信玄が野戦食として用いたと伝えられているほうとうどん。山々に囲まれた甲州地方は水田が少なく、貴重なお米の代わりによく食べられたようです。昔は「ほうとうの麺を打てないと二人前でない」と言われ、嫁入り修行には欠かせないとされたほど。近年は農林水産省が選定する、日本各地の農山漁村で脈々と受け継がれ国民に広く支持される「農山漁村の郷土料理百選」の一つとして全国にファンを増やしています。

## ローメン

長野県は伊那の名物麺にローメンという麺料理があります。蒸し麺にマトン、キャベツ、ニンニクなどを入れたご当地麺で「スープ風」「焼そば風」の二種類があり、昭和30年代に誕生したといわれています。そのルーツも庶民的で、お客さんに「麺を焼きソバ風に」とか「お湯を足したらどうだ」など要望に応じているうちにできあがったと伝えられています。またその名前も、炒めた麺を表す「チャーメン」と肉を表す「ロー」を合わせた「チャーローメン」が短くなったローメンと独自の名称となったようです。

## そば、焼きそば、スープ お店によって違います

長野県



## チャンポン

明治時代に福建省出身の中国人が、中国から来た留学生のために安くてボリュームのある料理を考案したものが原型といわれています。最初は豚肉やタケノコ、シイタケなどの具材が中心でしたが、長崎近海で捕れるイカやカキ、エビに加え、野菜や練り物などさまざまな具材を使うようになりました。チャンポン



長崎県

## 豊富な魚介類で ボリュームたっぷり

日本各地にさまざまな種類の麺が独自に発達し、現在ではご当地グルメとして町おこしなどでも大切な役割を担っている麺類。手軽に食べることができ、冷たくても温かくても、そしていろいろな具材と合わせることができるのも、麺類のよいところかもしれません。伝統の調理法を守りながら、これからも多種多様な変化を楽しみたいものです。

## 「長いもので縁起もよく」麺料理の実力

- 整腸作用ほか（冷麺） ● 高血圧抑制ほか（そば） ● ビタミン不足解消ほか（ほうとう）
- 滋養強壮ほか（ローメン） ● 貧血予防ほか（チャンポン） などに効果があるといわれています ※摂りすぎには注意しましょう