

暑さも和らぎ秋の気配を感じ始める頃から、街中が「ハロウィン」の装飾で賑わいます。ここ数年の間に、仮装パレードやハロウィン商戦など、すっかり定着してきました。でも私、「ハロウィン」と聞くと、日本人留学生の悲劇をどうしても思い出してしまうのです(T_T)。あれから26年も経つのに、アメリカの銃社会は…。さて、気を取り直して10月号です。



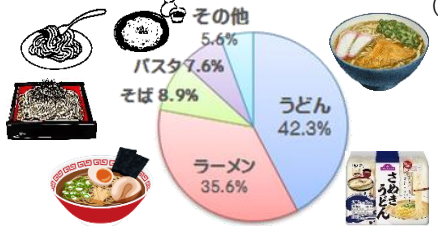
10月10日は「10月」の「冷=零(れい)」と「10日」の「凍(とう)」をかけて、「冷凍めんの日」!

食卓に冷凍めんが登場したのは、高度経済成長真っ只中の昭和30年代。この頃の冷凍めんは、単に生めんを冷凍する方法で販売されていました。その後、昭和48年に日清製粉によって「**茹でめんを冷凍する技術**」が考案され、その翌年、冷凍食品の大手が冷凍めん市場に参入しました。昭和53年、アルミ箔の鍋にめんと具材を添えた「**冷凍鍋焼きうどん**」が誕生するなど、冷凍めんの製造技術は目覚ましい発展を遂げました。



冷凍めんには、「冷凍茹でめん」「冷凍生めん」「冷凍調理めん」「冷凍セットめん」といったカテゴリーがありますが、最も多く生産されているのが「**冷凍茹でめん**」です。「冷凍茹でめん」は、釜あげ状態のめんを冷水でしめて急速冷凍し、茹で上げ直後の麺のコシをキープしたまま作られます。すでに一度茹でられているため、解凍するだけで、手軽にお店で食べるような本格的な味わいが楽しめます。ラーメン・そば・スパゲティとジャンルも色々あって、中でも「**茹でうどん**」は、冷凍めん全体の生産量の約半分を占め、家庭はもちろん、高速道路のサービスエリアなどでも親しまれています。

日本で一番愛されている麺は? 「**国麺調査**」
(2017年7月キンレイ調べ)



うどんは、老若男女問わず親しまれ、鍋焼き、味噌煮込み、カレー、お鍋のべにと、まさに日本のソルフードと言えます。冷凍技術の向上により、**うどんは生麺・ゆで麺よりも『冷凍めんの方が美味しい』**と、あえて冷凍タイプを選ぶ方も増えています。特に「**冷凍さぬきうどん**」は、**コシ・食感・喉越し・時短・安さ全てに満足**できます。「**シンプルなおうどん**」だからこそ、メニューの幅は無限に広がります。

うどんとラーメンは、順位が逆転している調査結果もありますが、**どちらも愛されている麺**であることは確かな様です。冷凍めんは、**冷凍庫に常備**しておけば日持ちするので、何かと便利なお助け食材となり、買い置きしておくとお重宝します。あれ?『うどん! うどん!』で、食べる前から満腹になってしまいましたか? (笑)。う~ん、冷凍めんも侮れませぬねえ。

* 間違えやすい日本語 * 【たそがれる】 × 物思いにふけっている様子 ○ 日が暮れて薄暗くなる、盛りを過ぎて衰える

春 ◆たまちゃんキッチン◆ 夏

「**生姜とねぎのぼかぼか温玉うどん**」
~「冷凍茹でうどん」を使った時短レシピ~

【材料】(2人分)

冷凍茹でうどん	2玉
長ネギ	1本
豚バラ薄切り肉	100g
おろし生姜	小さじ1
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
麺つゆ(濃縮2倍)	1/2カップ
お湯	3カップ
温泉卵	2個

【作り方】

- ①長ネギは斜め切りに、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ②鍋にサラダ油を熱して、中火で豚肉と長ネギを炒めます。豚肉の色が変わってきたら、おろし生姜を加えてさっと混ぜて、醤油とみりんも加えて、かるく混ぜ合わせます。
- ③お湯と麺つゆを足して、さらにひと煮立ちさせます。
- ④別の鍋で冷凍うどんを茹でて、ザルでしっかり湯を切って丼に盛り、③のつゆをかけます。仕上げに温泉卵をのせれば出来上がりです。

【温泉卵の作り方】

- ①卵は冷蔵庫から出して30分位常温に置いておきます。
- ②小鍋に卵がかぶる量の湯を沸騰させて火を止めます。
- ③卵をお玉でそ〜と沈めて、13分置いたら水にとります。

【品質のよい冷凍めんを選ぶコツ! と解凍の仕方】

- * 霜が付いていないものを選びましょう。冷凍めんは最後に買う(カゴに入れる)のがベストです。家に持ち帰ったら、すぐに冷凍庫に入れてください。解凍は調理する直前にしましょう。
- * 冷凍うどんの解凍は、たっぷりの熱湯で手早く行うのがポイントです。凍っためんを無理にほぐさず、鍋を軽く揺り動かし、約1分間めんが自然とほぐれてくるのを待ち、箸をやさしく入れて解凍完了です。