

栄養科だより

至誠堂総合病院
栄養科発行
2023年8月1日
-378号-

夏本番です！

七月は、雨が降りながらも間に晴れる日があり、あまり梅雨らしくなかったような気がします。雨の日は温度が高く、とても過ごしにくかったです。

八月は猛暑日が続く時期です。熱中症に十分注意しなければなりません。室内での熱中症もとても多いと聞きます。

喉が渴く前に細目に水分補給をするように心がけましょう。

さて、栄養科では八月五日に花笠祭りの行事食を予定しています。暑さで食欲が落ちる時期ですが、しっかり食べて栄養を摂り、夏を乗り切りましょう。

花笠祭り行事食

梅ちりめんご飯

大きな焼きエビフライ

友禅和え

生姜醤油和え

紅茶ミルクゼリー

意外と知らない!!

「そうめん・ひやむぎ」の違いと歴史

「そうめん」と「ひやむぎ」の違いは、太さにあります。

「そうめん」は直径1.3ミリ未満、ひやむぎは直径1.3ミリ以上、食品表示基準(消費者庁)では、乾麺の分類分け(機械製麺)を次のようにしています。

そうめん…直径1.3ミリ未満・ひやむぎ…直径1.3ミリ以上、1.7ミリ未満です。ただし、手延べの場合は、1.7ミリ未満であれば、「そうめん」「ひやむぎ」とどちらでも名乗ってよいそうです。

ちなみに、直径1.7ミリ以上の麺は「うどん」。幅4.5ミリ以上(厚さ3ミリ未満)で「きしめん」となります。

「そうめんの歴史

そうめんは、奈良時代に中国から伝わった「素餅(さくへい)」が元とされているそうです。素餅とは、小麦粉と米の粉を練り、それを細く切ったものと考えられています。

その後鎌倉時代～室町時代頃に、中国から麺を手延べする方法が伝わり「素麺(そうめん)」が誕生し、その後「素麺(そうめん)」になったと言われているそうです。

ひやむぎの起源は室町時代に登場した「切麦(きりむぎ)」。

うどんを細く切って作られていたことから、「切麦」と呼ばれていたそうです。

その切麦を冷やして食べるのを「冷麦(ひやむぎ)」、ゆでて熱いうちに食べるのを「熱麦(あつむぎ)」と呼び、今の「冷麦(ひやむぎ)」「あつむぎ」につながっているそうです。

「そうめん・ひやむぎ」の「めん」は「麺」の略で、

「やむぎ」は「やまぎ」の誤りから来るといわれています。

「やむぎ」は「やまぎ」の誤りから来るといわれています。

「やむぎ」は「やまぎ」の誤りから来るといわれています。

「そうめん・ひやむぎ」の

美味しい茹で方のポイント

そうめんの美味しい茹で方

素麺を美味しく茹でるときポイント、たっぷりのお湯で茹でる事です。

素麺の重さの10倍の量のお湯で茹でると覚えておく事で美味しく茹でます。

茹で時間は、作り方を見てその商品に記載されている時間に忠実に茹でることが大事です。

ベストな茹で時間を提案してくれています。

指し水をする方もいるかもしれませんが、指し水は鍋の中の温度が急激に下がるのでおすすめされていません。

吹きこぼれる直前で火を小さくする方が美味しく茹でられます。

茹で上がった後流水でしっかりと洗い流します。

ゆめりをしっかりと落とすことで、コシが生まれ喉ごしがさらになくなります。

ひやむぎの美味しい茹で方

ひやむぎを茹でるときポイント、基本素麺の茹で方と一緒に茹でます。

違うのは、少し蒸らした方が美味しくなるという事です。

少し硬めに茹でて、推奨されている時間まで蒸らします。

茹で時間7分なら4分茹でて3分は蒸らします。

記載されている茹で時間をオーバーしてしまつと柔らかくなります。

ひやむぎは素麺より太く茹で時間が少し長いので、最後まで3分は蒸らす時間にしても良いのかもしれませんが。