



毎年7月2日は「うどんの日」とされているのをご存知でしょうか？昭和55年に香川県生麺事業協同組合が制定した記念日です。愛媛県民も大好きな夏にもおいしいうどんについてのおいしい雑学特集、おなかを鳴らしながらお読み下さい。



日本古来からある季節の節目「半夏生(はんげしょう)」はちょうど7月2日頃にあたり、これまでに田植えをしておく時期とされてきました。「夏至は外せ、半夏生は待つな」と、稲作文化を生きてきた日本人がおいしいお米を作るために最適なタイミングを逃さないようにしてきたのです。うどん王国香川県では、この半夏生の時にその年に収穫された麦を使ってうどんを打ち、田植えの労をねぎらう習慣がありました。小麦粉には、筋肉疲労の回復効果のあるグルタミンペプチドなどが含まれているので、農作業の疲れを癒すために適した食事といえます。県内では毎年7月2日に、無料で約1,000食ものうどんを提供するイベントなどが開催され、盛り上がりを見せているそうです。

ゆうの森の“うどん通”の先生にお尋ねしてみました！

全国には特色あるうどんがこんなにあります！

質問1

うどんのここが好き☆という「うどん愛」を教えてください

回答1

コシのある麺と衣のカリッとした天ぷら…冬でも冷たい“ぶっかけうどん”を食します。



ゆうの森  
うどん通代表  
宇都宮医師

質問2

おすすめうどん店をこっそり教えてください。

回答2

今治の“ひら屋”さんという店があり、通っていましたが、ご主人が健康を崩されてその後閉店となりました。最近では食べに行けていませんが、国道196号の北条夏目のフジの向いにある“雅(まさ)”といううどん屋さんもおススメです。

うどん愛がたっぷり伝わってくるインタビューでした。ご協力ありがとうございます。



記者M



【天おろし ¥800円】

大根おろしとショウガがてんこ盛り味もボリュームも大満足！

記者も行ってきました！“うどん雅(まさ)”さんのうどんはこちら



管理栄養士  
村上 陽子

管理栄養士がおススメ！  
うどんワンポイントアドバイス！

当院の厨房チームクックラボが毎日提供している「おうちdeランチ」のうどんメニューを拝見！栄養バランスを考えた献立のヒントになりそうですね！

ある日の おうち de ランチ

- ・かきあげうどん
- ・肉豆腐
- ・キャベツの梅和え
- ・甘酒ゼリー



糖質が主のうどんに、肉と豆腐でたんぱく質をプラス！野菜でミネラルも補えます。

うどん津々浦々

■北海道：豪雪うどん

倶知安町(くっちゃんちょう)名物のジャガイモから出来たうどん。色の白さと豪雪地帯に由来。

■秋田県：稲庭うどん

秋田県南部の手延べ製法による干しうどん。ひやむぎより太く、やや黄色味かかった色をしている。打ち粉としてデンプンを使うのが特徴。

■三重県：伊勢うどん

極太のやわらかな麺に濃厚な甘めの出し醤油をかけたもの。

■宮崎県：魚うどん(ぎょうどん)

トビウオのすり身に小麦粉や片栗粉、卵を混ぜて麺にしたもの。

うどんの語源 ~ udon・饅飩 ~

奈良時代に伝わった「混沌(こんとん)」(小麦粉の皮に餡を包んで煮たもの)という唐の菓子に由来しているそうです！混沌の漢字を食べ物にちなんで「食」偏に変えて「饅飩」となり、更に温かいものもあるため「温飩」となり、やがて「食べ物だった!!」と知識人が気づき、もう一度食偏の「饅飩」と改められました。江戸時代には「麦」だけでうどんを表していたといわれています。

暑さに負けないうどんレシピ「サラダうどん」

【材料】うどん・トマト・レタス・きゅうり・オクラ  
冷やし豚しゃぶ・ネギ・温泉たまご

冷たいうどんに材料をのせて、めんつゆか、ドレッシングで召し上がれ~♪

夏バテ解消に効果のある食べ物

- 豚肉：たんぱく質、ビタミンBを多く含む！
- オクラ：消化を促す「ムチン」が多い！