

かつしか知っ得メモ

うどん 小麦粉を練って長く切った、幅と太さを持つ麺
またはその料理で、饅頭とも書く。

日本の

三大うどん

■讃岐うどん

産地：香川県高松市

形状：切麺（太い）

特徴：シコシコした食感

■五島うどん

産地：長崎県新上五島町

形状：丸く細い

特徴：ぷるんとした食感

■稲庭うどん

産地：秋田県稲川町

形状：平べったい

特徴：なめらかな食感

★うどんに欠かせない「つゆ」の違い

関東風は「かつお節」がベースで、仕上げは濃口しょうゆ。

関西風は「昆布」をベースにいりこやかかつお節で味を決め、薄口しょうゆ、白しょうゆ、塩で調整する。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



おいしい茹で方

◎量（乾麺）：一人分100g

- 一、2ℓの水を沸騰させる
 - 二、うどんがくっつかないように入れる
 - 三、麺が浮いてきたら箸でほぐす
 - 四、好みの固さに茹でる
- 固め：11～12分
柔らかめ：14～15分

★麺の加工中に加えられた塩分は、茹でる間に90%前後失われる。

ご当地シリーズ【25】

にいがたけん 新潟県

上越市を中心とする上越地方、長岡市を中心とする中越地方、新潟市を中心とする下越地方、佐渡市からなる佐渡地方（一島一市）の四地方からなる。主要な産業としては農業が挙げられる。米作（コシヒカリ）が中心で、コシヒカリの収穫量は日本一である。

こめ
米



ささ
笹だんご



*米の食味ランキングでコシヒカリは「特A」にランクされる
(外観・香・味・粘り・硬さ・総合評価の6項目)

コシヒカリは「越国」（こしのくに）に因み、「越の国に光り輝く米」の願いを込めて命名されました。

また、新潟県で生産されるコシヒカリの中でも魚沼地域のものがブランド米として高値で取引されています。

笹団子は笹のもつ防腐と殺菌作用を利用し、笹で団子を包んだ食べ物で、戦国時代に携帯保存食として生まれたそうです。以前は端午の節句の供物とされていました。笹に包まれている団子の中身は小豆餡が一般的ですが、地域によってはきんぴら入りもあるようです。