心染通信

～「食文化」と「落語」の融合を通じて、「心に染みる情報」をお届けします～

キンレイ 出張落語会 In 敬老会 開催報告 vol.02

人生の先輩方に 感謝の「笑い」を届けます！

すがすがしい秋晴れとなった「敬老の日」、神奈川県足柄上郡開成町社会福祉協議会様より依頼を受け、第二十回出張落語会を開催致しました。お客様は地域の高齢者とそのご家族約二百五十名と、出張落語会としては最大規模！孫世代の学生落語家二人が、おじいちゃん、おばあちゃん達に感謝の気持ちを込めて、「笑い」を届けました！

最大規模の出張落語会 学生のテンションもMAXに！

⬆会場の広さ・観客数はキンレイ心染プロジェクトでも最大規模！本格的な舞台に学生落語家も大興奮！

⬅終演後、開成町公式マスコットキャラクター「あじさいちゃん」と一緒に記念撮影！

孫世代の落語家に 温かい眼差し

会場は開成町福祉会館の多目的ホール。階段式の会場は開成町民の皆さんで超満員！広い会場と満員の観客に、人前で演じ慣れている二人にも緊張の色が。

お囃子の音に合わせて高座に上がると、二百五十名の観客が大きな拍手とまるで孫を見守るような眼差しで、温かく二人を歓迎してくださいました！皆さんの気持ちに応えるように、学生落語家の二人も、「心に染みる」落語を熱演しました！

酒を飲む仕草に「酔いしれて」

味覚亭四葉ちゃんの演目は、酒好きな親子が登場する「親子酒」。息子を案じて親子で禁酒を始めるも、なかなか酒をやめられないという親子を描いた滑稽話で、敬老会にぴったりの演目です。実際の四葉ちゃん親子もお酒が大好きとのことで、枕では父と娘のお酒エピソードを交え、観客の心をグッと掴んで、本題へとつなぎます。

息子の外出中、男同士の約束はどこへやら。我慢ができずにどうしても酒を飲みたくなった親父は、女房に「一合、一合だけでいいから」と必死に頼み込みます。その懇願する様子は、家庭でも見覚えのある《夫婦のやり取り》なのか、あちこちから笑い声が。ようやくお許しをもらった親父、いつ息子が帰ってきても大丈夫なように、念には念をとあれこれ知恵を働かせます。酒はお猪口ではなく湯呑みに注ぎ、肴は箸に挟んでと、必死になって小細工をする親父の仕草に、会場は大笑い。

一番の見せ場は、やっとの思いで酒にありつけた親父の演技です。久しぶりの酒に、まずは色を確かめ、次に酒の香りを楽しむ。目を閉じて、眉毛はハの字になり何とも堪らないという表情に！ようやく、酒をごくっと飲んだ喉の動きには、観客も釘付け！あまりにも美味しそうな仕草に、男性の方は「分かる、分かる」と頷き、女性の方からは「上手いね～」と感嘆の声があがりました。親父の酒はどんどん進み、酔いが回っていく四葉ちゃんの演技の上手さに、観客も思わず《酔いしれて》いる様子でした。

「親子酒」で熱演！
味覚亭 四葉（みかくてい よつば）
駒澤大学落語くらぶ所属

「道灌」で落語の奥深さを伝える
永福亭 灰松（えいふくてい かいしょう）
東京大学落語研究会所属

落語の「奥深さ」伝える

永福亭灰松くんは落語を歴史・文化など学問の視点からも学び、演じることを得意としています。そんな灰松くんが披露したのは「道灌（どうかん）」という、室町時代の武将・太田道灌の「山吹の里」の伝説を題材にした演目です。

ご隠居宅に遊びにきた男は、太田道灌の絵を見つけ、ご隠居から説明を聞きます。狩に出かけた道灌はにわか雨に遭い、雨具を借りようとあばら家に入ると、娘が山吹の枝を差し出します。

七重八重
花は咲けども
山吹の
実のひとつだに
なきぞ悲しき
『後拾遺和歌集・兼明親王』

娘は、この古歌の「実の」に「箕」をかけて、雨具のない貧しさを悲しむ心を山吹の枝に込めたのです。初め、道灌は山吹の枝と古歌のつながりが理解できませんでしたが、家来に説明されてようやく理解し、自身が歌道に暗いことを嘆き後に歌道の道を極めます。

落語の中には日本の文化・歴史が話の至るところに散りばめられています。演者・聞き手どちらも、落語の背景を知っているのとそうでないのとでは面白みも噺の厚みも違ってきます。そんな落語の奥深さを知る灰松くんは、「道灌」を通じて観客に伝えてくれました。

学生インタビュー ～演目を終えて～

「めったに体験することのない大規模な会場に、最初はとても緊張しました。高座の上ではお客さんの温かい拍手や笑い声が聞こえて、楽しく演じることができました！」（味覚亭 四葉）

「敬老会の余興とのことで、ご年配の方向けの落語を選びました。お客さんの反応も良く、安心して最後まで演じることができました。」（永福亭 灰松）

＊ 主催者様より ＊

「敬老会」ということで、学生の落語家を呼びたいと探していたところ、キンレイ心染プロジェクトに辿り着きました。初めは、冷凍食品企業が学生と一緒に文化啓発活動を行っていることにイメージが湧きませんでした。しかし、実際に学生の落語を聞くと、食文化と落語のつながりを広めていることがよく理解できました。出張してくれることで、企業活動を地域に還元する良い取り組みだと感じました。

（開成町社会福祉協議会・高橋様）

【 発 行 】
キンレイ心染事務局
〒101-0065
東京都千代田区西神田1-3-6
ウエタケビル4F
TEL・FAX 03(3518)9010
紙面に関する問い合わせ

＊今号の食材＊

鍋焼きうどん

■連載コラム ・・・二・三頁
山本進先生が紐解く！
～「鍋焼きうどん」と落語のつながり～
■食文化コーナー ・・・四頁
・うどん屋に風邪薬が置いてあった！？
・先人達の知恵ここにあり！料理に「薬味」パワーをプラスしよう
・【管理栄養士考案レシピ】～冬の旬野菜と豆乳だしで風邪対策！～体ぽっかぽか鍋焼きうどん

皆さんの街に
学生落語家が出張します！
TEL・FAX
03-3518-9010
WEBサイトからもお申し込みいただけます！
キンレイ心染プロジェクト 検索
http://www.krspj.jp
※誠に勝手ながら、一都三県に限らせていただきます。
（東京・神奈川・千葉・埼玉）

食文化と落語のつながり

落語研究家 山本進先生が解説！

江戸時代から庶民に親しまれてきた落語には、食べものを題材にした噺（はなし）が多数あります。「食」は庶民の暮らしに密接に関係し、落語には食文化のエッセンスが詰まっています。このコーナーでは、毎号ひとつの「食べもの」を題材に、食文化と落語のつながりについて、落語研究家山本進先生が解説していきます。

※一部事務局スタッフが補足しています。

◆第二回◆ 鍋焼きうどん編

これから一気に寒くなり、「鍋焼きうどん」の美味しい季節が到来します。鍋焼きうどんとは、うどん・だし・具材を土鍋でグツグツ煮込んだものをいいます。体を芯から温めてくれるだけでなく、だしの旨みが《心と身体に染みる料理》のひとつでもあります。発祥は上方（大阪）で、その後江戸時代後期ごろに江戸（東京）に伝わり庶民の間で流行したと言われています。「鍋焼きうどん」がメインで登場する落語には、上方の『風邪うどん』と、それを二代目柳家小さんが東京に移し変えた『うどん屋』という二つの噺があります。『うどん屋』『風邪うどん』に登場する「鍋焼きうどん」などを基に、当時の江戸と上方におけるうどん文化について解説します。

第一題 寒い夜に響きわたる売り声

なーべーやーきー うどーん…

「冬の売り声の代表はうどん屋です。真冬、真夜中、遠くの方からうどん屋さんの声が聞こえてきますと、どこか寂しいような、悲しいような、そしてどっかあったかいような、なんともいえない気持ちになったそうです」と、桂枝雀の『風邪うどん』にそんな台詞があります。売り声は、今では落語の中でしか聴けなくなった文化のひとつですが、それを聞くと、寒空に売り声の響く夜の情景が、なんとなく思い浮かんできます。

夜、屋台で商うどん屋を総称して、夜鳴きうどんと呼び、往来の人が一時の暖を取るのにありがたい存在でした。「土鍋でアツツアツに煮た鍋焼きうどんを、フウフウ吹きながら食べる」、寒さが身に染みる冬場の醍醐味です。だしを注ぐだけのかけうどんとは異なり、鍋焼きうどんは具材の旨みが麺とだしに染みこんだ、種ものの王様です。私が子どもの頃も、やはり鍋焼きうどんっていうと、うどん屋のメニューの中で一番上等な食べ物でしたね。

用語解説

- 夜鳴きうどん…夜に売り声をあげながら売り歩く、屋台うどんのこと。
- 種もの…だし汁をかけたうどんや蕎麦の上に、様々な具材をのせたもの。「しっぽく」「花まき」「玉子とじ」「天ぷら」「鍋焼きうどん」などがある。

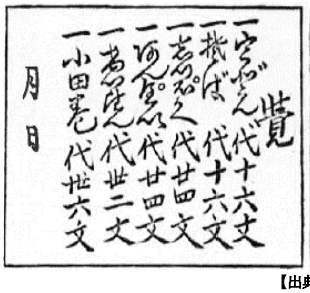
第二題 お品書きを読み解く

だしを注いだだけを「かけ」といい、上に具をあしらったものを「種もの」と呼びます。落語の中でうどんや蕎麦とだけ言ったら、大抵の場合はかけのことを指しますが、そのほかに、しっぽく、花巻きなんていう種ものがありました。江戸時代後期の三都（江戸・大阪・京都）の暮らしの様子を綴った「守貞謾稿」という風俗誌に、江戸と上方のお品書きが紹介されており、今や見かけなくなってしまったメニューも多くあります。

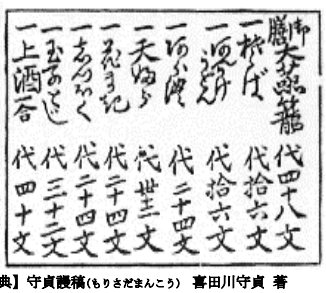
江戸では「そば16文」、続いて「あんかけうどん16文」「あられ24文」「天ぷら32文」「花まき24文」「しっぽく24文」「玉子とじ32文」と書いてあります。あられとは、煮付けた小粒の貝柱をのせたものです。花まきは、細く刻んだもみ海苔を散らしたもので、名前の由来は、浅草海苔を磯の花に例えたことからきています。しっぽくとは、長崎の郷土料理に卓袱料理という同一の呼び名があり、それが名前の基になっているのかもしれません。蒲鉾や卵、椎茸など様々な具材がのったものをいいます。

上方では「うどん16文」、続いて「そば16文」「しっぽく24文」「あんぺい24文」「けいらん32文」「小田巻36文」と書いてあります。あんぺいとは、江戸でいうはんぺんのことです。けいらんとは生卵をのせたもので、小田巻とは茶碗蒸しのようなものをいいます。うどんか蕎麦、どちらに具材をのせるかは選択することができました。ちなみに具材をのせるうどんとか蕎麦を、種ものの台と呼んだりします。お品書きに江戸では蕎麦が先に、上方ではうどんが先に書かれていることは、東西でどちらが主流であったかを示しているように思われます。

【上方のお品書き】



【江戸のお品書き】



【出典】守貞謾稿（もりさだまんこう）　喜田川守貞 著

当時、食料や日用品など様々なものの値段が町奉行所によって統制されており、うどんや蕎麦に関しては「かけ＝16文」と厳しく決められていました。うどんや蕎麦は庶民の暮らしに欠かせない食べもので、値段の変動は家計に直結するために守られていたのでしょう。飢饉などで物価の変動が激しい中、「お代16文」を守るために、うどん屋さんは麺の分量を変えたり、具材を工夫して、やりくりには苦労していたのではないでしょうか。種ものの値段は自由で、具材次第で値段が変わり、うどんといえば「鍋焼きうどん」、蕎麦といえば「天ぷら蕎麦」は自由に値段を決められる中でも最も値段が高く、上等とされていました。

鍋焼きうどんはお品書きに書かれていませんが、お店によって、具材・値段は様々だったと考えられます。落語の中では、具材について具体的には語られていません。『うどん屋』『風邪うどん』で、鍋焼きうどんをすするシーンを観ながら、「どんな具が入っていたんだろう」なんて、想像をめぐらせるのも楽しいかもしれません。

用語解説

- 守貞謾稿（もりさだまんこう）…喜田川守貞（きたがわもりさだ）著、起稿一八三七年、約三〇年間書き続けて全三十五巻を成す。江戸時代後期の三都（江戸・大阪・京都）の風俗の違いを、千以上の挿絵を交えて詳細に記録している。
- 卓袱料理（しっぽくりょうり）…長崎の郷土料理。皿に盛られたコース料理を、円卓を囲んで味わう形式をもつ。

山本　進

落語研究家・芸能史研究家

1931年兵庫県生まれ、横浜で育つ。東京大学在学中に落語研究会に所属。大学卒業後は日本放送協会に勤務するかたわらで、熱心に落語の研究にいそしむ。六代目三遊亭圓生、八代目林家正蔵の聞き書きを多数手がける。日本放送協会退職後は、落語にまつわる多くの作品を編集・執筆。現在も寄席に頻繁に顔を出し、落語家たちから一目置かれる存在でもある。

第三題 江戸っ子は蕎麦、上方はうどん

当時、江戸ではうどんより蕎麦の方が好んで食べられていたそうです。上方の『風邪うどん』を東京に持ってきた『うどん屋』には、うどん文化の地域性だけでなく、粋な江戸っ子の気質も描かれています。

凍えるような寒い晩、「なーべーやーきーうどーん」の売り声に引き寄せられるかのように、千鳥足の酔っ払いがやってきます。散々長話を聞かせ、火鉢で暖をとり、挙句の果てには「俺は、うどんは嫌いだ」と、結局うどんは食べずじまい。うどん屋はがっかりです。

「守貞謾稿」に江戸と上方におけるうどんと蕎麦の関係が記されています。

京坂は、温飩(うどん)を好む人多く、又、売る家も専之(これをもっぱら)とし、温飩屋と云也。然も、温飩屋にて、蕎麦も兼ね売る也。江戸は、蕎麦を好む人多く、商人も専とし、温飩は兼て沽(う)る也。故に、蕎麦屋と云。

【出典】守貞謾稿(もりさだまんこう)
喜田川守貞 著

「京都・大阪はうどんを好む人が多く、江戸は蕎麦を好む人が多い」と、確かに紹介されており、『うどん屋』の台詞にも反映されています。「上方はうどん、江戸は蕎麦」といった、地域性を含んだ食文化は、江戸と上方で違う発展を遂げてきた落語にも影響を与えているのではないでしょうか。

「粋なこと=カッコいいことをしたい」というのが江戸っ子の性分と分かっていると、この『うどん屋』のワンシーンがちょっと違った解釈もでき、面白みも増します。江戸っ子のいう粋とは、いわゆる痩せ我慢や見栄を張ることです。凍えるような寒い晩には、「うどん、あんなメメズ(みみず)みたいなもん食えるか」なんて言っている江戸っ子の心でさえも、アッツアツの鍋焼きうどんに惹きつけられたに違いありません。本当は食べたいにも関わらず、痩せ我慢が「俺は、うどんは嫌いだ」と言わせたのだと解釈すると、なんだか可愛らしくも思えてきませんか?この背景には鍋焼きうどんの温かさが、寒い夜、いかに往来の人々の心を捉えてやまなかったかということをも表しているのではないでしょうか。落語には、人間味あふれる登場人物の姿がいきいきと描かれています。その気持ちや生き様に寄り添ってみることも、落語の楽しみ方のひとつといえるでしょう。

第四題 火元はうどん屋?

「うどんやお前はいい商売だなぁ。この寒い夜中に、あの、暖かい火鉢もって歩いて往来のものがどれだけありがてぇかわからねぇ。」

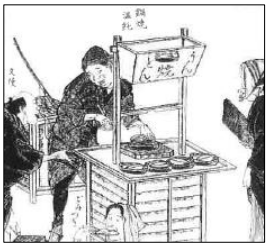
当時の夜鳴きうどんは、担ぎ屋台スタイルで、移動販売がもっぱらでした。食材、食器、調理器具のほか火鉢まで積んでいるのだから、歩くのは大変だったでしょう。火はいちいち起こしていられないから種火をとっておき、ここって決めたところに店を構え、火を起こすのです。当時木炭は貴重だったため、炭団(たどん)という炭の粉を丸めて作ったリサイクル燃料も使っていたと思われます。火力はそれほど強くないが火持ちが良いため、屋台での調理に向いていました。

庶民が屋台に暖を求める寒い夜。酔っ払いもその一人です。そんな中、酔っ払いがうどん屋にこんな悪口を言っています。

「この辺近頃ボヤがあるのは、てめぇんところが火元じゃねぇのか」

「火事と喧嘩は江戸の華」なんてことを言いますが、江戸の町は火事が絶えなかったそうです。うどん屋の火の始末が悪く、ぼーっと燃え出しちゃったなんてことは本当にあったかもしれません。防火のためにうどんや蕎麦など火を使う屋台を禁止する御触書が出されたこともあったようですが、うどん屋や蕎麦屋が江戸の町からなくなることはありませんでした。

それは「早くて安い」屋台が庶民の暮らしに欠かせないものになっていたからに違いありません。



【出典】
〈増補版〉日本めん食文化の一三〇〇年
著者：奥村彪生
出版：農山漁村文化協会

用語解説

- 炭団(たどん)…炭の粉末をつなぎと混ぜ合わせ団子状に丸め乾燥させた燃料。真っ黒な球状。火持ちが良いため、火鉢や煮込み料理に向いていた。
- 火事と喧嘩は江戸の華…江戸は大火事が多くて火消しの働きぶりが華々しかったことと、江戸っ子は気が早いため派手な喧嘩が多かったことをいった言葉。

第五題 お客の声の大きさで売り上げを予測する?

商売というものは、大きな声で呼ばれるより、小さな声の方が都合がいいなんてことをいいます。小声で呼ばれる時は、思いがけない儲け話なんてこともあったそうです。小声は誰かに知られてはいけないことをやっているに違いないから、そこには儲け話が転がっているという訳です。

やっと酔っ払いから解放されたうどん屋、今日は散々だなと表通りに移動すると、どこからか小さな声が聞こえてきます。

客「うどーん やさーん(小声)」

ここで、あれこれうどん屋は妄想をふくらませます。

「小声ってことは、親孝行しているわけじゃない。若い男が何人か集まって博打でもやっているんだろう。」

「博打場では、食いもんにも見栄を張る。しけたもん食ってやがるなんて言われちゃうから、かけうどんなんか頼めない。」「きっと、鍋焼きうどんでも食べようって話だな。これは総仕舞いになるぞ…。」

うどん屋「はーい…(小声)」

商売のコツは、小声には小声が鉄則。高鳴る気持ちを抑えて、小声でお客の相手をします。しかし、期待とは裏腹に、出てきたのは小僧かたった一人。

うどん屋「へい、おいくつで(小声)」

客「一つ(小声)」

総仕舞いどころか、たった一杯でがっかり。だが、すぐに思い直して、「いやいや、これは試しに一杯だけ食べてみて、よかったら追加をしようというのに違いない」と、お客が次にどんな行動に出るか、息を呑んでうどんをすする様子を見つめますが、一杯だけでお勘定。

客「うどん屋さ~ん(小声)」

うどん屋「へ~い(小声)」

客「おまえも風邪ひいたんかい?」

…追加注文があるのかと期待をしたが…

小声は、ただの風邪っぴきだったって訳です。うどん屋の嬉々とした気持ちを、「おまえも風邪ひいたんかい?」と、想定外なひと言で一気に落胆させる、あざやかなオチです。うどん屋の「博打=見栄を張る=鍋焼きうどん」という妄想とは裏腹に、実際は小僧が一人ぽっちで、しかも注文は鍋焼きうどんではなくかけうどんだったなんて、それはがっかりです。

このうどん屋の妄想は、落語家の口で事細かに語られるのではなく、小声の「うどーんやさーん」から、うどん屋が妄想しそうなことを、聞き手が想像をめぐらせるのです。「小声は儲け話」「博打場は見栄の場」「鍋焼きうどんが一番上等」という背景が分かっていれば、それだけ想像がふくらみます。この背景を分かって噺を聴くのと、そうでないのとでは、噺の厚みがだいぶ違ってくるといえるのではないでしょうか。

管理栄養士がニッポンの「食」を紐解く

食文化

鍋焼きうどん編

vol.02

落語研究家 山本進先生の連載コラムで取り上げた食材を、キンレイ心染事務局の管理栄養士が時代背景や栄養の視点から掘り下げて解説します。

冬本番に備えて！

風邪対策に鍋焼きうどん

《鍋焼きうどん》と言えば…？

関東ご出身の方に「鍋焼きうどん」の印象を伺ったところ、「風邪を引いた時などに母親が作ってくれるおふくろの味」とのことでした。一方で、関西ご出身の方は「お店で食べるご馳走」とのことでした。同じメニューでも、育った地域や環境などによって印象が異なるのは興味深いですが、《温かく、心と身体に染みる料理》という印象をお持ちの方が多いのではないでしょうか。

うどん屋に風邪薬！？

その昔、関西では、《風邪を引いたら、うどん屋へ駆け込め》なんて習慣があったようです。明治初期から昭和にかけて、うどん屋に風邪薬が置かれており、その名も『うどんや風一夜薬』といいます。そのユニークな名前は、《アツアツのうどんと一緒に飲んで汗をかき、一夜寝て風邪を治す》という知恵に由来します。風邪薬には体を温める効果があるしょうがが配合されており、しょうが味も庶民にお馴染みだったんだとか。

風邪を引いた時、体を温かくすることは養生の基本です。土鍋でグツグツと煮込んだ「鍋焼きうどん」は、食べ終わるまでアツアツで、体の芯から温まります。また、消化に良いとされるうどんと様々な具材を一緒に煮込むので、一つの鍋で栄養をバランスよく摂取できる《滋養食》といえるでしょう。

株式会社うどんや風一夜薬本舗
創業明治九年（一八七六）

※明治時代の引札。

「薬味」パワーで風邪対策！

「薬味」とは、元来漢方医学の用語で、生薬など薬の調合成分を指す言葉でしたが、今では料理の味を引き立てる調味料としての意味が一般的となっています。

「漢方を食に利用できないか？」と考案されたのが七味唐辛子で、鍋焼きうどんにとっても欠かせない薬味です。江戸時代寛永二年（一六二五）に、からしや中島徳右衛門が江戸両国の薬研堀（やげんぼり）に店を開いたのが始まりだとされています。薬研とは漢方の材料となる生薬をすり潰す道具をいい、医者や薬問屋が集まっていた地域でした。担ぎ棒の付いた箱に七種類の生薬を入れて売り歩くスタイルが主流で、好みに応じてオリジナルの七味唐辛子を調合してもらえたそうです。ピリッとした辛味は、庶民の間でポピュラーな食べものだったうどんや蕎麦と相性が良いからと、全国に広まったとされています。

【蓄椒粉売】「七味蓄椒と号て陳皮山椒肉佳黒胡椒麻仁・・・等を竹筒に納れ壓を以って突_刻之_売る」
■出典：守貞謾稿（もりさだ まんこう）

薬研堀の七味唐辛子には、「唐辛子・焼唐辛子・けしの実・麻の実・粉山椒・黒ごま・陳皮」が調合され、それぞれが生薬として様々な薬効をもちます。唐辛子は体を温め、食欲増進や消化を促進します。山椒は体を温め、食欲不振に効きます。けしの実は下痢に、麻の実は腸の働きを良くするとされます。黒ごまは滋養強壮。陳皮とは温州みかんの皮を乾燥させたもので、咳・痰止めに効き、消化促進や食欲不振にも良いとされます。七味唐辛子は、生薬のもつ薬効を上手に組み合わせた《スペシャルブレンド》なのです。

しょうが・ねぎ・大根おろしも欠かせない薬味です。ねぎ・しょうがは体を温め、しょうがは発汗・食欲増進作用、咳・痰にも有効とされます。大根おろしは消化を促進し、喉の不快感や咳・痰止めに効きます。これらの薬味を鍋焼きうどんに添えれば、《体を芯から温める》《一つの鍋で栄養バランスが良い》に加えて、風邪の諸症状にも効く力をプラスすることができるのです。食材自体のもつ薬効を、上手に取り入れた先人達の知恵がここにあるといえます。

冬の旬野菜と豆乳だしで風邪対策！

体ぽっかぽか鍋焼きうどん ～白雪仕立て～

管理栄養士考案レシピ

1人前 672kcal 塩分3.8g
野菜325g※（緑黄色野菜120g）

※1日あたりの野菜摂取目安350gの約9割（生野菜換算）を摂取できます。また、緑黄色野菜の摂取目安量120gを摂取することができます。（厚生労働省「第二次健康日本21」）

土鍋で“グツグツ”と煮込んだ鍋焼きうどんを、
“フウフウ”と息を吹きながら食べる、冬の醍醐味のひとつです。
だしの旨みが“心と身体に染みいり”、芯から温まる。
白い豆乳だしと、体を温める冬の旬野菜で栄養も満点。
仕上げに薬味を添えて召し上がれ・・・♪

◆材料（1人前）

● 豆乳だし
だし※・・1カップ　豆乳・・1カップ　しょうゆ・・大さじ1/2
みりん・・大さじ1　塩・・小さじ1/4　※だしは昆布とかつお節の混合だしを使用

● 薬味だんご　（2個分）
鶏むねひき肉・・50g　レンコン・・40g　ねぎ・・3cm　七味唐辛子・・お好みで
おろししょうが・・小さじ1/2　片栗粉・・小さじ1　酒・・小さじ1

● もち巾着
油揚げ・・1/2枚　切り餅・・1/2個　おろししょうが・・お好みで　爪楊枝・・1本

● 具材
ゆでうどん・・１玉（180g）
にんじん・・30g　ねぎ・・8cm　かぼちゃ・・60g　ほうれん草・・1株
しいたけ・・１個

● 薬味
大根おろし・・大根４cm分（100g）　七味唐辛子・・お好みで

◆作り方

❶具材の下準備

1）薬味だんごを作る。
鶏むねひき肉をボールにあける。ﾚﾝｺﾝをすりおろし、かるく水気を切って加える。ねぎはみじん切りに、しょうがはすりおろして加える。七味唐辛子・片栗粉・酒を加えて混ぜる。鍋にお湯を沸かし、だんごの種を丸め、お湯で１分ほど加熱する。後で土鍋で煮込むので完全に火が通ってなくても良い。

2）もち巾着を作る。
油揚げを半分に切り袋状にする。切り餅を半分に切り、好みの量のおろししょうがと一緒に油揚げの中に入れ、爪楊枝で口を絞って閉じる。

3）具材を切る。
ほうれん草は茹でて食べやすい長さに切る。にんじんは輪切り、ねぎは斜め切りに、かぼちゃは薄切りにする。椎茸は十字に切り込みを入れる。

❷煮込む

1）土鍋に、豆乳だしの材料を全て入れ、弱火にかける。
2）豆乳だしが温まったら、ゆでうどんと下準備した具を一緒に煮込む。
豆乳は吹きこぼれやすいので、土鍋の蓋はせずに弱火でじっくり10分～12分ほど煮込む。
3）煮込んでいる間に、大根おろしを作る。
4）具に火が通り、うどんにだしがしみこんだら火を止め、大根おろしを添え、七味唐辛子をお好みでかけ完成。

Point

鍋焼きうどんは“だし”まで楽しむ料理。豆乳を加える一工夫で、栄養価もUP！豆乳は高タンパク質で、ビタミン・ミネラルも豊富。豆乳だしのやさしい味に、薬味がアクセントになります。体の冷えは免疫力を下げ、風邪を引きやすくなる原因に。薬味には体を温める効果があるので、特に冬にオススメです！

寒い時期に美味しくなる根菜類も、体を温める働きがあります。ビタミンCは熱に弱いため、大根おろしは最後に添えるのがポイント。レンコンはビタミンCを多く含む野菜で、100gで1日の摂取目標量の半分を摂取できる優等生。かぼちゃやにんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、粘膜を健康に維持し免疫力を高める働きがあるため、ウイルスから体を守ってくれます。