



そばをゆでるときには、^{しお} ^{つか}塩を使わないの

うどんをゆでるときは^{しお} ^{つか}塩を使い、そばをゆでるときには^{つか}使わない

あなたは、おうちの^{かた}方が、うどん、スパゲッティ、そうめんなどをゆでるときに、^{しお} ^い塩を入れているのを見たことがありますか。これらをゆでるときには、^{しお} ^{つか}塩を使うのに、そばだけはゆでるときに、^{しお} ^{つか}塩を使いません。どうしてでしょうか。

めん類のゆで^{かた}方には、2つのタイプがあります。そのめんを^{つく}作るときに、^{しお} ^{つか}塩を使っためんは、ゆでるときにも^{しお} ^い塩を入れます。一方、^{いっぼう} ^{しお} ^{つか}塩を使わずに打ったそばは、^{しお} ^い塩を入れないでゆでます。これは、^{ちゅうしん} ^{げんりょう} ^{こむぎ} ^こ中心となる原料が、小麦粉（うどん）かそば粉かによるちがいです。

小麦粉をこねて生地^{きぢ}にするときには、小麦粉の中のたんぱく^{こむぎ} ^こ ^{なか}質が、グルテン^{しつ}に変わる性質^{せいしつ}を利用^{りよう}します。グルテンを^{つく}作るには、^{しお} ^か塩が欠かせないのです。そこで、めんにするときに、3.5パーセントぐらいの^{しお} ^い塩を入れるのです。

この^{しお} ^い塩入りのめんをゆでるときに、^{しお} ^い塩を入れないと、めんはふやけてしまいます。ゆで湯^ゆに^{しお} ^い塩を入れ、3.5パーセントぐらいの^{しお} ^いこさにするのです。

一方、そば粉は、^{いっぼう} ^こ ^{しお} ^い塩なしでもこねることができます。そばに^{えんぶん} ^い塩分がないのですから、ゆでるときも、ゆで湯^ゆに^{しお} ^い ^{ひつよう}塩を入れる必要がないのです。

そばのゆで^{かた}方

たっぷりのお湯^ゆをわかしたなべに、めんをぱらぱらとほぐしながら^い入れます。それを、^{なが}長めのはしでかきまわします。その後、^ご ^{ちゅうび} ^{しず}中火にして、静かにゆでます。そばが、うきあがってきたら、ざる^{つめ} ^{みず} ^{なが} ^{あら} ^{みず} ^け ^きにあげます。そして、冷たい水で流し洗^きいして、水気を切ります。

(監修・青木 国夫)

