



オイシイがうれしい頑張るお店応援団

美味いうどんラボ通信

第9号

2012

目的 PURPOSE

美味いうどんラボの目的

金トビメンバーが蓄積した、美味いうどんに関するノウハウを整理し、わかりやすく世の中に発信、啓蒙することで美味しい麺文化に貢献します。

食と健康 HEALTH

<オクラ>

6月から8月に旬を迎えるオクラ。ネバネバ成分はりんごにも含まれる食物繊維ペクチンやムチンなどの働きによるもの。ペクチンは整腸作用があり、下痢、便秘どちらにも有効。コレステロールの上昇を抑える働きもあり、動脈硬化防止にも。ムチンはペクチン同様、胃を保護してくれます。また油で調理すればカロテンを効率よく摂取できるため、天ぷらの一品に加えてはいかがでしょうか。



<免疫力、抗酸化力をUP>

今回は、外敵から身を守る「免疫力」と老化防止の手段の一つ「抗酸化力」についてお話いたします。

免疫力・・・外部から侵入してきた細菌や異物に抵抗して身体を守る。

免疫力をUPさせるためには

- ① たん白質を含む食品を食べる。「肉、魚介、卵、大豆製品など」
- ② 植物性食品をたっぷり食べる。「βカロテン、ビタミンC・E、フィトケミカル」
- ③ 魚介類、穀類、野菜、乳製品に多いミネラルをとる。「カルシウム、亜鉛、セレン」
- ④ 整腸作用のある食品を欠かさず食べる。「ヨーグルトなど」

抗酸化力・・・身体の老化や病気に抵抗する力。

細胞がさびついてもろくなる(老化)原因の一つが活性酸素によるもの。

活性酸素の発生防止や除去に役立つ抗酸化成分は食品から取り入れることができる！

抗酸化作用が期待できる成分

- ① βカロテン
- ② ビタミンC、Eのビタミン類
- ③ 野菜や果物の香り
- ④ 色素、アクの成分であるフィトケミカル

栄養素ごとの代表的な食品

βカロテン・・・モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など

ビタミンC・・・赤ピーマン、菜の花、ブロッコリー、レモン、キウイフルーツなど

ビタミンD・・・いわし丸干し、紅じゃけ、にしん、きくらげ、ほんしめじなど

フィトケミカル・・・そば、ブルーベリー、お茶など

以上のような、免疫力や抗酸化力をUPする食品が入っていることをお客様にお知らせしてはいかがでしょうか？

例えば、天ぷらうどんには、エビ(高タンパクで低脂肪)、茹でほうれん草(βカロテン)が入っていますので、何も入っていないうどんよりも、免疫力や抗酸化力が高い食品といえますね。

参考資料「あたらしい栄養学」

手打ちうどんの 講習会案内 EXPERIENCE

先日、うれしい報告を頂きました。

手打ちうどん講習会に参加された方で、念願だったお店をオープンしたと報告を頂きました。

東京の方で、講習会に参加された後も様々勉強をされていたそうです。

ラボメンバー一同は、今後も応援していきたいと思っております。

◆次回の手打ちうどん講習会は、平成24年7月25日(水)を予定しております。

※場所の関係上申し訳ありませんが、先着6名様とさせていただきます。

繁盛店
レポート
Vol. 8
REPORT

<屋号名:田毎>

今回は、岐阜県岐阜市にある「田毎」をご紹介します。こちらのお店では、メニューも豊富で、幅広い年齢層に人気だと伺い、早速行ってきました。

お店に着くと品格のある外観に、大きな風車が出迎えてくれました。そして、お店の中は、とてもゆったりとした空間で、ゆっくり食事を食べられる雰囲気でした。

夏の人気メニューでもある冷たい天ころを頂きました。モチモチしたうどんに揚げたてのサクサクした天ぷらがとてもおいしく大変満足しました。

こちらの「田毎」では、「手打ちうどん・そば田毎」と和食を中心とした「創味庵」を運営されているそうです。

また、従業員がみずからどうすればお客様に満足いく接客が出来るのかと考えていく中で「接客委員会」というものを立ち上げられたそうです。一人一人の従業員の意識がとても高いと感じました。

社長は33歳とても若く、社長と懇談をする中で、「おいしかったよ、また来るね♪」と言ってもらえることが何よりも大事だと思っている。だからこそ、その一言を言うために日々努力をしているんだよ。」と言われていたのがとても印象的でした。

みなさんも岐阜県岐阜市に行かれた際には、お立ち寄りくださいね。



店内



天ころ



外観

住所: 岐阜県岐阜市六条南2-9-13 電話: 058-273-9272 定休日: 月曜日 ジャンル: うどん・そば
営業時間: 11:00~21:30 21:00 (オーダーストップ) 店舗席数: 190席 駐車場: 100台

美味しいうどんへの道
WAY TO DELICIOUS UDON

<うどんの茹で上がりと時間の関係>

うどんが茹で上がるとは、湯がうどんの中心部にまで浸透してでんぷんが糊化(α化)し、全体として適度の柔らかさになることを指します。茹で上がりまでの時間を早くするには、湯がうどんの内部により浸透しやすい条件をあげれば茹で時間を早めることができます。茹で湯の量も大事になってきます。

1. 加水量 (加水=うどんを作るときに加えられる塩水のこと。)

粉をこねる時の加水量が多いほど、茹で上がりは早い。多加水麺にはあらかじめ多くの水分が含まれているため、糊化のための水分の補給が少なくて済みます。

2. グルテン量 (小麦粉に含まれるたんぱく質のこと。)

小麦粉自体のグルテン量によっても、茹で時間は変わってくる。

3. 麺の太さ

湯はうどんの表面から中心に向かって徐々に浸透していき、この距離が長いほど時間がかかります。一定の水分状態になるまでの茹で時間は、面の断面積(太さの二乗)に比例する、と言われています。

4. 圧縮の度合い

機械製麺はロールの強い圧力で延ばすため、手打ちに比べて麺の組織が緻密になっている。そのため、湯が浸透しにくい。

このようにうどんの茹で時間は、様々な状況によって変わってきます。プロの職人は、毎日その微妙な茹で加減を調整し、最高の状態で私たちにうどんを提供して下さいます。

参考資料:『基礎うどん技術』『めんの本』『そば・うどん百味百題』

お問い合わせ
INQUIRY



美味しいうどんラボ事務局

発行: 株式会社 金トビ志賀 〒443-0032 愛知県蒲郡市丸山町4番38号
TEL: 0533-69-3111 FAX: 0533-69-3119
H P: www.kintobi.com ブログ: http://ameblo.jp/1157udonlabo/