

武蔵野うどんノスタルジー



取材協力：武蔵野手打ちうどん保存普及会／小平ふるさと村／むさしのエン座

冷たいうどんを野菜の入ったつゆと一緒にいただく「糧うどん」。ずっと昔からすぐそばに、夏の体に元気をくれる郷土食がありました。

武蔵野台地の粉食文化

たまきた地域は、関東平野の西部に広がる武蔵野台地にあります。

玉川上水が通る前の武蔵野台地は水が乏しく、水田をつくるのに適さなかったため、乾燥に強い小麦が多く栽培されてきました。

そのため、小麦粉を使った、うどんや、おまんじゅうなどバラエティー豊かな粉食が生まれたのです。

ごちそうだった糧うどん

中でもお盆や正月、結婚式などの「ハレの日」には、地粉を使ってうどんを打ち、つゆには旬の野菜をゆでて入れていました。つゆに入る野菜のことを糧（かて）と呼び、こういった伝統的な食べ方のうどんを「糧うどん」といいます。

糧うどんは現在も、武蔵野うどんの代表的な食べ方として受け継がれています。

現在の糧うどん

今、たまきた地域のうどん店でよく見かけるように、肉が入られるようになったのは最近のこと。この進化で主食、肉、野菜がとれる栄養たっぷりの食事になりました。暑い日でも冷たいうどんをだしのきいたつゆにつければ食がすすみ、野菜も肉も自然に口に入ります。

この夏は、かつてのこの地の人たちのようにおうちで糧うどんを作って、暑い日々を乗り切りませんか。

武蔵野うどん

むかしばなし

話してくれた人

武蔵野手打ちうどん保存普及会
梅室八重子さん（76歳）



武蔵野うどんのことを多くの人に教えることがライフワーク。自宅ではうどん打ち専用の建屋を作り、うどんを打って友達や親戚などにふるまうほか、四国などうどん打ちが盛んな地方にも出張してうどんを日々研究している。ジョギングが趣味で現在も毎朝走るといふスポーツウーマン。

私の先祖は285年前に千葉から小平に移り住んで、農業を始めました。私が小学生、中学生のころは、6月、7月になると一面の小麦畑が黄色く染まっていたのを覚えています。当時、お米のできない小平では、うどんが何よりのごちそうでした。糧うどんの糧野菜は、当時は貴重だったうどんばかり食べないように、かさを増すために入れていたそうです。

七五三、結婚式などの祝い事、お盆のときなどは、近所の人が協力してうどんを作って食べていましたよ。昔は、こういうときのうどんを、ごちそうのあと「本膳」と言っていたそうです。東京では7月15日がお盆だといふところが多いのですが、私の住む小平の都心よりのほうは、当時盛んだった養蚕の忙しい時期を外して8月15日。お盆には朝から小麦粉でゆでまんじゅうを作って盆棚に上げ、昼にはうどんを食べるのが習慣でした。今でもうちでは、お盆にうどんを打ちますし、普段の友達の集まりでも手打ちうどんをふるまいます。糧うどんはさっぱりしていて、お酒の締めにも喜ばれるんですよ。

武蔵野うどんハレの日を祝う

昭和時代の結婚式で挙式

今回取材に協力していただいた「小平ふるさと村」にある旧神山家住宅主屋で、結婚式を挙げる方を募集しているのをご存じでしたか？手打ちの「小平糧うどん」も式の食事に登場します。

○挙式日時 2017年11月3日（木・祝、大安）10：30～

○小平市域に伝わる昭和30年代ごろの挙式と披露宴を再現

※人前結婚式（和装）※市民に公開
※詳しくはWEBサイトで、または下記へお問い合わせください

●公益財団法人小平市文化振興財団

電話 042-345-5111

WEB <http://kodaira-furusatomura.jp>



こんな食べ方もおすすめ



もっとさっぱり

千切りおろしうどん

大根おろしと、大根の千切りを冷たいつゆに入れて、たっぷりの薬味と一緒に。さっぱりシャキシャキ、食欲が出ます。



もっとがっつり

肉汁糧うどん

つゆを作るときに油揚げと豚バラ肉も加えれば、うまみとエネルギーがプラスされてパテ気味な体を元気にしてくれます。

うちでもできる

武蔵野うどん打ち



シンプルな材料で意外と簡単にできる手打ちうどん。家族と、仲間と混ぜたりこねたり、うどんを打てば、食べる前から全身でうどんを楽しめます。今回は小平在住の食について学ぶ大学生、ユカさんと一緒に、梅室さん宅でうどん打ちを教わりました。

材料（4人分）

小麦粉 500g（中力粉を使うと本格的）／水 200～240cc（夏少なく・冬多く）／塩 20～25g（夏多く・冬少なく）／ゆでるとき用の塩ひとつかみ／打ち粉（小麦粉、コーンスターチ）

梅室さん提供の小平の地粉「里の空」でうどん打ちスタート！



混ぜる

水に塩を入れ、塩のつぶが見えなくなるまでしっかり溶かす。小麦粉に塩水を8割ほど加え、指先を使ってそばろ状になるように全体を混ぜる。



こねる

残りの塩水を2回くらいに分けて入れ、握ったときにしっとりした塊になったら体重をかけてまとめ、平たくして中心にふちを折り込み、丸める。



踏む

米袋を開いて一枚のシートにしたものに生地をはさみ、小刻みに回りながら踏む。ひっくりかえして、たたんで、踏むを3回繰り返し、1時間寝かせる。

寝かせるあいだにデザート「ゆでまんじゅう」たまきたWEBでご覧ください♪



のばす

寝かせた生地に、生地と同じ小麦粉をふり、のし棒で厚さを均等にのばす。1カ所のばしたら生地を回し、のばし始める場所を変えると均等にのびる。



切る

じゃばらに折りたたんで、コーンスターチを振り、3～4ミリの幅に切る。夏は細めに切ると、食欲がなくてもつるりと食べやすい。

これがあると子どもも喜ぶ♪

生地のはしでうどんの「耳」も作ろう！



うどんを切るときに、端を3センチほど切り落とし、ななめに5本ほどに切り分ける→これが武蔵野うどんの特徴「耳」



ゆでる

沸騰したお湯に塩をひとつかみ入れ、うどんをほぐしながら、鍋にくっつかないように底に優しくはしを通す。浮いてきたら混ぜ、約12分ゆでる。



冷やす

ざるにうどんを上げて、冷たい水で洗う。熱いうちは切れやすいのでやさしく、冷えたら4、5回洗ってぬめりを取る。



できました

濡れている間が命！うどんを盛って、最後に「耳」をのせたら、すくにつるつる食べましょう！