

# 麦穂だより

第 72 号

発行 武蔵野手打ちうどん保存普及会川崎 2020年2月  
事務局 川崎市宮前区宮崎 2-2-4 エクセル佐々木 108  
村田芳包 TEL090-1427-7260  
ホームページ URL (<http://musashinouдон.dokkoisho.com/>)

「2020 20周年」

会長 北條 秀衛

## ○20周年イヤー

2020年が明けた。待望のオリンピック・パラリンピックイヤーである。この7月～9月にかけて日本中いや世界中が賑わうことであろう。この輝かしい年に我が「武蔵野手打ちうどん保存普及会川崎」は20周年を迎える。10周年の節目の年から、早くも次の節目の年が訪れた。この10年が長かったのか短かったのか、各々の捉え方によって異なると思うが、私にとっては短いようで長かった。10周年の記念行事は「式典とパーティー」「海外うどん食べ歩き(韓国)」で記念品は「麦穂だよりのCD」であった。さて、20周年はどうなるか。現在、役員会で議論中であるが会員の皆様からのアイデアをどんどんお寄せ頂きたい。オリンピックイヤーに負けない思い出が残る「うどん会20周年イヤー」としたいものである。

## ○麦踏み

2020年1月11日。ようやく1年越しの麦踏みができた。去年は雨が降らず、霜柱も立たず麦踏みの必要が無かった。今年は発芽が良く、適当に雨も降ったので麦踏みを実施したが、暖冬異変、寒くならず霜柱は立っていなかった。それでも何人かで大地を踏み固めた。これで昨年よりも収穫が増えればよいのだが。この後2月に2回目を予定しているが暖冬が続いており心配である。この1月はここ100年で最も平均気温が高いとの発表があった(例年より2～3度高い)。おかげで、この辺りでは大根と白菜が出荷もされず、立ち枯れている。でき過ぎによる暴落と暖かく鍋の需要が無いせいである。このまま春が来るとしたらどうなるのだろうか。宮沢賢治のように、ただオロオロするばかりである。麦のできが心配であるが、オリンピック・パラリンピックも大変心配である。季節が前倒し気味であるので、本来来るはずの無い大型台風が来るのではないか。自然の猛威。やはり神頼みしかないのだろうか。

## 【うどん食べ歩き・大泉学園】

武蔵野手打ちうどん保存普及会川崎

このたびの「うどん食べ歩き」は少し足を延ばして、大泉学園に参ります。関東の地粉の味を探していくと、どうしても東京北部から埼玉県方面になってしまいます。今回は近場を探しましたが、やっと見つけた老舗が閉店になっていたり、新しく発見した店は、カウンターのみのお小さな店だったり、なかなかうまくいきません。

やっと見つけた大泉学園駅近の「長谷川」を探索してきました。駅から2分、路地裏のわかりにくい所にありました。店内はテーブル18席、カウンター6席とやや狭い。うどんメニューは糧うどんをはじめ18品、使用している粉は香川県木下製粉の白バラと埼玉県新座産農林61号全粒粉のブレンド。香り良くなかなか歯ごたえのある太麺。味は皆さんの試食の楽しみに。

食後の腹ごなしに桜などを鑑賞しながら2時間ほど散策したいと思います。

- \* 日時 3月27日（金）西武池袋線大泉学園駅改札午前11時集合
- \* うどん屋 「長谷川」練馬区東大泉4-3-18 Tel03-3922-2626  
11時30分開店
- \* 散策コース 大泉学園駅⇒徒歩⇒白子川⇒大泉井頭公園⇒井頭泉緑地⇒  
井頭憩いの森⇒牧野記念庭園⇒大泉学園駅 計8,000歩2時間  
  
(散策後駅周辺で反省会を行います。)
- \* 参加費 交通費・食事代 各自払い実費  
当日は健康保険証をご持参ください。(雨天決行)
- \* 参加連絡 事業部 坂本光弘 Tel090-9810-6305  
幹事長 村田芳包 Tel090-1427-7260  
\*3月20日（金）までに連絡ください。



## 私の秘かな楽しみ

会員 岡林 京平

私は今、小さな惣菜屋をしております。(週3日だけ) そのために惣菜は色々作っておりますが、それ以外にもおいしい物を作って食べる事が大好きです。

魯山人の言葉で {心のおもむくままに、いつも美味しいものを食って心の底から楽しんでみたい。朝も昼も晩も} を日々大事にしております。ということで、今日の夕食に作ったものを書いてみましょう。

最初は今朝平塚港で取れた朝どりのアジが手に入ったので、カルパッチョ(自己流)にします。まずアジを3枚におろし、身の方は真ん中の骨を骨ぬきでとり、腹背も取り除き皮をむきます。中骨と腹骨は軽く塩をふっておきます。

さてここからカルパッチョですが、まずグレープフルーツ(少しすっぱいくらいのもの)の身を取り出して、小さくちぎり、大皿にちらし、その上にアジの身を薄く切り、のせてゆきます。味付は、わさび、正油、オリーブオイルをまぜて、アジの上にかけてその上にミョウガを千切りにしてちらし、大葉は手でちぎってのせ、最後に食べる直前に焼きのりをちぎってのせれば出来上がりです。又、その他の魚(まぐろ、かつを、ぶりや青魚)などもグレープフルーツはありますが、白身魚(たい、ひらめ、いか)などはグレープフルーツはあいません。いろいろな魚でおためし下さい。又、これはごはんのにのせて食べても美味しいですよ。それから中骨と腹骨は、骨せんべい(2度揚げ)にして2品目出来上り。

3品目は、私流のサラダなどはいかがで

しょうか。サニーレタスを洗ってちぎり、ブロッコリー、とまと、セロリなどを切つてのせます。そこにハム又はクリームチーズなどの蛋白質がぁいます。その上に、フルーツグラノーラをふりかけて、手作りドレッシングを作ります。正油、オリーブオイル、コショウ、粒マスタードをよくかきまぜ、サラダにかけてよくかき回し、サニーレタスを下にしき、その他をその上にのせ、出来上がり。見た目もいいのとサッパリとしておいしいですよ。多めに作っておいて、次の日のトーストの上のにのせて食べるのが一段とおいしいです。(フランス語でタルテヌスといひます)

4品目は「レタスのペペロンいため」にします。これはレタスをザク切りにして、フライパンににんにく(チューブでもOK)ベーコン、唐辛子をいれ、熱して香りを出して、レタスを入れ、サッといためます。(いつまでもいためると水分が出てしまうので)最後に正油を回しかけて出来上がりです。サッパリとしていくらでも食べられます。又、残ってもおいしいのでレタス1ヶ全部で作ってみて下さい。

それから自家製のいかの塩辛を小鉢に入れ、今日の料理に合う日本酒は、山形大山の純米吟醸の十水(とみず)に決めました。その前にいつものように、コップに水を入れ、ノンアルコールビールをそそぎ、すだち(レモンでも)をたっぷりしぼっていただいた後、よく冷えた日本酒にして。

最後に、ほうれん草と卵とじのお吸ものをいただきます。ごちそうさまでした。

\*\*\*\*\*

## 活動報告（前号以降）

12月8日（日）第3回講習会 会場：高津高等学校料理室

10:00～12:30 参加14名（内こども1名） 13:30～16:00 参加10名 役員10名  
農林61号小麦粉500g中黒川産350g、田中製粉150gをブレンド。水240cc塩24gで作る。  
晴天で寒い朝だったが午後は暖かくなった。各自500円を徴収したが、ブレンド粉で皆様上々の出来。後日食後の感想を聞いたら、のど越しが良く、香りもありと好評であった。

12:30～13:00 第4回役員会 今後の予定について打ち合わせと確認をする。

12月30日（月）年越しうどん作り 会場：ゆうゆう広場麻生 9:00～12:00 参加7名

令和2年1月11日（土）麦踏み 会場：栗木634農園 参加6名

9:00～11:00 麦踏み終了後、畑の点検と整理を行なった。

令和2年1月20日（月）第5回役員会 会場：武蔵小杉の「味のMARUKAMI」参加6名

18:00～20:30 20周年記念事業及び今後の予定について協議した。

令和2年1月25日（土）あそびの寺子屋（高津小）会場：高津小教育活動サポートセンター

8:30～12:00 親子18組を対象にうどん作りを指導、指導者派遣3名

## 今後の予定

3月8日（日）第4回講習会 会場：高津高等学校料理室

10:00～12:30 13:30～15:30

13:00～13:30 第6回役員会

3月27日（金）手打ちうどん食べ歩き散策 2頁目を参照

\*\*\*\*\*



お揃いの割烹着で講習会



講習会。左から2人目岡林さん



麦踏み令和2年

## うどんうどんうどんうどんうどんうどん あとがき うどんうどんうどんうどんうどん

今年度、栗木634農園の行事は毎回天候に恵まれて、順調に盛況に終了しました。

農園の現況については、折々「麦穂だより」に会長が詳細に報告していますが、作業に参加することで、収穫する小麦粉（農林61号）の有難味がわかります。

岡林さんのレシピは素材を生かして、ひと手間掛けると品数の多いヘルシーな料理が完成。うどんに付きものお酒の話にも思わずおいしそうと笑顔になりました。

会計の中野さんが、地粉と手打ちにこだわって苦勞の末見つけた手打ちうどんの店と散策コースに、お花見を兼ねてぜひご参加ください。（光）