

麵人讃歌

～ 実験:ユウ麦(youmai)つなぎ ～

江戸ソバリエ北京プロジェクト

1.ユウ麵栲栳栳



事の始まりは、昨年、江戸ソバリエ北京プロジェクトが、北京市の北にある承德市のレストランで‘それ’を食べたことだった。

‘それ’は指くらの大きさの筒が蒸籠の中にビッシリ詰まっていた。もちろん‘それ’は蒸してあった。

「何、これ！筒状の麵？」と驚いたが、お世話頂いている孫先生に言われるがままに、汁に付けたり、ソースをかけたりして食べたところ、色も食感も蕎麦に似ていた。とりあえずわれわれは‘それ’を「蜂の巣麵」と呼ぶことにした。



第二幕は帰国してからであった。好奇心いっぱいのわれわれだ。「あの蜂の巣麵を作ろう」ということになったが、「その前に国内のどこかでやっていないか」とこれまた探求心が人一倍つよい佐藤悦子さんが調べたら、「国内では、東新宿の『山西亭』だけがやっているらしい。あの穀物はユウ麦というらしく、国内では手に入らない」との情報を得て、有志が店に食べに行くことになった。

その店の主人は李俊松さん、1972年山西省生まれ、2003年に来日して北九州・東京などの中国料理店に勤務後、2015年に山西亭を開業。今は中国料理の教室も開いているらしい。

料理は、店名の通り山西料理が中心。お品書を見ると、《炒蕎麦灌腸(蕎麦餅の炒め物)》、《蕎麦灌腸サラダ(蕎麦餅のサラダ)》などの蕎麦料理がある。他に噂の「猫耳朵」もあった。

さっそく、目的の蜂の巣麵・・・正式には「ユウ麵栲栳栳」という・・・を作っているところを見せてもらった。小さく延した生地を指でくるりと巻いて、蒸籠に蜂の巣状に並べていく。その器用さは拍手喝采モノである。

せっかくだからということで、他に刀削麵作りも見せてもらった。

よく「中国麵には、拉麵 ラーメン・切麵 チェミン・削麵 シアミン・掛麵 クミン、そして押出麵がある」と言われるが、お蔭さまでわれわれ北京 P は、引っ張り麵(蘭州拉麵)、両柄庖丁で切る刀撥麵(承德市)、刀削麵(山西亭)、押出麵(承德市)といろいろな中国麵を見る機会があった。

その度に中国が麵大国であることを痛感するが、わけても今日の蜂の巣は特別である。そのうちに、掛麵つまり素麵みたいに掛けて伸ばす麵も見たいものである。



【拉麵】



【切麵】



【削麵】



【家庭用麵押出器】

数日後、ウンナンの会で蕎麦粉の蜂の巣麵作りを行って、皆さんは自分のものにするのができたと満足気であった。

2.ユウ麦

そこへ、お世話になっている「蕎麦人」の坂下社長から、【ユウ麦がつなぎとして利用できるか】検討してほしいという依頼があった。

ユウ麦とは、裸性燕麦(yenmai)のことである。(佐藤洋一郎)

ユウ麦の起源地はタジキスタン共和国を中心にパミール高原(アフガニスタン～中国)だという。現在は、内蒙古自治区や河北省が特産地。栄養価がかなり高い穀物である。

実験は、蕎麦粉：ユウ麦粉の割合が、(1)五：五と、(2)八：二の2種類の蕎麦を打ってみようということになった。

さっそく、北京Pが集まって挑戦した。

しかし、残念ながら結果は芳しくなかった。



メンバーの腕は一流であるから能力的には問題はない。というのは、切り作業までは遜色ない出来栄だった。

だけれども、茹でると5cmぐらいに切れている。これでは商品にならない。

目的の、ユウ麦粉はつなぎになるか？という課題に対して、「つなぎの役を果たせない」という結果になった。

茹でたからだめなのか？では蒸してみてもどうか！

これは上手くいった。むしろうま味が保たれて美味しい。もちもち感があるのは他の麦類と比べ、脂質が多いせいだろう。

ただ、打ち粉が砂状に付いたままである。とすればこれも商品にならない。

打ち粉を友粉にすればいいのだろうか？ そうだとしても、日本人は蒸し麺は好まないだろう。

このままでは、何か不完全燃焼のような気分と、依頼された坂下社長にも申し訳ないような気持ちとが織り交ざって胸につかえたままであった。

そんなわけで、もう少しユウ麦について調べてみた。

しかし、なかなかユウ麦の資料に出会わない。困ったナと思ってたら、やっと山西省出身の羅漾明氏(元桜美林大学教授)の記録が見つかった。それは古い記録で羅氏もすでに故人だった。でもそれゆえに、古い風習の事実がそのまま記録されているから貴重だといえる。

それによると、ユウ麦は山西省と内蒙古地区が産地であるらしく、とくに北京と西安に挟まれたようにして広がる黄土高原の人々はユウ麦を一日二食は食べているという。

どうやって作るのかというと、先ず製粉する前に洗う。洗ってから大きな平らな鍋様の上で炒って、製粉する。それを熱湯で練る。そして焼いて餅にするか、麺にして蒸すらしい。

麺の一つは、油を塗った煉瓦の上に乗せて、一つひとつ延して指で巻く。そうすると事務用の指サックみたいな筒ができる。それを蒸籠に並べて蒸す。これが「山西亭」で食べた《ユウ麺栲栳》だ。

二つめは、両手で揉むようにして箸ぐらい太さの麺にして、蒸籠で蒸す。これが《ユウ麺 youmian》だ。

「両手で揉む」といえば、人類最初の麺は、4000年前の遺跡から出土した粟+黍麺(青海省)や、3000年前の粟麺(新疆ウイグル自治区)に見られるように、手で揉んだ物だった。

その慣習がアジア辺境の各地に残っていることも種々報告されており、哲学者の石川文康は「そうした辺境の麺作りは、人類の麺作りの発想が土器作りの原点である紐状輪積み法であったことの古代遺産である」と生前述べられていた。

また「竹やぶ」の阿部孝雄さんも、江戸ソバリエ・ルシックのセミナーで「麺は手で揉んで作れる」と話されたことがある。阿部さんはそれをアーティストらしく《こよりそば》と優しく名付けている(2011年発売 DVD)が、蕎麦打ち名人の勘で麺のルーツの歴史証明をしたようなものだ。

しかしルーツは分かるが、手で揉むのでは効率がわるい。

では、今はどうやって麺にしているのか？

坂本一敏著『中国麵食紀行』には餡餠 **hele**(河漏 **helou** ともいう)つまり押出器で製麺すると報告されている。

これもなるほどだ。粟粉・黍粉、そして高粱粉・蕎麦粉・ユウ麦粉などの粘りのない穀物粉は餡餠(河漏 **helou**)で製麺するようになったのである。

逆にいえば、「押出器(「**helou**」「**hele**)」というものが発明されたのはつながりがわるい穀物粉を麺にするためである」と大阪外語大の深尾葉子は発表している。

こうしたことを考えると、中国麺の先見の技には驚かざるを得ない。

話をユウ麵に戻すと、その場合の汁はどうするか？

苳藍 **ピエラ**(洋名 コールラビ・和名 蕪甘藍)という野菜を秋に味噌と塩で漬けて漬物にし、それを千切りして水に浸けると塩分が出てくる。その汁を鍋に入れて少し油を垂らして沸かして付け汁「塩汁 **イソヨエ**」にする。夏は青野菜を入れたり、冬は葱を入れたり、また唐辛子を入れたりする、と羅氏は言っている。

どこか朝鮮半島の初期の冷麺の汁に似ている。というよりか、冷麺汁の方が影響を受けているのだろうが…。

さらに、羅氏は次の頁で蕎麦についても語っている。

蕎麦 **アマイ**は、磨(碾臼)で製粉、餡餠で製麺し、蒸して、食べる。

「つながらないときは、やはり押出器か！」とやっと胸がすっきりした。

3. 麵人讃歌

それでは、世界に誇る日本の蕎麦はどうか？

江戸蕎麦では、丁寧な水回しが一番重要だという。

対して、海外の麵作りでは水回しにあまり時間をかけていない。

ここで江戸ソバリエの出番である。

江戸ソバリエ・ルシックのセミナーでは、安田武司先生は水回しの重要さを科学的に説明された。デンプンはアミロペクチン(75%)+アミロースでできている。そのうちのアミロペクチンは葡萄糖をたくさん含んでいて、水を入れると、互に絡み合って粘度の高い α デンプンとなる。だから、均等に水を配る作業が必要だと。

江戸伝統の《二八蕎麦》でも、ここ十年増えてきた《十割蕎麦》でも、それは同じだろう。

つながりにくい穀物粉をどうしたらいいか？ 東アジアの麵人は考えた。

中国では押出器を考案した。そして韓国などたいいていの国はそれに倣った。ところが土器作りや日本刀作りを得意とする日本では、それらと同様の‘鍛錬’という、いわば丹念な集中力と技術力をもってそれを克服した。

それらは経験から生まれたのであろうが、結果的には理屈的にも科学的にも符号していた。

それが解かったとき、アジアの麵人たちの知恵にあらためて感動した次第である。

江戸ソバリエ北京プロジェクト

寺西恭子・北川育子・佐藤悦子・木崎利江子・菊地佳重子・平林知人・高橋正・高橋龍太郎・一ノ瀬静男・赤尾吉一・ほしひかる

実験:ユウ麦つなぎ

課 題	ユウ麦(youmai)がつなぎとして利用できるか
実験日	2019年5月28日(水) 10:00~16:00 天候 晴 (温度 24℃ 湿度 午前 60% 午後 50%) (参考:5月27日は雨)
会 場	練馬生涯学習センター
実験者	江戸ソバリエ北京プロジェクト 11名 (寺西恭子・北川育子・佐藤悦子・木崎利江子・菊地佳重子・平林知人・高橋正・一ノ瀬静男・赤尾吉一・高橋龍太郎・ほしひかる)。 なお、実験にあたっては蕎麦打ち実力の高い者が担当した。
材 料	ユウ麦粉(中国産)・蕎麦粉(霧下そば粉) 南アルプスの天然水・水道水 創味のつゆ・煮抜き汁

莪 麦 youmai	<p>ユウ麦は裸性燕麦(yenmai)のことである。(佐藤洋一郎) ユウ麦の起源地はタジキスタン共和国を中心にパミール高原(アフガニスタン~中国)だという。 現在は内蒙古自治区や河北省が特産地であり、当地では裸性燕麦のことをユウ麦とよんでいる。 栄養価は下記のようにかなり高い穀物である。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>蛋白質</th> <th>脂 質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>裸性燕麦粉</td> <td>18.0</td> <td>8.0</td> </tr> <tr> <td>蕎麦粉</td> <td>12.1</td> <td>3.1</td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>9.0</td> <td>1.8</td> </tr> </tbody> </table> <p>(日本蕎麦協会データ&佐藤・加藤編『麦の自然史』)</p>		蛋白質	脂 質	裸性燕麦粉	18.0	8.0	蕎麦粉	12.1	3.1	小麦粉	9.0	1.8
	蛋白質	脂 質											
裸性燕麦粉	18.0	8.0											
蕎麦粉	12.1	3.1											
小麦粉	9.0	1.8											

実験法	<p>蕎麦打ちにおいて一般的な八二を軸とし、蕎麦粉+ユウ麦粉の割合(1)八：二、(2)五：五の二種類の麺を作り、つなぎの役割を観察した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的には、当実験は一般的に行われている水捏ねで実施した。ただし、実験者はユウ麺作りの経験がないため、ユウ麺だけは(1)水捏ねと(2)湯捏ねで実施した。 ・基本的には、当実験の麺は実験者が慣れている(1)茹でて仕上げるが、一部参考のために(2)蒸してみた。 ・麺の太さは、ユウ麺は饅頭に合わせて 2mm、蕎麦+ユウ麦麺は蕎麦に合わせて 1.5mm に切った。 <p>なお、いずれもよく手洗いした上、素手で実施。実験者の健康状態は良好。</p>
麺作り	<p>①ユウ麺(youmian)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水回し~延し作業=ユウ麦 500g +水(南アルプスの天然水)425cc (加水 1回目 200cc+2回目 50cc、+3回目 50cc+4回目 50cc、+5回目 50cc+6回目 25cc) ・切り作業=麺の太さ 2mm ・茹で作業=茹で 40秒 <p>②ユウ麺</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ユウ麦 500g お湯(水道水)+500cc (加水 1回目 300cc+2回目 100cc+3回目 50cc+4回目 30cc+5回目 20cc)

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 麺の太さ 2mm ・ 茹で 40 秒 <p>③五五蕎麦麵</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 蕎麦粉 250g+ユウ麦粉 250g+水 350cc (加水 1 回目 210cc+2 回目 40cc+3 回目 50cc+4 回目 50cc) ・ 麺の太さ 1.5mm ・ 茹で 30 秒 <p>④二八蕎麦麵</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 蕎麦粉 400g+ユウ麦粉 100g+水 317cc (加水 1 回目 150cc+2 回目 100cc+3 回目 67cc) ・ 麺の太さ 1.5mm ・ 茹で 30 秒 <p>※参考品として、⑤饅頭粉+ユウ麦粉の麵を作った。 ※参考に、①ユウ麵と、④二八蕎麦麵を 9 分蒸した。</p>
結 果	<p>* 打った時は見事に完成していたが、茹でたら①②③ともに 5 cm ていどに麵が切れていて、麵とはよべない状態となっていた。</p> <p>* ⑤も麵が切れていた。</p> <p>* ④は 10 cm ていどの長さのままで麵の形を保持していた。</p> <p>* ユウ麦自体は風味がよかった。</p> <p>* 蒸した①④麵はうま味があって悪くはなかった。ただし打ち粉が砂状にくっ付いたままなので商品にはならない状態になっていた。</p> <p>したがって、手打ちなら友粉を使えばいいと思うが、当日はその試作はしなかった。</p>
不明点	<p>* ユウ麦粉の水回し・捏ね作業中、加えた水が乾いていったので、最後の段階で二玉に分けて、一玉をさらに少量の加水を試みた。</p> <p>しかし、この件は水回し・捏ね作業上のことだけのように思われたので、分けた二玉の各々の茹で具合までは観なかった。</p> <p>* また、室内湿度と加水量の関係はユウ麦粉に不慣れなために、不明である。</p> <p>* ユウ麦粉のグルテンなどの成分情報がないために、つながらないという化学的根拠は考察できなかった。</p> <p>ただ、飛びぬけて高い脂質がどう影響するのかは、またの機会に追求したい。</p>
まとめ	<p>I. 「ユウ麦がつなぎとして利用できるか」という課題に対しては、二八蕎麦麵(④)で多少うまくいったとはいえ、五五蕎麦麵(③)でできないようでは、ユウ麦は蕎麦のつなぎとしては不向きであるといえる。</p> <p>II. われわれは日本式に切り麵にして茹でる方法をとろうとするが、中国式に押出器の利用、蒸し法であれば解決できるかもしれない。ただし日本人はその種の麵を好まないだろう。</p> <p>III. また、風味のよいユウ麦粉の利用として下記のような他料理に試したところ、好結果であったことを付記しておく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 蕎麦搔きならぬ焼ユウ麦搔き(ユウ麦粉 100g+水 250cc⇒焼く) ・ 天麩羅粉として利用

以上