

酒とパソコンと少々ミルク

牛乳入り手打ちうどん

成光 昭男

我が家の菜園の名称は「とれさ菜園」、英語表記では「Toresa's Kitchen Garden」です。自分が食べたい野菜を栽培し、余計に採れた野菜を販売するのが基本的な考え方です。

「とれさ」とは、トレーサビリティから名付けたものです。実際に、生産物の栽培履歴をインターネット上に公開しています。以前は専用システムを開発して利用していましたが、データ管理が煩雑なため、今では、手軽にデータ更新ができるFacebookのページを利用しています。
(<https://www.facebook.com/toresanouen>)

とれさ農園では少量多品目の生産をしており、葉物野菜の場合は栽培面積は6㎡が基本としています。これは、収穫時期が一時期に集中しないためです。

それでも、予定以上に収穫量が多くなってしまい、知人にお分けすることもあります。捨てることも少なくありません。

元々がケチな性分の私にとって、これは耐え難いことで、捨てるような野菜の有効利用はないかと考えるのでした。

対策のひとつは、「ベジブロス」です。野菜の皮や根っこ等、調理の際に捨てるのを、コトコトと煮込んで出汁をとります。

ベジブロスはどうような料理にも利用できますが、私のお気に入り、暖かいベジブロスに昆布茶と特製とうがら酢を数滴垂らした即席スープですが、何も味付けをせず、冷やしてお茶の様に飲んでもよいですね。野菜のエキスがたっぷりですので、健康にもよさそうです。

もうひとつ、野菜の有効利用の例を紹介しましょう。サラダ用に栽培しているほうれん草も、気温が高くなると急に大きくなり、サラダ用に向かなくなってしまう。こんな時は、ハウレンソウのジュースを搾ります。サラダ用なのでアクが少なく、甘みもあるのですが、やはりジュースそのものではやや飲みにくいので、このジュースを使って、うどんを打ってみました。

緑が映えたきれいなうどんに仕上がりに、家族の評判も上々でした。

この緑のうどんを打ちながら、他に練りこむと面白い材料はないかと思いを巡らすと、人参やツルムラサキも面白そうですが、ここで、牛乳を忘れてはいけません。

さっそく、牛乳でうどんを打ってみました。弾力があって、とても美味しいです。

牛乳入り手打ちうどん(1人分)

小麦粉	100g+ α
牛乳	75ml
塩	少々

ボールに小麦粉と牛乳を入れてかき回します。このままでは、べたべたの状態ですので、さらに小麦粉を少し入れて手で捏ねることが出来て緯度の固さに調整します。捏ねた後はしばらく冷蔵庫で寝かせます。後は伸ばして切るだけです。パスタマシンを使えば簡単です。

小麦粉は、薄力粉、強力粉を半々が基本になりますが、お好みで調整すると良いでしょう。

調子に乗って、ヨーグルトでも試してみました。ヨーグルトは酸性ですので、うどんがちゃんと打てるか少々不安はありましたが、やってみないことには解りません。

しかし、不安は的中していくら捏ねても、べたべたと手に付き、生地に粘りが出来ません。小麦粉を大量に追加して、どうにか捏ね上げましたが、実に腰のないうどんに仕上がりました。箸で持ち上げると千切れてしまいます。麺はわずかにヨーグルトの風味が残り、それなりに美味しいのですが、かなり柔らかいので、取り扱いが難しいですね。

次は、チーズ入り手打ちうどんに挑戦してみましょう。