

『冷がけ蕎麦 11 選と、番外編』

千葉ソバリエサロン
江戸ソバリエ 13 期 島崎 朝美

蕎麦打ちを趣味とする私は、打った直後の 1 回目は**まずざる蕎麦**で、2 回目以降は、寒い時は**温かけ蕎麦**、暑くなると**冷がけ蕎麦**と決めています。だんだん暑くなるこの頃は、冷がけ蕎麦が昼食の定番です。それでも作る身の私としては、退屈しないように色々な冷がけ蕎麦を食べたくなります。自分で作るので自分の好みに偏っていますが、我が家の蕎麦を簡単な作り方とともに紹介します。

まず、オット(カタカナです、主人と書くとお癪にさわるし、夫では愛情が私的には感じられないと思う)は、元酒飲みで昔から酒の肴風の味を好むので、自然と冷がけの具も偏ったものになります。今はお酒だけでなくさらに悲しいことに油ものも禁止され、蕎麦定番の天婦羅が一切食べられません。このため、いつも、基本は大根おろし冷がけ蕎麦と決まっており、酒飲み(元ですが)特有の薬味大好きに合わせて、シラスおろし薬味たっぷり乗せのみ、これを出しておけば文句を言わないので単純で楽です。

私の方は、なんでも試したい、老女特有のがめつき(笑)で“盛り”が好き、で昼蕎麦の冷がけだけはオットと別メニューです。ただし、お湯が沸騰する間に作るので簡単なものばかりです。

オットのかけ汁は、返しを薄めたもの、私のは市販の麺つゆを薄めたもので簡単です。なぜかかけ蕎麦はつけ蕎麦と違ってやや甘めが合う感じがします(個人の感想です)。時々水の代わりに豆乳で薄めた汁も登場します。

また、同じ蕎麦会に所属している中村悟氏と小泉正明氏の冷がけ蕎麦も合わせて紹介したいと思います。

1、オットの冷がけ蕎麦



大根おろし、シラス干し、薬味類。

シラス干しは常に冷凍庫に常備、薬味はあるだけ片っ端から…
例えば、大葉、ミョウガ、葱、カイワレ大根 など

オット曰く、定番の味！！

(ツマの声 これしか食べないのだから、定番も何も、笑)

2、鶏ハム、薬味たっぷり蕎麦



淡白な鶏むね肉は冷がけ蕎麦に合うと私は思います。
サラダにも刺身風にもなるので作り置きをしています。

簡単 鶏ハムの作り方

鶏むね肉は 350 g 前後を用意します。
塩を適当にして室内で1時間ほど置きます。
電子レンジ対応の蓋が出来る容器に入れて、500wの場合2分。
そのまま庫内で30分置きます。
上下をひっくり返して、1分30秒。
蓋をしたまま、レンジ庫内で数時間放置。
いつも寝る前に作ります。朝には出来ています。

3、揚げ(もの風)茄子と鶏ハム



たまには、油と相性のよいナスを天婦羅にして乗せた蕎麦を食べたいと思うのですが、自分一人のために揚げ物…作るのも片付けるのも自分と思うと、面倒臭くなります。

簡単 揚げ(もの風) 茄子の作り方

茄子を食べやすい大きさに切り、軽くラップをします。
電子レンジ500wの場合、1本分で1分半。2本分で2分強。
柔らかくなったことを確認して、フライパンで軽く炒めます。
注) 茄子の色を保つ為には2本が限度。それ以上は小分けで。

4、揚げ蕎麦乗せ冷がけ蕎麦



オットと同じシラスおろしの冷がけ蕎麦でも、健康体の私は油物を乗せたくなくなります。そんな時常備している「干し茹で蕎麦」を揚げます。生蕎麦を揚げるより、サクサクで天かす風かな？

干し茹で蕎麦の作り方

(余った？食べきれなかった？) 茹で蕎麦のエコ利用。
クッキングシートの上に重ならないように広げて干し、
やや高め温度で揚げます。



5、タケノコの冷がけ蕎麦



私が住む外房地域は筍の産地です。
大多喜町の白筍はアクがなく有名です。
茹で筍をスライスしてかけ汁に漬けておきました。
春の筍の季節に作りますが、市販の水煮でも美味しくできます。

シラス干しや大根おろしを乗せないで、筍だけの方が上品です。

6、トマトの冷がけ蕎麦



暑い時期は食べ物に少しの酸味が入ると美味しく感じられると思います。冷やし中華ほど酸味が強調されるかけ汁でなく、ほんのりと感じられる方が蕎麦には合っていると思います。

冷えたかけ汁に、ざく切りの湯むきしたトマトを一時間ほど漬けて置いたぐらいが、やや酸味を感じられるので私は好きです。

7、豆乳の冷がけ蕎麦



市販の麺つゆを豆乳で薄めたかけ汁です。

トマトの酸味が豆乳の味を締めて、豆臭さをすっきりと変えると思います。

左がトマトとルッコラ、右がトマト、大葉、生ハム、紫玉ねぎ今日のひる蕎麦は、シソベーゼ蕎麦にしました。

8、『浦里』蕎麦



小泉正明氏が SNS に載せていた蕎麦前「浦里」があまりにも美味しそうだったので、それを参考にして冷かけ蕎麦を作ってみました。

「浦里」とは、池波正太郎の小説、剣客商売に出てくる吉原花魁の浦里がなじみの客に出す朝ご飯で、大根おろしに叩いた梅干し、おかか、海苔を混ぜたものです。「浦里」の正確な分量は、よくわからなかったのですが、大根おろしに叩いた梅干しと大葉を混ぜて、鰹節と海苔を同じくらい乗せてみました。

暑い夏にふさわしい酸味の効いたすっきりとした冷かけ蕎麦です。

9、サラダ蕎麦



中村悟氏が作ったサラダ蕎麦

千切りの野菜をたっぷり乗せて、かけ汁は胡麻ドレッシングを麺汁で薄めたもの。(胡麻ドレッシングと麺汁の割合は1：3)

「女性好みの蕎麦」だそうです。

10、湯葉蕎麦



小泉正明氏が作った湯葉蕎麦

冷かけ蕎麦に湯葉を乗せたもの。

優しい味です。

11、シズバーゼ蕎麦とトマトのシャーベット



中村悟氏が作ったシズバーゼ蕎麦

紫蘇の葉を50～60枚+大蒜2個+ナッツ+オリーブオイル100ccをプロセッサに入れて細かくし、塩・コショウで味付けし、シズバーゼソースを作ります。

次に、凍らしたトマトをおろし金で擦り下ろします。

茹でて水で晒し水を切った蕎麦とこのシズバーゼソースをボール

で良く混ぜ盛り付けます。チーズを振りかけ、擦り下ろしたシャーベット状のトマトをトッピングし麺汁を廻して出来上がり。

番外編

私は趣味で蕎麦打ちをしているので、打ち屑がでます。

でも、最近は切りの最後の方は屑にしません。自分で打つ手打ちの特権を生かし、わざと幅広に切って、冷がけ蕎麦の場合はその食感を味わいます。また温めた幅広蕎麦を蕎麦粉のパスタとみなして、洋風のソースと和えても、美味しく楽しめます。

端っこ蕎麦の冷がけ



端っこ蕎麦のミートソース ピッツォツケリ風



以上