

うどんの日

讃岐うどんの産地である香川県の農家では、古来より田植えの終わる半夏生（太陽の黄経が100度になる日、7月2日前後）の頃に、うどんを食べて労をねぎらう習慣がありました。これにちなみ、香川県生麺事業協同組合では毎年7月2日を「うどんの日（讃岐うどんの日）」と定めています。

うどんはおもに小麦粉と水でつくられています。小麦粉の成分のうちの約70%は炭水化物（デンプン）で、6～15%くらいがタンパク質です。小麦粉に含まれるタンパク質はおもにグリアジンやグルテニンで、グリアジンには「粘着力が強く伸びやすいが弾力は弱い」という性質が、グルテニンには「弾力に富むが伸びにくい」という性質があります。小麦粉に水を加えてこねると、この2つのタンパク質が網目のように絡み合って、両方の性質（粘着性と弾力性）を適度に兼ね備えたグルテンという物質を形成します。一方デンプンは、水に溶かして熱を加えると水分を吸って膨張し、やがて、ひとつひとつのデンプンの粒が壊れて、糊のように粘り気のある状態になります。これを「糊化」または「α化」といいます。うどんのもっちりとした食感とシコシコした歯ごたえは、こうしたグルテンとデンプンの性質の相乗効果によって生み出されているのです。

さて小麦粉は、おもにタンパク質の含有量によって、多い方から「強力粉」「中力粉」「薄力粉」に分類されています。水でこねたときにグルテンが多く形成されるほど粘着性や弾力性が強くなるため、パンや中華麺には強力粉が、うどんなどの日本麺には中力粉が、またケーキ等の菓子や天ぷらには薄力粉が向いています。そして、一般に、パンの場合には細かい網目でしっかりと弾力を保てるよう十分にこね、ふっくらさせたいケーキの場合にはグルテンがですぎないように軽く混ぜる…というように、それぞれの小麦粉の性質を活かした方法で調理され、さまざまな食品に姿を変えて私たちの食卓に上がっているのです。

（平成18年7月）

