

そうめんの美味しい食べ方をご紹介。という話

いよいよ本格的な夏がやってまいりました！

暑い日に食べる冷たいそうめんやひやむぎは、のど越しもよいので食欲があまりない時でも意外と食べられます。そして食欲のある時は、ツルツルっとよく噛まずに飲み込んで、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。実はあの一束が一人前だということをご存知でしょうか？「そんな量ではもの足りないよ～」という声も聞こえてきそうですが。

今回は食欲のない日に重宝するのだけれど、よく噛まずに食べ過ぎてしまうこともある、そうめんやひやむぎをさらに美味しく、より健康的に食べる方法についてご紹介いたしましょう。

関東地方では、薬味を入れためんつゆで食べるか、天ぷらを添える家庭が多いようです。しかし、めんつゆだけだと栄養の偏りが気になりますし、天ぷらばかりだとカロリーも気になります。

★つけ汁を工夫する

汁を具たくさんにするのはいかがでしょうか？ショウガとネギなどの薬味だけでなく、納豆や粗く刻んだとろろ芋、温泉卵、キュウリやナスの角切りなども入れたり、ナスやインゲンなどの野菜とともに鶏肉や豚肉、油揚げなどをめんつゆで煮たものにつけて食べるのも美味しいです。つゆの具と一緒に麺をお召し上がりください。



★いろいろな具を上に乗る

関西風にそうめん色々な具を乗せてみるのも一案です。冷やし中華のようにトマトやキュウリ、錦糸卵や焼き豚、ワカメなどを乗せたり、オクラやモロヘイヤ、納豆、メカブなどのねばねば食材と大葉、ミョウガ、ゴマなどの香りのあるものを組み合わせてみる、サラダのように刻んだ野菜とツナを乗せるなど組み合わせをいろいろ変えると楽しいです。食べ方も冷やし中華のようにつゆをかけて、よく混ぜて召し上がってください。

ポイントは麺に野菜とたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）を追加して一緒に食べることです。栄養のバランスが取りやすくなります。また、このようにしますと、飲み物のようであったそうめんやひやむぎが、よく噛んで食べるものに変わりますので少量でも満足感があるようになります。ショウガや七味唐辛子の他にもわさびやゆず胡椒などの香辛料も組み合わせますと、ますます楽しく美味しくなります。よろしかったらお試しください。

関東中央病院 保健師 中村 光