

Lesson

8

麺類のお作法

Manners for Eating Noodles

うどん、蕎麦、そうめんなど、日本には様々な麺類があります。中には、ラーメンやナポリタンのように、海外発祥のものが日本でオリジナルのメニューとなったものもありますね。近年では、外国人への「好きな和食アンケート」でラーメンが高順位にランクインしており、すっかりラーメンも「和食」と認識されてきています。

このレッスンの【基本編】では、麺類全般の食べ方と蕎麦の食べ方について学び、【中級編】では、讃岐うどんの食べ方、ラーメンの食べ方について勉強していきましょう。章末では、麺類の種類について知りましょう。それでは、スタート！

基礎編

1

麺類全般の食べ方のマナー

CD
1-40

Manners for eating noodles in general

麺を食べる時には、日本特有のスタイルがあります。まずはその基本から見ていきましょう！

1 Unlike in Western countries, it is **acceptable** to **slurp** noodles in Japan for two reasons.

① 西洋諸国と違い、日本では2つの理由から麺類は音を立てて食べてもよいとされています。

- unlike
動 〇とは違って
- acceptable
形 受け入れられる
- slurp 動 すする

2 First, Japanese people believe that slurping will **enhance** the taste of noodles and **stimulate** their **appetite**. Therefore, Japanese enjoy delicious

- enhance
動 高める；強める
- stimulate
動 刺激する
- appetite 名 食欲

noodles more by slurping them.

① 第1に、ズルズルと音を立てると麺の風味が増し、食欲を高めると、日本人は信じています。よって、日本人は音を立てておいしい麺を楽しむのです。

3 Second, since it is best to eat noodles while they are hot, you need to **cool them down** by slurping before they **go down your throat**.

② 第2に、麺類は熱いうちに食べるのがベストで、喉を通るまでに、ズルズル音を立てることで、麺を冷ます必要があるのです。

4 If they are served cold, the Japanese find **coolness** in a **quick** and **sharp slurping sound**.

③ 冷たい麺なら、速くて切れのあるツルツルという音が涼しげだと日本人は思います。

5 You don't have to try hard to make slurping sounds if you feel **uncomfortable**.

④ 音を立てて食べることに抵抗のある場合、無理に音を立てる必要はありません。

- cool down
冷ます
- go down one's throat 喉を通る
- throat 名 のど

- coolness
名 涼しさ
- quick 形 素早い
- sharp 形 するどい
- slurping sound
ツルツルという音

- uncomfortable
形 心地よくない

日本料理全般では「すする」ことはマナー違反にもかかわらず、麺類に限って容認されているのは不思議ですね。これにはいろいろな説があり、①ワインなどのテイスティング (tasting) にみられるような「鼻先香り」が蕎麦に関しては弱いため、強くすする習慣が出来たという説や、②落語で「蕎麦をすする」イメージが一般化されたという説、また、③茶道で「最後の一服をすする」ことにより「美味しさと感謝を伝える (express its deliciousness and one's gratitude to the host)」ことが影響したという説などがあります。

ちなみに、同じく麺類文化のある韓国でも音立てOK！ 中国では人によるそう。西洋ではもちろん、マナー違反ですね。



基礎編

2

蕎麦の食べ方

How to eat *soba*, or buckwheat noodlesCD
1-41

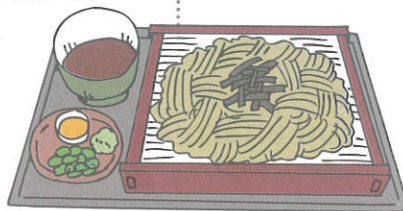
蕎麦は基本的には冷たい蕎麦 (cold *soba*) と、温かいつゆに入った温かい蕎麦 (hot *soba* in a bowl of hot broth) の2種に大別されます。それでは、冷たい蕎麦の食べ方の説明からスタート！

1 冷たい蕎麦の食べ方

(How to eat cold *soba*)

Chilled *soba* is commonly served on a **bamboo tray** called *zaru*.

①冷たい蕎麦は普通、「ざる」と呼ばれる竹のお盆に載せて出されます。



- chill 動 冷たくする
- bamboo 名 竹
- tray 名 盆

It is served with a **dipping sauce** called *soba tsuyu* on the side.

①蕎麦つゆと呼ばれるつけ汁が付いてきます。

You dip a small amount of *soba* in the sauce before eating it.

①食べる前にお盆の少量の蕎麦を取り、つけ汁に浸して食べます。

- dipping sauce つけ汁

It is often served with *wasabi*, dried *nori seaweed* and **chopped raw leeks**, which can be **added** to the dipping *soba tsuyu*. Put them **gradually** into the *tsuyu* as you eat, and don't put them all in **at once**.

- seaweed 名 海藻
- chop 動 切る
- raw 形 生の
- leek 名 ネギ
- add 動 加える
- gradually 徐々に
- at once すぐに

①通常、わさびや海苔、みじん切りのネギと一緒に添えられて出されますが、それらを蕎麦つゆに入れても良いです。一度に入れるのではなく、食べながら少しずつ入れて下さい。

Soba-yu is the hot water left after *soba* noodles have been **boiled** in it. You can mix it with the *soba tsuyu* and drink it. It **contains** **nutrients** from the *soba* and is delicious.

①蕎麦湯は蕎麦を茹でた湯です。蕎麦つゆに混ぜて、飲むことができます。蕎麦からの栄養を含んでおり、美味しいです。



Some people **are allergic to** the **buckwheat flour** used in *soba* and *soba-yu*. So you might need to be careful if you're allergic to them.

①蕎麦や蕎麦湯の蕎麦粉にアレルギー反応がある人がいます。蕎麦にアレルギーがある人は気をつけましょう。

2 温かい蕎麦の食べ方

(How to eat hot *soba*)

Hot *soba* is **commonly** served in a deep bowl **filled with** hot broth.

①温かい蕎麦は普通、温かいダシの入った深い丼で出されます。

- boil 動 ゆでる

- contain 動 含む

- nutrient 名 栄養素

- be allergic to ~ ~にアレルギーがある

- buckwheat flour 蕎麦粉

- commonly 動 普通は

- filled with ~で一杯の

中級編

1

讃岐うどんの食べ方

How to eat Sanuki udon

CD
1-42

日本の代表的なうどんとして、讃岐うどん（香川県）、稲庭うどん（秋田県）、五島うどん（長崎県）、水沢うどん（群馬県）、氷見うどん（富山県）、きしめん（愛知県）が挙げられます。中でも、香川県の讃岐うどんは特に有名で、香川県はうどんの消費量が日本一であることもあり、「うどん県（*Udon Prefecture*）」とすら呼ばれています。香川には全国各地からうどん巡りツアーに観光客が訪れ、なんと「うどんバス」や「うどんタクシー」まであるんですよ！ここでは、讃岐うどんの食べ方をご紹介します。

1 醤油うどん (*Shoyu udon / soy sauce udon*)

Cold *shoyu udon* is washed and **tightened** with water, which is eaten with drops of **flavored soy sauce**.



①冷たい醤油うどんは、水で洗って締めてあり、だし醤油を少々たらして食べます。

Hot *shoyu udon* is only boiled and **drained**, not washed and tightened with water. Just like when you eat cold *shoyu udon*, add drops of flavored soy sauce and eat it.

②熱い醤油うどんは、茹でて水切りをしてあるだけで、水で洗って締めていません。冷たい醤油うどんを食べる時と同様に、だし醤油を少々たらして食べて下さい。

First, taste the broth before adding the **condiments** such as *shichimi* (**seven-flavored chili pepper**) served on the table. If you need condiments, add them to **adjust** the taste of the broth.

①まず、添えられている七味などの薬味を足す前にダシを味わいます。もし薬味が必要であれば、かけてダシの味を調整します。

Grab a mouthful of noodles with your chopsticks without **biting off** the noodles halfway.

②麺を食べる時は、途中で噛み切ることなく一口で食べられる分だけ箸でつかみます。

Eat the broth **straight** from the bowl, as a bowl of hot *soba* doesn't **come with** a soup spoon. You can eat the broth **at any stage of** eating. There are no **clear-cut** manners about whether to finish or leave the broth.

③温かい蕎麦にはスープ用のスプーンがついていませんので、ダシは丼から直接飲んでください。ダシはいつでも結構です。ダシを飲み干すか残すかについては、明確なマナーはありません。



関西の一部と愛知県の一部などでは、ざるそばにうずらの生卵 (a raw quail egg) が付いてくることがあります。その場合は、蕎麦つゆに割り入れて食べて下さいね。

- condiment
香辛料；調味料；薬味
- seven-flavored
七つの味の
- chili pepper
チリ・ペパー
- adjust
調整する

- grab つかむ
- mouthful
ひと口ぶん
- bite off 噛み切る

- straight
直接；まっすぐに
- come with ~
~がついている
- at any stage of ~
~のいつでも
- clear-cut
明確な

- tighten
強く締める
- flavored soy sauce
だし醤油
- drain 水を抜く

You can add **grated radish**, **sudachi citrus**, lemon, green onion, ginger, **tenkasu (tempura crumbs)**, sesame, **shichimi** (seven-flavored chili pepper) and other **condiments**.

①薬味は、大根おろし、スダチ、レモン、ねぎ、生姜、天かす、ごま、七味などです。

- grate 動 すりおろす
- radish 名 大根
- sudachi citrus スダチ
- green onion ネギ
- ginger 名 ショウガ
- crumb 名 小片；パンくず
- condiment 名 香辛料；調味料；薬味

2 釜揚げうどん (Kamaage udon)

Kamaage udon is boiled and **served** in the hot water in which it is boiled. It is not **drained** or washed with water.



①釜揚げうどんは、茹でて、その茹で汁に入った状態で出されます。水切りや水で締めたりはされていません。

- serve 動 供する
- drain 動 水を抜く

Take some noodles from the hot water with your chopsticks, **dip it into tsuke-tsuyu (thick dipping sauce)** before you eat it. Or, put some noodles into a bowl and pour in **kake-tsuyu (thick broth soup)** before you eat it.

①麺を熱い茹で汁から箸で取り、濃口のつけつゆにつけて食べて下さい。あるいは、麺を丼に入れ、濃口のかけつゆをかけて食べて下さい。

- dip ~ into ... ~を…につける
- thick 形 濃い
- dipping sauce つけつゆ
- broth soup かけつゆ

You can add green onion, ginger, **tenkasu**, sesame, **shichimi** and other **condiments**.

①薬味は、ねぎ、生姜、天かす、ごま、七味などです。

The *kamaage udon* topped with a **raw egg** or an *onsen tamago* (**soft boiled egg**) is called "*kamatama udon*" and is very popular in Japan.

①ちなみに、釜揚げうどんに生卵か温泉卵をのせたものは、「釜玉うどん」と呼ばれ、日本でとても人気があります。

- topped with ~ ~をのせた
- raw egg 生卵
- soft boiled egg 温泉卵

3 ぶっかけうどん (Bukkake udon)

Bukkake udon is boiled and drained, and served either cold or hot.

①ぶっかけうどんは、茹でて水切りしてあり、冷たいものも温かいものもあります。



Pour in thick broth soup and eat it. You can add green onions, ginger, **tenkasu**, sesame, **shichimi** and other condiments.

①濃い口のダシをかけて食べて下さい。薬味は、ねぎ、生姜、天かす、ごま、七味などです。



「かけうどん」の薄味のダシ (thin broth) と違って「ぶっかけうどん」にかけるダシは濃口 (thick broth soup) で量が少なめです。つけつゆだったものを、面倒だからぶっかけで食べたのが始まりなんですよ！

麺類のマナー Q&Aにチャレンジ!

CD 1-44

Q>> Can we bite off the noodles when they are too long?

麺が長すぎる時は噛み切ってもいいですか?

A>>

When the noodles are much longer than **expected**, you can **bite off** the noodles, but always **keep in mind** that you should **grab** the amount that you can **slurp up at one time**.

① 麺が予想よりかなり長い時は麺を噛み切っても構いませんが、一度ですすれる量をつかむべきだと常に覚えておいて下さい。

- expect 動 予想する
- bite off 噛み切る
- keep in mind 覚えておく
- grab 動 掴む
- amount 名 量
- slurp 動 すする
- at one time 一度で

Q>> Are there any manners for eating nabeyaki udon?

鍋焼きうどんを食べる時のマナーは何かありますか?

A>>

Nabeyaki udon is commonly served in the pot in which it is cooked, **along with** a **small bowl** to cool down the noodles, a **wooden** soup **ladle** and a soup spoon. Never eat the soup **straight** from the pot, **otherwise** you'll **burn** your mouth!

① 鍋焼きうどんは普通、調理に使った鍋のまま出され、麺を冷ますための小鉢、木製のスープすくい、レンゲと一緒に出されます。決して鍋から直接スープを飲まないで下さい。口をやけどしてしまいます!

- along with ~ ~と一緒に
- small bowl 小鉢
- wooden 形 木製の
- ladle 名 おたま
- straight 副 まっすぐ; 直接
- otherwise 副 さもなければ
- burn 動 ~を焼く

麺類マナークイズ

Q. What is the proper way to eat tsukemen?

つけ麺の正しい食べ方は?



- ① Put all the noodles in the **dipping sauce** and eat them. (麺をすべてつけダレに入れて食べる)
- ② **Pour** the sauce **over** the noodles and eat them. (タレを麺にかけて食べる)
- ③ Taste the soup first. Then, start eating the noodles. (まずスープを味わい、それから麺を食べ始める)
- ④ First, taste some noodles. Then, dip the noodles in the dipping sauce and eat them. After eating the noodles, pour broth in the dipping sauce and eat it like *soba-yu*. (まず麺を味わってから、つけダレに麺をつけて食べる。麺を食べた後、つけダレにスープを注ぎ、蕎麦湯のように頂く)

★正解は④。ラーメンは先にスープを味わいますが、つけ麺は麺の小麦の風味をまず味わいます。

Q. What is the proper way to eat Nagoya Misonikomi Udon?

名古屋の味噌煮込みうどんの正しい食べ方は?



- ① Use the lid to put some noodles on and cool them down. (麺を載せて冷ます取り皿として蓋を使う)
- ② Cool down the piping hot soup by mixing some raw eggs. (生卵を混ぜてアツアツのスープを冷ます)
- ③ Slurp the noodles while they are hot. (熱いうちに麺をすする)
- ④ Put rice in the soup first. (まず最初にスープにご飯を入れる)

★正解は①。名古屋の味噌煮込みうどんの蓋は、蒸気穴がないので取り皿として使えます。麺を食べ終わった後は、スープにご飯を入れて雑炊としていただけます。

Photo: Licensed under Public Domain via Wikimedia Commons / Flickr