

読解

うどんのおいしさに欠かせないコシ

うどんはよく「コシが強い」とか「歯ごたえがある」といわれますが、なんとなくイメージで「歯ごたえがあるうどんは、麺が硬いってこと……？」と思っている方もいるのではないのでしょうか。実は、うどんのコシは麺の硬さを表すものではありません。

麺のしなやかさと滑らかなのどごしが感じられるうどんは、一般的に「弾力がある」＝「コシがある」といわれています。小麦粉に含まれるたんぱく質がグルテンという粘弾性のあるゴム状の物質になり、麺の生地を練っていくことでコシのもとを作っていきます。

ラーメンやパスタとは違い、うどんを茹でた後は冷水にさらす工程を挟みます。水にさらさないと食べられないわけではありませんが、よりしっかりとしたコシとのどごしを感じたい方は、冷水にさらしていただくことをオススメします。温かいうどんを食べる場合は、冷水で締めた後、湯煎で再び温めて食べるのがいいでしょう。

うどんを茹でると、表面からデンプンが溶け出して粘りが出てきます。そのまま放置すると麺の芯部分の水分を取り込んで拡大してしまい、麺が伸びやすくなってしまいます。それを避けるためには茹でた直後に冷水にさらし、麺の表面のぬめりを洗い流しましょう。麺が締まることでコシが生まれ、食感も格段によくなりますよ。

うどんが一番おいしいと感じるのは、口に入れる瞬間の温度が温うどんは65℃、冷うどんは5℃とされています。さらに、茹で上がりから5分以上経過するとコシが失われ始めるともいわれているため、うどんをおいしく食べるためには茹で上がりから5分以内に食べるのがいいといえるでしょう。

ふりがな付き（重要語彙）

うどんのおいしさにかかせないコシ

うどんはよく「コシが強い」とか「歯ごたえがある」といわれますが、なんとなくイメージで「歯ごたえがあるうどんは、麺が硬いってこと……？」おもっている方もいるのではないのでしょうか。実は、うどんのコシは麺の硬さを表すものではありません。

麺のしなやかさと滑らかなのどごしが感じられるうどんは、一般的に「弾力がある」＝「コシがある」といわれています。小麦粉に含まれるたんぱく質がグルテンという粘弾性のあるゴム状の物質になり、麺の生地を練っていくことでコシのもとを作っていきます。

ラーメンやパスタとは違い、うどんを茹でた後は冷水にさらす工程を挟みます。水にさらさないと食べられないわけではありませんが、よりしっかりとしたコシとのどごしを感じたい方は、冷水にさらしてみることをオススメします。温かいうどんを食べる場合は、冷水で締めた後、湯煎で再び温めて食べるのがいいでしょう。

うどんを茹でると、表面からデンプンが溶け出して粘りが出てきます。そのまま放置すると麺の芯部分の水分を取り込んで拡大してしまい、麺が伸びやすくなってしまいます。それを避けるためには茹でた直後に冷水にさらし、麺の表面のぬめりを洗い流しましょう。麺が締まることでコシが生まれ、食感も格段によくなりますよ。

うどんが一番おいしいと感じるのは、口に入れる瞬間の温度が温うどんは65°C、冷うどんは5°Cとされています。さらに、茹で上がりから5分以上経過するとコシが失われ始めるともいわれているため、うどんをおいしく食べるためには茹で上がりから5分以内に食べるのがいいといえるでしょう。

重要語彙

- 欠かせない：絶対に必要であり、それがないと困るもの
- コシ：うどんなどの麺を噛んだ時の弾力や硬さ
- 歯ごたえ：食べ物を噛んだ時に感じる硬さや弾力
- なんとなく：はっきりした理由はないが、そんな気がする
- しなやかさ：柔らかくて曲がりやすく簡単に折れない様子
- 滑らかな：表面が平らで引っかかりがちな様子
- のどごし：食べ物や飲み物がのどを通る時の気持ちよさ
- 弾力：ものを押した時に元の形に戻ろうとする力
- 粘弾性：ねばねばしてさらに元に戻ろうとする性質
- ゴム状：ゴムのように伸びたり縮んだりする様子
- 生地：パンや麺を作るための粉を練った焼く前の材料
- 練る：粉に水を混ぜてよくこねて柔らかくする
- ～のもと：何か起きる原因や何かを作る基本的な材料
- 冷水にさらす：冷たい水の中に入れて洗ったり冷やしたりする
- 工程：ものを作るための作業の順番や進み具合
- ～わけではない：全部がそうとは言えない、例外もある
- 冷水で締める：茹でた麺を冷たい水で洗い、少し硬くする
- 湯煎：お湯の中に容器を入れて間接的に温めること
- 粘り：ねばねばして他のものにくっつきやすい性質
- 放置する：何も世話をしないでそのまま置いておく
- 芯：ものの中央にある少し硬くなっている部分
- 麺が伸びる：麺が水分を吸って柔らかくなりすぎる
- ぬめり：表面がねばねばしてとても滑りやすいこと
- 格段に：前と比べてはっきりと大きく違う様子
- ～とされている：世の中の多くの人がそうだと言っている

- 茹^ゆで上^あがり：お湯^ゆで煮^にる作^さ業^ぎがち^おょうど終^おわった状^じ態^{ょう}
- ～といえる：たぶんそ^じうだと自^じ信^{しん}を持^もって言^いうことができる