

東村山ものしりシート

2

令和2年12月発行

むさしの 武蔵野うどん

どんなふう
につくるの
かな？

武蔵野うどんって？

江戸時代、徳川幕府が関東平野の武蔵野台地をきりひらき、人が住むようになりました。この土地は水田には向かず、小麦を作るのに向いていました。そこで、小麦作りがさかんになって、うどんを食べるようになりました。東村山をはじめ、多摩地域で食べられている手打ちうどんを「武蔵野うどん」とよんでいます。



肉じるうどん
おいしいよ！

手打ちうどんの作り方

- ① うどん粉（小麦粉の中力粉）に塩水を入れ、ひとかたまりにまとめます。
- ② ビニールぶくろに、まとめたうどん粉を入れて、足でよくふみならして広げます。
- ③ ふくろから取り出し、粉をふって、めんぼうでのばします。
- ④ うすくのびたら、粉をふって、びょうぶのようからおってから食べやすい太さに切ります。
- ⑤ ふっとうしたおゆでゆでます。
- ⑥ 冷たい水であらい、ざるで水を切ります。
- ⑦ ぶた肉の入ったあたたかい肉じるにつめたいうどんをつけて食べます。
- ⑧ 「かて」として、ゆでたなすやほうれん草をそえるのがポイントです。

むかしの人は…

武蔵野うどんは、あたたかいつけじるに、冷たいうどんをつけて食べるのがとくちょうです。むかしは、結婚式や新築祝いなどのごちそうとしてどこの家でも作っていました。うどんといっしょに、ほうれん草などの野菜を「かて」といって、大きなどんぶりに大もりにして出していました。

女の方はみんな、およめに行くまでにうどんが打てるようにならないといけなかったそうです。

おいしいうどんのお店が
市内にたくさんあるよ。
おうちの人といっしょに
行ってみてね♪



さんこうにした本

『あまから民俗史』（東原那美著 三里舎）

『多摩の蕎麦、うどん名店77』（けやき出版）

『男のうどん学』（加藤有次著 徳間書店）

市報ひがしむらやま 平成14年7月15日号