



ラーメンの歴史、そして今

東京聖栄大学健康栄養学部食品学科食品加工学研究室 田川菜摘・長瀬宥太・星野瞳・吉種美保



🍜 ラーメンとは

中華麺とスープ主とし、さまざまな具を組み合わせた麺料理です。

麺は紀元前 7000 年ごろ、小麦は西アジアで栽培され始めシルクロードを通して中国へ渡り、麺が誕生しました。中国では当初、「麺」とは小麦のことを指していました。その後、小麦粉を水で練ったものを「餅(びん)」と呼び、それを焼いたり、揚げたり、蒸したり、茹でたりして食べていました。その中で、茹でて食したものが「湯餅(たんびん)」で、これが世界の麺のルーツとされています。



🍜 日本と中国のラーメンの違い

① ラーメンのおいしさのこだわり

【日本】
具材 << 麺 << スープ
例) 豚骨、鶏がら、魚介、しょうゆ、味噌などスープの種類が多い

【中国】
スープ << 麺 << 具材
例) 牛肉炒めそば、五目汁そばなど具材がメニューの名前になっている場合が多い

② 麺のちがい

【日本】
太麺・細麺など、麺種には一定のスタンダードな形状があり、**麺のコシ**を大切にしている

【中国】
手延べ麺が中心で、**麺を伸ばすときに油**を使用するため、**麺のコシ**が少ない

麺のコシには**かん水**が関係している！

効果: グルテンを締め、生地を弾力的にし、特有の風味とともに生地を黄色に発色させる。

🍷 ラーメンの発展

【日本】
日本三大ラーメン: 醤油・味噌・豚骨だったが、今では魚介、鶏白湯、汁なし、濃厚魚介つけ麺とスープのレパートリーが増えた。
また、ミシュランガイドにも掲載される店舗も出てきた。2018年にミシュランに新たに追加されたラーメン店は6店舗で、ラーメン店は全部26店舗となっている。

【中国】
中国の十大ラーメン: 蘭州牛肉麺・北京ジャージャー麺・山西刀削麺・四川担々麺・吉林延吉冷麺・河南ホイメン・杭州片兒川・昆山奥灶麺・鎮江鍋蓋麺・武漢熱乾麺
現在では、麺は細めで、コシがあるものが増えてきた。スープもさっぱりしていて、コクがある。