



# AZABU KITCHEN

ご当地

2023-8

麻生病院栄養科

## なすそうめん 8月25日

- ・ なすそうめん
- ・ 挽肉のねぎ焼き
- ・ 小倉ミルクゼリー



ご当地メニュー  
香川県

## なすそうめん

香川県小豆島は、そうめんの製造が盛んです。  
なすそうめんは、農業が忙しい夏でもさっと食べられて、  
栄養もとることができる郷土料理です。  
そうめんは消化吸収の良いエネルギー源で、  
なすは夏場の火照った体を冷やしてくれます。  
油揚げはたんぱく質を摂ることができ、  
油は腹持ちをよくしてくれることから、  
夏場に最適な料理となっています。



麻生キッチンvol.10に  
なすそうめんが  
掲載されています。  
ぜひご覧ください。

社会医療法人  
耳鼻咽喉科 麻生病院

## 歴史はおよそ400年 小豆島そうめんの始まり

小豆島でそうめんが作られるようになったのは、今から  
およそ400年前です。小豆島池田村の島民が大和の三輪  
(奈良県)に立ち寄った際に、そうめんの製造技術を学び、  
小豆島に持ち帰ったのが始まりです。そうめんは、冬の  
農閑期に家族の労力だけで生産できることから、小豆島  
に広がりました。

小豆島には、小麦の栽培に適した気候や瀬戸内海の塩、  
そうめん作りに必要なごま油が豊富にとれるなど、そう  
めん作りに最適な気候風土があります。



担当者  
より  
ひとこと

香川県のご当地メニュー  
なすそうめんは「おなす  
にそうめんを抱かせる」  
と言われていました。扱い  
やすく簡単に作ることが  
できるので、広く一般家  
庭に浸透してきました。  
暑い夏の日にぴったりな  
メニューです！ぜひお試し  
ください！