



わが町、 グルメ自慢! ①



長野県
伊那市

キャベツと肉が食欲をそそる「ローメン」。写真はスープ風。

市民の声を反映させて誕生した 地域の特色てんこ盛りグルメ

「ローメン」

昨年の6月4日のローメンの日に選挙で選ばれた、
2代目ローメンキャラクター「ロメンくん」



長野県伊那市は2つのアルプス（東に南アルプス、西に中央アルプス）に囲まれ、真ん中を天竜川が流れるとても自然に溢れた地域です。その伊那市で昭和30年頃、麺に羊肉とキャベツ、ニンニクを入れたローメンが誕生しました。

誕生当時は冷蔵庫が無い時代で麺の日持ちが悪かったことから、麺を深蒸しにするようになりました。肉は「地域で飼われている羊を羊毛以外に利用できないか」と相談を受けた飲食店で出されたのをきっかけに、ローメンの基本肉は羊肉を使用するようになりました。また、歯が悪いお客様から「焼きそばにお湯を入れてやわらかくしてほしい」と言われてスープ風が生まれるなど、市民の声を反映させて現在のローメンのスタイルが出来上がりました。

ローメンの特徴は、麺の蒸した香り、ニンニクの香り、マトンの香り、とそれぞれ



伊那ローメンズクラブのメンバーたち。さすがイケメンぞろい!?

1品だけでは嫌われるクセのある匂いに、キャベツ等の香りを加えて独特の風味を作り出していることで、これにより多くのファンから支持されています。

名前の由来について、最初は炒め麺（チャーメン）に肉（ロー）が入り「チャーローメン」でしたが、ラーメンブームが起きた際、語呂が面白いと言って「チャー」が外れ「ローメン」と呼ばれるようになりました。

ローメンには2種類の調理法（スープ風と焼きそば風）があり、地元住民でもそれぞれ好きな調理法は異なります。ローメンは自分だけの食べ方を追求するののも一つの楽しみで、出されたまま食べてもおいしいですが、テーブルにある調味料（ソース・酢・ゴマ油・七味・おろしニンニク等）を思う存分に入れて「自分流」を見つけるのも楽しい食べ方です。

市民に愛されて60年の歴史と幅広いファン層により、ローメンはいまや伊那地区の代表的名物・産物として位置づけられています。ローメンでまちおこし活動をしている「伊那ローメンズクラブ」は今年で16年目を迎えました。平成22年には愛Bリーグ（一般社団法人B級で当地グルメでまちおこし団体連絡協議会）へ準会員として加盟、平成23年には正会員に昇格し、第6回B-1グランプリ in 姫路に出展して、多くの人に「伊那市」「ローメン」を知っていただくことができました。ローメンの特徴である蒸し麺の「蒸し=6・4」から、6月4日を「ローメン記念日」と定め、この日には様々な企画を実施しています（日本記念日協会登録）。

近年では、伊那市出身で市の観光大使を務める「オトメ☆コーポレーション」のなるみさんに「おいし伊那☆ローメン」の曲を作っていただき、地元やイベント等で流れるようになりました。平成24年度にはイメージキャラクター「ロメンくん」も誕生し、日本全国に向けてさらなるPRができるように活動しています。

皆さん、長野県伊那市に来たらぜひ、伊那名物「ローメン」を食べてみてください。

（執筆／伊那ローメンズクラブ事務局 牧田淳志）

レシピ

家庭で作る伊那名物ローメン（スープ風、1人前）

【材料】 ●ローメン用の蒸し麺：1玉 ●肉：60g ●キャベツ：150g ●サラダ油：少々 ●調味料 [豚骨スープ：200cc、醤油：大さじ1杯、砂糖（三温糖）：少々、おろしニンニク：少々]
※ローメン用の蒸し麺は手に入りにくいので、代わりに、ラーメン等の麺を蒸して茶色くなった状態で使用すると、本場のローメンに近づける。
※ローメンの基本肉はマトンだが、豚肉等を使用してもよい。
※豚骨スープは市販されているガラスープを代用してもよい。
※食材にキクラゲやシメジなどを入れてもよい。

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を引き、食べやすい大きさに切った肉、キャベツ、蒸し麺の順に入れて炒め、調味料、豚骨スープを加えて加熱する。
- ②麺と野菜にしっかり味がつき、麺の食感が残るくらいになったら、深めの皿にスープごと盛り付けて出来上がり。
※蒸し麺を煮過ぎると、腰がなくなりクタクタになるので注意。
※食べる際、好みに合わせて味付けする。一般的にはウスターソース・酢・ゴマ油、さらに好みで唐辛子・おろしニンニクを加えて食べる。

家庭で作る伊那名物ローメン（焼きそば風、1人前）

【材料】 ●ローメン用の蒸し麺：1玉 ●肉：60g ●キャベツ：150g ●サラダ油：大さじ1 ●ゴマ油：少々 ●特製ソース [コンソメスープの素：2g、水：50cc、おろしニンニク：大さじ1/3、ウスターソース：大さじ1、中濃ソース：大さじ1、みりん：大さじ半分、薄口醤油：大さじ半分、砂糖：少々、ハイミー：少々]

【作り方】

- ①大きめの鍋に沸騰したお湯を張る。
- ②ボールに特製ソースの材料を入れて、よくかき混ぜておく。
- ③①の鍋に蒸し麺を入れて、ほぐしながら茹でる。
- ④約2分茹でたら、ザルにあげ、水気をよく切る。
- ⑤フライパンにサラダ油を引き、食べやすく切った肉とキャベツを炒める。
- ⑥④の茹でた蒸し麺をフライパンに入れ、特製ソースを加えて炒める。
- ⑦水分が少なくなったら、ゴマ油をからめて完成。
※好みで唐辛子・ウスターソース・おろしニンニク・酢を加えて食べる。

原稿大募集!

当コーナーではご紹介いただけるご当地グルメを募集しています。「わが町の自慢の逸品を全国にPRしたい!」という方は、ぜひ、本誌編集部までご一報ください。情報誌「ALPS」編集部 alps2@lifeplan.or.jp