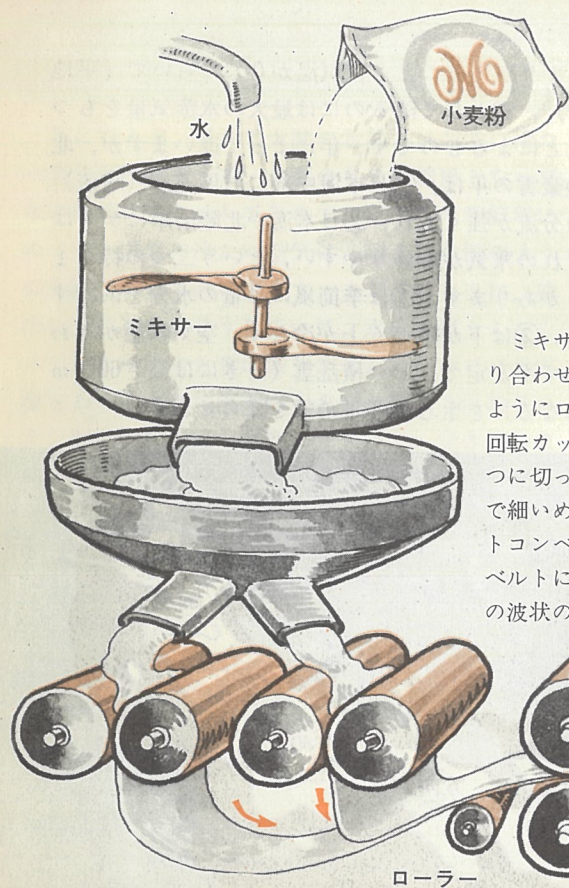


こうしてできる インスタントラーメン



ドングリに入れてお湯をさすだけ、おナベで3~5分にするだけですぐできるインスタント・ラーメン。この即席性が喜ばれ、昭和40年推定生産販売高は25億食(袋)にもものぼっています。生産過程、製造機械は各メーカー(200社以上ある)によってまちまちですが、ここでは最も標準的なつくり方を追ってみました。

ミキサーで小麦粉と水などをねり合わせます。ねったものを図のようにローラーでうすくのばし、回転カッターで1食(1袋)分ずつに切ってから、切出しローラーで細いめんに切ります。下のベルトコンベアへの動きがおそいため、ベルトにつかえて、ラーメン特有の波状の形になります。

右ページに目を移してください。ベルトにのったラーメンはそのままゆっくりとむし器の中をくぐります。上からパイプを通して、熱い蒸気が吹きつけられ、ラーメンはたちまちむされてしまいます。

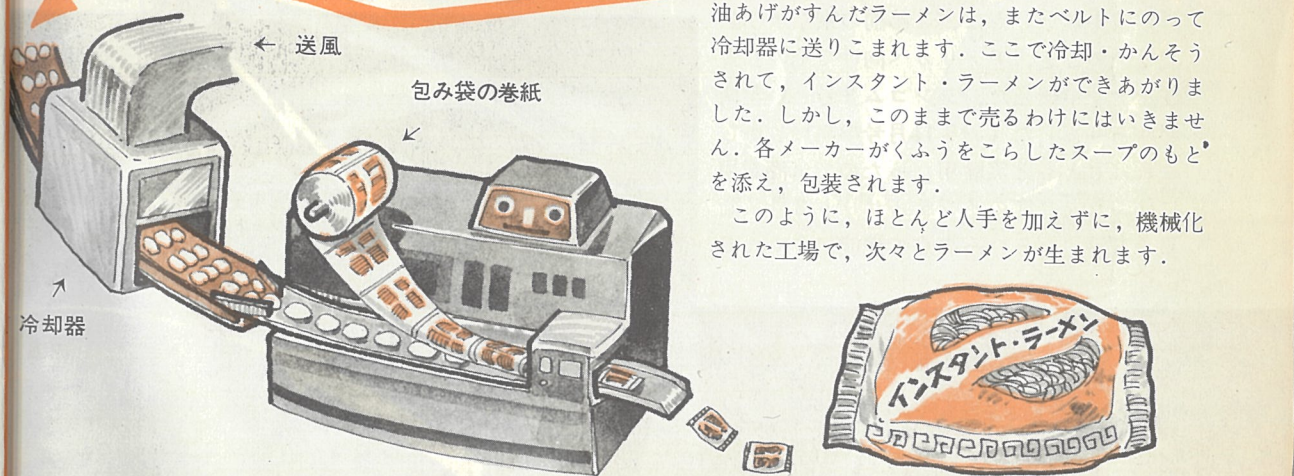
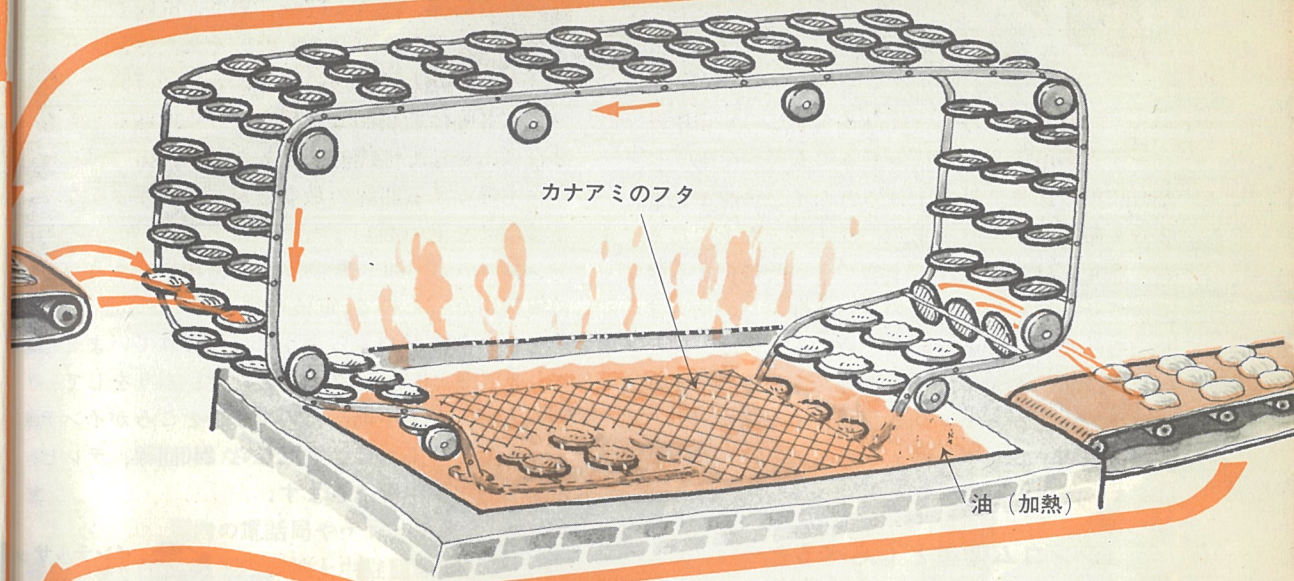
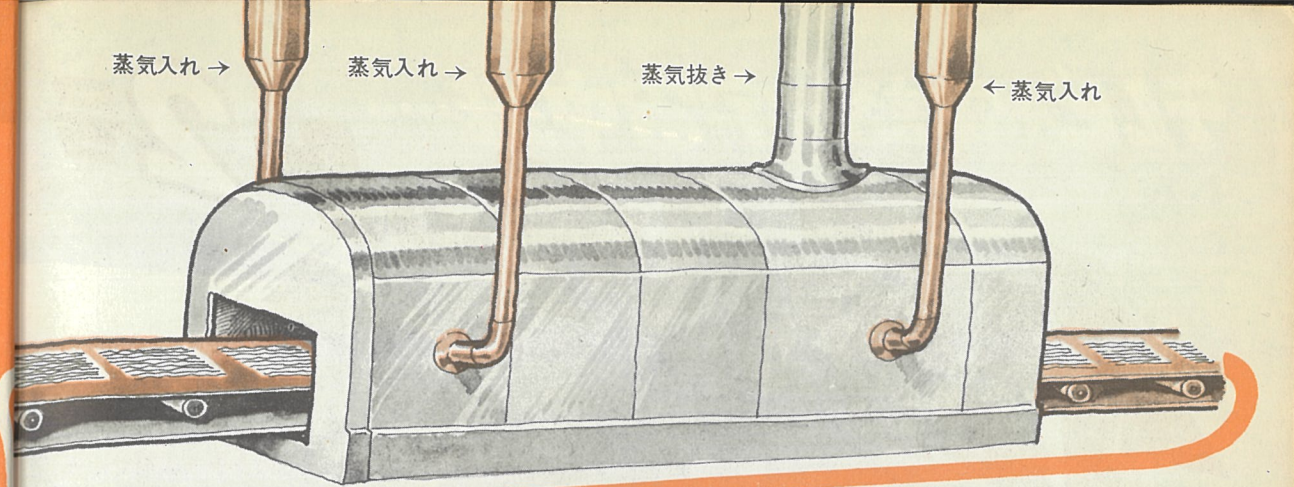
つぎは油であげられます。油の中にはいったラーメンが浮き上がってこないように、カナアミでふたをされ、にえたぎる油の中をゆっくりと進みます。

栄養分せき表 100g中 (国立栄養研究所分せき)

水	分	4.88%	
たんばく質		11.72%	
脂	肪	15.98%	
糖	質	62.26%	
せ	ん	い	1.06%
灰	分	4.10%	

一流メーカーのインスタント・ラーメンには、上表のような栄養価がふくまれています。

カロリー……四三九カロリー
ビタミンB₁……〇・五mg以上



油あげがすんだラーメンは、またベルトによって冷却器に送りこまれます。ここで冷却・かんそうされて、インスタント・ラーメンができあがりました。しかし、このままで売るのはいきません。各メーカーがくふうをこらしたスープのもとを添え、包装されます。このように、ほとんど人手を加えずに、機械化された工場では、次々とラーメンが生まれます。



食べる前にちょっとご注意

さて、こうして作られたインスタント・ラーメンを私たちが食べるわけですが、左ページの表のように栄養価があるからといって、それだけで食事をすますことは感心しません。

インスタント・ラーメンをにるときに、いっしょに肉類や野菜を入れてにしましょう。こうすれば栄養もかたよりませんし、味もよくなります。

なお、このように油であげられたラーメンは、ふつう6か月、夏でも3か月はもちますが、なるべく早く食べましょう。直射日光に当たるとビタミンが減少したり、油が変化したりすることもありますし、湿度の高い所での保存もよくありません。また、虫が発生するのをふせぐため、他の穀類といっしょに保存しないよう注意しましょう。