



(♪) 食育関係団体の取材に行ってきました。

団体名 : 特定非営利活動法人消費者協会宝塚

日時 : 平成30年11月16日(金) 9時30分~12時

場所 : 市立東公民館 調理室

参加人数 : 20名

内容 : 調理教室

テーマ : 手打ちうどん体験講座



《取材日記》

消費者協会宝塚の企画事業として、ネイチャープランニング代表 石井彰先生を講師にお迎えし、手打ちうどんの体験講座が開催されました。

参加者20名。60歳代~70歳代が中心で男性の参加もありました。

先生の実演を見た後は、自分1人でうどん作りに挑戦しなければならないため、作り方のポイントを聞き漏らさないよう、メモをとったり、携帯で撮影しながら皆さん真剣に聞いておられました。

時間の関係上、生地を伸ばし始める作業からスタートし、実際に作り始めると、ワイワイ楽しそうな声があちこちから聞こえていました。

また作業中には、うどん作りの豆知識を教えていただき、参加者からは絶えず「へえ~そうなんだあ」という声があがっていました。

たくさんのことを体験し学ぶことのできる楽しい食育講座でした。



もちろん始める前にはしっかり手洗い！
洗った後は、ペーパーで手を拭いてくださいね。
※タオルで拭くと手に付いた小さな糸くずが
うどんに入ってしまうそうです。

■うどんの作り方

①塩を溶かした水を作ります。

(※今回の塩分濃度は8%。季節によって塩分濃度は変わるそうです。)

②小麦粉に①の塩水を数回に分け少しずつ回し入れ、全体に混ぜながら生地をまとめます。コツは素早く混ぜること。パン粉のようになった後は、加減をしながら水を注ぎます。耳たぶくらいの硬さになったら、そろそろまとめていきます。

多少の水分量の違いを気にするよりも、隅々まで水分を含ませることが一番大切だそうです。



パン粉の状態になった様子



まとめ上げている様子

- ③まとめた後は、ビニール袋に入れて
できれば3時間以上寝かせます。



zzz...

- ④ビニール袋（45Lサイズ）を2枚重ねた中に、生地を入れ、足で踏みます。
踏めば踏むほどおいしくなるそうです。
薄く生地を伸ばし、ビニール袋から取り出して3つ折りにしては、
また踏みます。これを2~3回繰り返します。



三つ折りにした状態

(^◇^)優しい笑顔で・・・
2枚重ねたビニール袋は滑
りやすいので気をつけて！
くるくる回りながら
アドバイス。



- ⑤しっかり密封し、熟成させます。

熟成時間は、24時間~48時間程度。

長く熟成する方がおいしいそうです。

硬さは「耳たぶ」くらい →

柔らかかったです。

夏は冷蔵庫の野菜室（15℃）、冬場は常温でOK。



おいしくなあれ
(*^^)v

- ⑥いよいよ生地を伸ばします。

※寝かせている間に、生地は緩んでいるそうです。

打ち粉（コーンスターチ）を使いながら、真ん中から端へ向かって・・・縦・横・斜め
に、伸ばしながら四角くしていきます。太め、細めは好みで・・・



- ⑦最後にお好みの太さに切っていきます。

こま板を使って厚みの調整 →

(^^♪ 手打ちの楽しさは、自由に好みに合わせて
太さを変えられるところにあるそうです。



使っている材料も把握できて、手作りするのはやっぱりいいですね(^_-)☆

■さあ！実際に挑戦です (^_-)-☆



家庭なら、ラップの芯でも伸ばせるんじゃない？
主婦のアイディアを出し合いながら楽しそう。



結構力が必要だわ
そう言いながら頑張っていました。



うん！なかなかいい調子！
講師の先生からお褒めの言葉も・・・(*^~^)



どのくらいの厚みにしようかしら・・・



麺を切り始めると、急に無言になって、
皆さん真剣でした。



太めがお好み(*^。^*)



ようやく完成 (*^^)v ホット一息。

■沸騰したお湯の中に、麺を入れます。



- 沸騰したお湯の中に麺を入れ、そっと1度かき混ぜ麺が浮かび上がってきたら、うどん麺の「かど」が丸くならないよう、火加減は、麺が踊る程度にして、15分間ゆでます。途中かき混ぜることもしません。

※そうめんやパスタは、もともと丸い麺なので、火加減はあまり気にしませんが、うどん麺は特に火加減が大事だそうです。 うどんは「かど」が命だそうです。

- ゆであがったら、冷水にとります。

※そうめんは表面の油を落とすためにこすり洗いしますが、うどん麺は「かど」が取れないよう、ぬめりを落とす程度に、さっと流す程度でよいそうです。

- 最後に氷水をくぐらせ麺をしめて完成(*^^)v



しっかり「かど」が残っています。



完成(*^^)v

今日は「ぶっかけうどん」で・・

お好みでねぎを入れて、「ズルズル」と音を立てながら、こしのあるうどんを皆さんおいしそうに召し上がっていました。