

☆うどんを作ろう☆



使う道具も用意する材料も簡単なものばかりです。

麺棒、小麦粉と少々の塩水。たったこれだけでコシのある手打ちうどんが作れます。

小麦粉をこねて、丸めて、延ばして、切って、そしてうどんになります。

麺の太さがそろわなくても、コシのある美味しいうどんが出来上がります。

材料(4人分)

中力粉・・・300g

(薄力粉・強力粉

半々でもよい)

塩・・・・・・12g

水・・・・・・160cc

打ち粉・・・・適量

<具>

ほうれん草・・・50g

人参(花形)・・・60g

わかめ・・・・3g

◎作り方

- ① ボールに小麦粉を入れ、少しずつ食塩水(塩と水合わせておく)を加える。
- ② 耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。
- ③ ひとつにまとめてビニール袋に入れる。
- ④ ③を10分程足で踏む。
- ⑤ 1時間程ねかす。
- ⑥ 打ち粉をしながらめん棒で2mmくらいに伸ばす。
- ⑦ 伸ばした生地を折りたたんで3mm幅に切る。
- ⑧ 沸騰したお湯で10分程ゆで、ざるにあける。
- ⑨ ⑧をうどんつゆで少し煮込む。
- ⑩ 丼に⑨、具を盛りつける。



* うどんのコシは小麦粉のグルテンから



軟らかいが適度にコシがあるうどんが作られるのは、「グルテン」というまるでガムのような粘着性の物質が形成されるからです。

手打ちではよく捏ねられるので、複雑に絡まり合った網目状の「グルテン」になり、適度のコシが出るのです。

☆うどんつゆ☆

昆布とかつお節からだしを作ります。
かつお節の香りがとてもいいです。

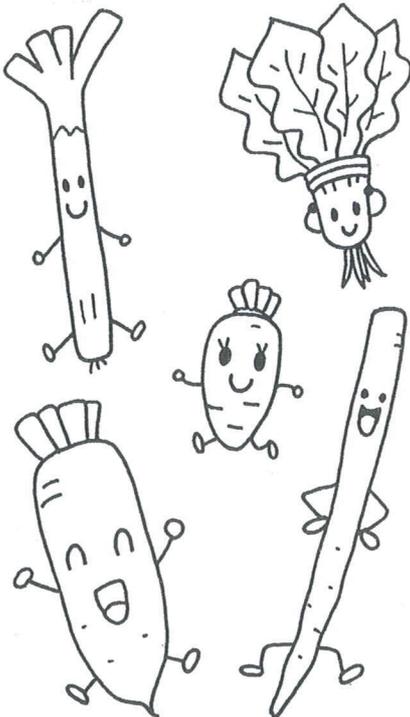
昆布の表面に旨み成分が含まれているので水洗いはしません。
昆布は水の状態から沸騰前までの温度の変化で旨味が出るので、お水の状態から入れて下さい。沸騰すると昆布のえぐみ・ぬめりが出るので、直前に出して下さい。

材料(4人分)

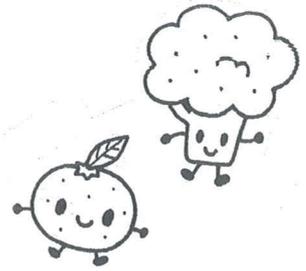
水・・・・・・・・8カップ
昆布(10 cm長さ)
・・・・・・・・1枚
かつお節・・20g
薄口しょうゆ・・大さじ6
みりん・・・・・・・・大さじ3

◎作り方

- ① 水で濡らして固く絞ったキッチンペーパーなどで昆布の表面を軽く拭く。
- ② 鍋に水を入れ、①を入れる。
- ③ 弱火～中火の間くらいでゆっくりと昆布の旨味を引き出す。
- ④ 大きな泡が底面からフツフツと上がってきたら昆布を取り出す。
- ⑤ かつお節を④に入れ再沸騰したら火を止めて沈むまで待つ
- ⑥ 布ふきん・不織布(キッチンペーパー)などをザルの上に敷き、⑤をこして<だし>の出来上がり。
- ⑦ だしにしょうゆ、みりんを入れて一煮立ちさせたら、うどんつゆの出来上がり！！



☆鶏肉のマヨみそ焼き☆



材料(4人分)

鶏もも肉・・・200g
玉ねぎ・・・1/2個
マヨネーズ・・・大さじ3
味噌・・・大さじ1
＜つけ野菜＞
ブロッコリー
みかん

◎作り方

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切っておく。
- ② 玉ねぎを薄切りにして、味噌を混ぜてしばらくおく。
- ③ ②に鶏肉、マヨネーズをいれて混ぜ、180℃のオーブンで約20分焼く。
- ④ 皿に③の鶏肉とつけ野菜を盛りつける。

『楽しい食事』から育つもの

子どもたちに、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかり使った食べ方を体得させていますか？

『楽しい食事』体験は、子どもの五感を育てて、食べる意欲を育てます。

それには、生活全体を見通した『食育』での働きかけが重要です。

◎食べる意欲は生きる意欲

このメッセージ、毎日の生活をとおして、気づかせよう！伝えよう！

① 幼児期からの食事づくり体験



② 家族そろっての楽しい食事



③ 規則的な生活のリズムの確立



④ 快眠・快食・快便・自律生活

