


西尾市食育推進事業

愛知県産小麦「きぬあかり 」を使って

親子でうどんづくり教室

日時：平成27年2月21日（土）

午前9時30分～

場所：中央ふれあいセンター料理室

講師：西尾市生活改善実行グループ連絡研究会

西尾市生活改善実行グループ連絡研究会とは？

・「生産と生活の調和のとれたよりよい農村」を目標に、衣食住、家庭管理等生活の改善はもとより、農業経営への参画、農村地域の環境づくり、地域活性化などの活動を行うグループです。

西尾市には四ツ葉グループ・西浅井グループ・平原ホテルグループ・あかうまグループの4グループがあります。

各グループそれぞれ地域に根付いた独自の活動をおこなっています。

我が家の改善から仲間、地域へと取組を広げ、農村女性の地位向上や社会参画の促進、ひいては男女共同参画の推進において大きな役割を果たしてきました。



□ 「きぬあかり」

とは



愛知で生まれ 愛知で育つ

国内で生産される小麦はうどん・きしめん用が中心ですが、国内で生産するうどん・きしめんには製めんに適したオーストラリアの小麦銘柄「ASW」などが多く使われ、うどん・きしめん用の国産小麦の自給率は60%程度に止まっています。

このような状況の中、地元で作られた小麦の粉“地粉”に注目が集まっており、全国各地で“地粉”を使用したうどんを作る動きが広がっています。

愛知県農業総合試験場は、これまでの小麦の欠点を克服し、収量性が高く、高品質な小麦を目指して平成12年から品種改良に取り組んできました。

こうして生まれた、愛知県の栽培環境に適し、おいしいめんができる新品種、それが「きぬあかり」です。

「きしめん」「味噌煮込みうどん」など、独自のめん文化を持つ愛知県。愛知の食文化を愛知の食材で。「きぬあかり」は、そんな想いに応える、待望の新品種です。

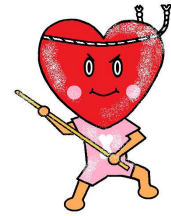
「きぬあかり」を使った「うどん」や「きしめん」は、色が明るく、つるつるシコシコな美味しいめんになります。

「きぬあかり」の特性

- 特性1 「コシを生み出す4種のグルテニン遺伝子」
- 特性2 日本めんに適したアミロース含量
- 特性3 明るいめん色を生み出す灰分の低さ
- 特性4 たくさん穫れて、育てやすい

平成30年には、愛知県産小麦のほとんどが「きぬあかり」となる見込みです。

豆知識：西尾市で収穫される小麦は、「イワイノダイチ」といわれます。この品種は、洋菓子などを作るのに適しています。



うどんの作り方

1. 材 料

	1人分	5人分
小麦粉（中力粉）	80グラム	400グラム
塩水（粉の50%）	40cc	200cc
〔水（塩水の90%）	〔36cc	〔180cc
〔塩（塩水の10%）	〔4グラム	〔20グラム
打ち粉	30グラム	100グラム

※塩水、室温ともに20度が基準。温度の高低により水を増減させます。

2. 作り方

① 水合わせ 10分

- ・ボウルに小麦粉を入れ、片手で粉を回しながら、少しずつ塩水を加え、全体に行き渡るように合わせる。
- ・初めは、片手で指先を立てるようにして混ぜ、その後、両手をすり合わせるようにして混ぜる。均等に混ぜると米粒大のそばろ状になる。
- ・ボウルの中心に生地を集め、手をげんこつにして、つきかためる。
- ・端からロール状に巻き、巻き終わりを下にしてビニール袋に入れる。

② ハマ（生地）づくり 10分

- ・ビニール袋に入れた生地を足踏みして平たく伸ばす。
- ・薄くなった生地をボウルに上下逆さまにして出し、3～5回繰り返す。
- ・生地を3つ折りに畳み、ビニール袋に入れて、軽く踏む。

③ 熟成 60分～120分（時期により調整）

- ・そのまま1～2時間生地を休ませる。

④ 延ばし・切り 5分

- ・粉を振った台に生地を出し、麺棒で延ばす。
- ・延ばした生地を、粉をたっぷり振りながら折り畳み、包丁で3mm幅に切る

⑤ 茹でる 15分

- ・たっぷりの湯で10分ゆでる。（ゆで時間の目安は、麺断面の縦×横（分））
- ・初めは、強火でその後は中火にして中までゆっくり水を行き渡らせる。途中差し水はしない。

※塩水・室温ともに20℃が適温です。水温や室温を20℃に維持すると、生地が扱いやすく、上手にできます。

※温度の高い時期には、水を5人分で大さじ1/2～1ほど減らします。

<参 考>

【かけのつゆ】

基本の割合

だし汁10：しょうゆ1：みりん1/2

【つけのつゆ】

基本の割合

だし汁3：しょうゆ1：みりん1

※好みで、みりんを増やしたり、しょうゆを白醤油、薄口醤油にしたりしてお試してください。

※だし汁は、5カップの湯を沸かし、沸騰したら20gのかつお節を入れて弱火で2分煮出し、漉してご使用ください。少し濃い目のだしのほうが美味しくいただけます。

だし汁は、水5カップ、かつお節20gを基本として、使用する分量によって増減してください。